

ISSN 1311-3321

РУСЕНСКИ УНИВЕРСИТЕТ „Ангел Кънчев“
UNIVERSITY OF ROUSSE „Angel Kanchev“

Факултет „Природни науки и образование“

Faculty of Natural Science and Education

ЧАСТ ПЪРВА / PART ONE

СБОРНИК ДОКЛАДИ

на

СТУДЕНТСКА НАУЧНА СЕСИЯ – СНС’08

СБОРНИК ДОКЛАДОВ

СТУДЕНЧЕСКОЙ НАУЧНОЙ СЕСИИ – СНС’08

PROCEEDINGS

of

the SCIENTIFIC STUDENT SESSION – SSS’08

Русе
Rousse
2008

ISSN 1311-3321

РУСЕНСКИ УНИВЕРСИТЕТ „Ангел Кънчев“
UNIVERSITY OF ROUSSE „Angel Kanchev“

Факултет „Природни науки и образование“

Faculty of Natural Science and Education

ЧАСТ ПЪРВА / PART ONE

СБОРНИК ДОКЛАДИ

на

СТУДЕНТСКА НАУЧНА СЕСИЯ – СНС’08

СБОРНИК ДОКЛАДОВ

СТУДЕНЧЕСКОЙ НАУЧНОЙ СЕСИИ – СНС’08

PROCEEDINGS

of

the SCIENTIFIC STUDENT SESSION – SSS’08

Русе
Rousse
2008

Сборникът включва докладите, изнесени на студентската научна сесия **СНС'08**, организирана и проведена във факултет „Природни науки и образование” на Русенския университет “Ангел Кънчев”.

Докладите са отпечатани във вида, предоставен от авторите им.

Доклады опубликованы в виде, предоставленном их авторами.

The papers have been printed as presented by the authors.

ISSN 1311-3321

Copyright ©

- ♦ **СТУДЕНТСКАТА НАУЧНА СЕСИЯ** се организира от **АКАДЕМИЧНОТО РЪКОВОДСТВО** и **СТУДЕНТСКИЯ СЪВЕТ** на **РУСЕНСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ (РУ)** с цел да се предостави възможност на студенти и докторанти да популяризират основните резултати от своята учебно-изследователска работа и да обменят опит.
- ♦ **ОРГАНИЗАЦИОНЕН КОМИТЕТ:**
 - **Съпредседатели:**
доц. д-р Христо Белоев – РЕКТОР на РУ
Владислав Димитров – ПРЕДСЕДАТЕЛ на СС
 - **Научни секретари:**
доц. д-р Ангел Смрикаров – Заместник-ректор на РУ
ASmrikarov@ecs.ru.acad.bg; 082-888 249
Радослав Линов – Заместник-председател на СС
R.Linov@abv.bg; 082-888 390
 - **Членове:**
 - Факултет „Аграрно индустриален”**
доц. д-р Чавдар Везиров
vezirov@ru.acad.bg; 082-888 442
Цветелина Василева
cvete@abv.bg
 - Факултет „Машинно технологичен”**
доц. д-р Стоян Стоянов
sgstoyanov@ru.acad.bg; 082-888 572
Зорница Иванова
zori_doli@abv.bg
 - Факултет „Електротехника, електроника, автоматика”**
доц. д-р Русин Цонев
rtzonev@ru.acad.bg; 082-888 379
Надя Антонова
antonowa14@abv.bg
 - Факултет „Транспортен”**
доц. д-р Валентин Иванов
vdivanov@ru.acad.bg; 082-888 373
Иван Калинов
i.kalinov@abv.bg
 - Факултет “Бизнес и мениджмънт”**
доц. д-р Юлияна Попова
jpporova@ru.acad.bg; 082-888 813
Виктория Ангелова
viktoriya.angelova88@gmail.com

Факултет „Юридически“

ас. Елица Куманова
derecho@abv.bg; 082-845 281
Антоанета Николаева
mugal@mail.bg

Факултет „Природни науки и образование“

доц. д-р Петър Сигалов
sigalov@ami.ru.acad.bg; 082-888-754
Благовест Николов
blago_nikolov_86@abv.bg

Филиал Разград

гл.ас. д-р Цветан Димитров
tz_dimitrow@abv.bg; 0887-631 645
Деница Бонева
deni4ka_boneva@abv.bg

Филиал Силистра

гл. ас. Галина Лечева
lina_acad.bg@abv.bg; 0897-912 702
Александър Господинов
lordsweet@mail.bg

СЕКЦИЯ
„Физическо възпитание, спорт и кинезитерапия ”

С Ъ Д Ъ Р Ж А Н И Е

1. Урокът по лека атлетика – фактор за комплексно развитие на подрастващите.....	8
автор: Пенева Петя	
научен ръководител: проф. Антоанета Момчилова дпн	
2. Обучението в стрелба с една ръка над рамо на 9-10-годишни ученици в учебния процес по баскетбол.....	13
автор: Искра Илиева	
научен ръководител: проф. Антоанета Момчилова дпн	
3. Психолого-педагогически особености на съвременната учебно-тренировъчна дейност на 15 - годишни футболисти.....	17
автор: Симеонов Камен	
научен ръководител: проф. Антоанета Момчилова дпн	
4. Структурен анализ на движенията с тяло в бадминтона и значението им за спортната подготовка на подрастващи.....	21
автор: Илчев Илиан	
научен ръководител: проф. Антоанета Момчилова дпн	
5. Съвременни технологии за повишаване на двигателната активност на децата от подготвителната група в детската градина.....	25
автор: Великова Севдалина, Искра Илиева Антоанета Момчилова	
6. Туризмът за екологичната насоченост в обучението по Физическо възпитание и спорт в началното училище.....	30
автор: Владимирова Сияна ,Петя Пенева	
научен ръководител: проф. Антоанета Момчилова дпн	
7. Сравнителен анализ на интелектуалните параметри на 13 - годишни ученици активно занимаващи се със спорт.....	34
автор: Камен Симеонов, Петя Пенева	
научен ръководител: проф. Антоанета Момчилова дпн	
8. Особенности на началното обучение в основните елементи от техниката на бадминтона.....	40
автор: Илиан Илчев	
научен ръководител: проф. Антоанета Момчилова дпн	
9. Формиране на спортни двигателни навици у подрастващи баскетболисти.....	44
автор: Искра Илиева, Антоанета Момчилова	
научен ръководител: проф. Антоанета Момчилова дпн	
10. Кинезитерапия при детска церебрална парализа.....	49
автор: Янев Стефан, Зорница Николова	
научен ръководител: доц. д-р Пенка Баракова	
11. Особенности в развитието на скоростно-силовите качества на подрастващи футболисти.....	54
автор: Симеонов Камен, Антоанета Момчилова	
научен ръководител: проф. Антоанета Момчилова дпн	

12. Състояние и перспективи на образователно – възпитателния процес по физическо възпитание и спорт.....	58
автор: Владимирова Сияна	
научен ръководител: проф. Антоанета Момчилова дпн	
13. Кинезитерапевтична програма при артроскопско лечение на увредите на ротаторния маншон.....	61
автор: Баракова Пенка, Свилен Цветков, Зоран Василевски	
научен ръководител: доц. д-р Пенка Баракова	
14. Модел на кинезитерапевтична програма при SÜDECK–синдром след фрактури на дисталния радиус.....	65
автор: Осман Бейтула, Денислав Спасов	
научен ръководител: доц. д-р Пенка Баракова	
15. Работоспособността на учениците от първи до четвърти клас за повишаване физическата дееспособност.....	69
автор: Владимирова Сияна	
научен ръководител: проф. Антоанета Момчилова дпн	
16. Мануален лимфен дренаж при пациенти с лимфедем на долните крайници.....	73
автор: Цанков Цветомир, Иван Орфеев, Пенка Баракова	
научен ръководител: доц. д-р Пенка Баракова	
17. Развитие и зависимост между техническите умения и двигателни качества на 16-19 годишни баскетболисти.....	75
автор: Петров Людмил, Иван Нейков	
18. Модел на Кинезитерапевтична програма след артроскопско лечение на менискални увреди.....	79
автор: Василевски Зоран, Свилен Цветков	
19. Кинезитерапията като средство за предотвратяване на атеросклероза.....	83
автор: Белчева Пламена	
научен ръководител: доц. д-р Пенка Баракова	
20. Ефективност на подбора на средствата за обучение на деца при усвояване на спортно – подготвителните упражнения и игри по волейбол.....	86
автор: Данева Велизара	
21. Възможности за комплексно развитие на 10 – годишните ученици в секция Лека атлетика.....	93
автор: Тодорова Евгения	
22. Развитие на минибаскетбола.....	98
автор: Ибрям Затие	
23. Спортно-подготвителните упражнения и игри като фактор за повишаване на физическата дееспособност на учениците от началното училище.....	105
автор: Димитрова Ивелина	
24. Оптимизиране на обучението в урока по лека атлетика в първи – четвърти клас.....	111
автор: Тагарова Зорница	
25. Туризмът в учебните програми за деца от предучилищна и начална възраст.....	117
автор: Михайлова Магдалена	
26. Определяне нивото на физическото състояние на студентите от ТУ-Варна.....	121
автор: Димитрова Йорданка	

27. Олимпийските игри в древността, средновековието и в наши дни.....	127
автор: Стоян Димитров	
28. Начално обучение по плуване при подрастващи.....	134
автор: Давудова Нергис	
29. Изследване и анализ на динамичните промени на спортния резултат в различните етапи на учебния процес.....	139
автор: Димитрова Йорданка	

Урокът по лека атлетика – фактор за комплексно развитие на подрастващите

Петя Пенева

Научен ръководител: проф. Антоанета Момчилов дпн

***The track and field athletics lesson – factor for complex development of the pupils:** The paper justifies the necessity to introduce new method and means in the training process. The work in track and field athletics lesson in the natural conditions will enable students to reach higher level of their possibilities and show better results in the comparison with the lessons in school. The received results show that the educational process in track and field athletics lesson is effective and have a future.*

Key words: track and field athletics lesson, elementary school, natural conditions, complex development of the students

ВЪВЕДЕНИЕ

Съвременния начин на живот, в условията на бурно развиващата се научно-техническа революция, се характеризира с голямо умствено и психическо напрежение и води до все по-голямо обездвижване на човека. Съвременното предлага 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, (1, 2, 3, 4).

Физическото възпитание и спортът са многостранни обществени явления, които оказват многостранно формиращо въздействие върху човека. Те стимулират правилното физическо развитие, обогатяват двигателната култура, укрепват здравето на човека, повишават физическата дееспособност. Като стимулират функционалното самоусъвършенстване на организма, ситемните физически и спортни занимания, повишават и съпротивителните му сили срещу отрицателните влияния на външната среда, (5, 6, 7).

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 и спорт, ядро "Лека атлетика", в началното училище, с цел стимулиране и поддържане на двигателната активност в урока на достатъчно високо ниво. Именно това ни насочи към провеждането на настоящото проучване и изследване.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Въпросът за оптимизиране на двигателната активност е в пряка зависимост от правилния подбор на средствата и методите, организацията и провеждането на учебно-възпитателния процес по физическо възпитание и спорт, ядро "Лека атлетика".

Целта на настоящото изследване е да се разкрие ефективността на урока по лека атлетика провеждан в нетрадиционни условия, сред природата върху повишаването физическата дееспособност на учениците от четвърти клас.

Задачи:

1. Анализирание на достъпните литературни източници и на база на натрупания практически опит разработване на комплекси от лекоатлетически упражнения, подходящи за изпълнение в природна среда;
2. Разработване и приложение на система от лекоатлетически упражнения с цел по-пълноценно развиване на физическите качества на 10 - годишните ученици;
3. Установяване на ефективността на приложената нова организация на заниманията и въздействието на системата от лекоатлетически упражнения

върху повишаването на двигателната дееспособност на учениците от четвърти клас.

Известни са много и разнообразни лекоатлетически упражнения, като основни средства на физическото възпитание. Интерес представляват упражненията, които могат да се изпълняват в природна среда, като основа за оптимизиране на общата физическа подготовка на всеки ученик. Чрез умелото им прилагане в урока по физическо възпитание и спорт се повлиява положително върху цялостното развитие на физическата дееспособност на подрастващите. Най-голяма ефективност има работата за развиване на физическите качества. Използването на такива упражнения отговаря не само на анатомо-физиологичните особености на подрастващите, но и способства за по-успешното усвояване на предвидените в учебния план двигателни навици.

Организация и методика на изследването

Изследването проведохме през учебната 2006/2007 г. с ученици от четвърти клас (10-11 - годишни), на ОУ"Т. Кърджиев" в гр. Русе. Общия брой на включените в експеримента ученици е 48, които разпределихме в експериментална (Е), и контролна (К), групи. Разпределението беше извършено на случаен признак.

Часовете по физическо възпитание и спорт провеждахме извън града или в парковете на града.

В контролната група работехме по учебния план одобрен от МОН, като използвахме традиционните средства.

В експерименталната група в уроците по лека атлетика работехме по разработената от нас програма. Използвахме природни материали и даденостите на местността – шишарки, пръчки, купчини с листа, дърветар поляни, горски пътечки и др.

Направихме оценка на физическата дееспособност в началото и в края на експеримента. За тази цел използвахме следните апробирани в практиката тестове – "Бягане на 50 м." (сек.); "Скок на дължина с два крака от място", (см.); "Бягане 200 м.", (сек.) и "Хвърляне на плътна топка с две ръце над глава", (см.). Получените резултати са подложени на статистически вариационен и сравнителен анализ.

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

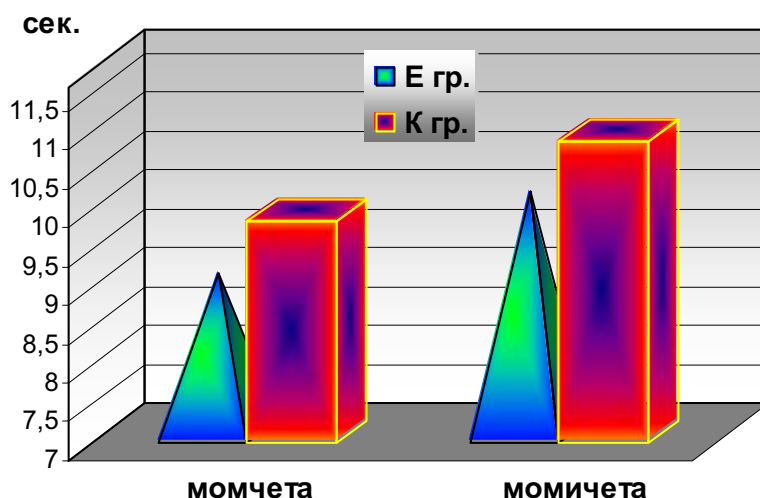
Анализ на резултатите

Получените резултати от трансверзалния експеримент ни дават информация за влиянието на приложената от нас методика върху физическата дееспособност на учениците от четвърти клас. От тях се вижда, че разликите между средноаритметичните величини на отделните показатели за К гр. и Е гр. , в края на проучването, са твърде чувствителни, в полза на Е гр. Промени в резултатите има и при двете изследвани групи, но значително по-високи стойности на прираста са регистрирани в експерименталната група.

Сравнителните крайни данни от изследването на бързината при 10-годишните ученици, "Бягане 50 м.",(сек.), графично са изобразени на фигура 1.

Както ясно се вижда от фигура 1, налице е разлика, която и при двата пола е в полза на Е гр.. За момчетата тя е 0,81 сек., ($P_t = 0,80$), за момичетата – 0,79 сек., ($P_t = 0,95$).

Осъщественият задълбочен анализ на получените абсолютни стойности на бързината в края на изследвания период показва, че системното въздействие чрез използването на целенасочени средства в условията на урочните и извънурочните форми на работа по лека атлетика подпомага в значителна степен усъвършенстването на бързината на обучаваните.

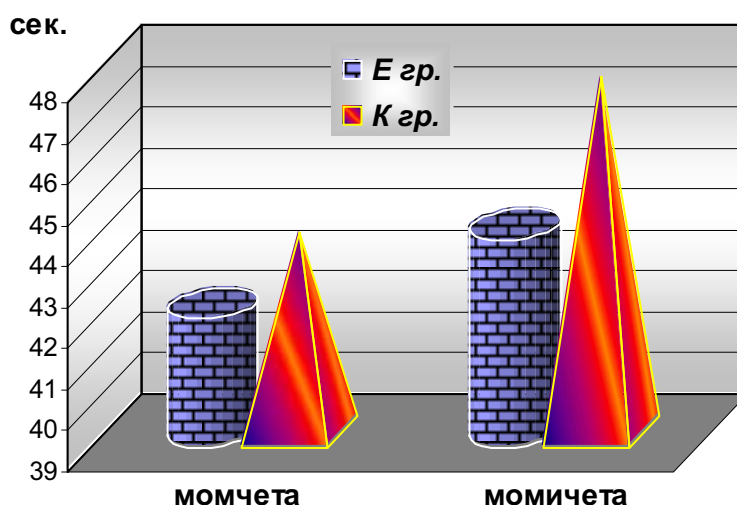


Фиг. 1. Сравнителни крайни данни от изследването на бързината на 10 - годишните момчета и момичета, "Бягане 50 м.", (сек.).

Същевременно получените резултати от проведения трансверзален експеримент показват, че момчетата превъзхождат момичетата при проявлението на бързината.

Става ясно, че учениците от Е гр. не само са по-бързи в края на изследвания период, но и изпълняват технически по-правилно приложното лекоатлетическо упражнение - бягане, притежават по-добра ориентация в пространството и времето. Вследствие на това се реализира по-голям функционален ефект върху организма на 10-годишните ученици, усъвършенстват се анаеробните му възможности, което довежда до повишаване на бързината.

Установените крайни данни от изследването на издръжливостта на 10-годишните ученици, оценена с теста "Бягане 200 м.",(сек.), са отразени на фигура 2.



Фиг. 2. Сравнителни крайни данни от изследването на издръжливостта на 10 - годишните момчета и момичета, "Бягане 200 м.",(сек.).

При анализа на данните, получени в края на изследвания период, се наблюдава по-изразено подобряване на аеробните възможности на учениците от Е гр., в сравнение с К гр.

В края на учебната година момчетата от Е гр. пробягват разстоянието от 200 м. за 42,15 сек., $V = 13,42 \%$, а техните връстници от К гр. съответно за 44,08 сек., $V = 23,19 \%$. Констатираната разлика в размер на 1,93 сек., ($P_t = 0,90$) е в полза на първата група.

Аналогично е състоянието с резултатите на момичетата. И тук разликата е в полза на Е гр.. При крайни данни за Е гр. средно - 47,69 сек., $V = 11,78 \%$ и 43,88 сек., $V = 14,17\%$, за контролната, установената разлика е 3,81 сек, подкрепена с висока статистическа достоверност, ($P_t = 0,90$).

Направеният анализ на получените абсолютни стойности на издръжливостта в края на изследвания период показва, че системното въздействие чрез използването на целенасочени средства в условията на урочните и извънурочните форми на работа по лека атлетика подпомага в значителна степен усъвършенстването на издръжливостта на обучаваните. Установените факти доказват необходимостта от преоценка на съществуващите практики при провеждането на лекоатлетическия урок в началното училище и от повишаване на ефективността на използваните методики на работа.

Аналогични са резултатите, получени от останалите тестове. В края на изследвания период се наблюдава по-изразено подобрене на постиженията на учениците от Е гр., в сравнение с К гр.

Същевременно проведеното изследване показва, че момчетата превъзхождат момичетата при проявление на бързината, взривната сила и силата на ръцете и раменния пояс. Това доказва още веднаж естествената биологична диференциация на способностите на обучаваните.

Всички наблюдавани по време на експеримента показатели бележат повишение. Следователно е налице подобряване на физическата дееспособност на 10-годишните ученици вследствие целенасочената работата в часовете по физическо възпитание и спорт, ядро "Лека атлетика", в резултат на приложената от нас методика.

Установеният доказателствен материал показва, че експерименталната методика, дава определено по-добри резултати върху развитието и усъвършенстването на физическата дееспособност на подрастващите. Разкритите закономерности мотивират необходимостта от създаването и прилагането на нови, актуализирани и нетрадиционни методи и средства за обучение в урока по лека атлетика в четвърти клас на началното училище.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Средствата с лекоатлетически характер изпълнявани в уроците по лека атлетика оказват формиращ ефект върху общото развитие на личността на подрастващите, но още по-благоприятно те въздействат върху тяхното развитие, когато се изпълняват сред природата. Тези занимания засилват стимулиращата си функция и повишават съпротивителните сили на детския организъм и го укрепват.

Ефективността на този вид занимания в съчетание с естествените сили на природата, със средствата с лекоатлетически характер, 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 (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.

Каква по-добра възможност може да се предостави за осъществяване на целите и на екологичното възпитание? Опознавайки природата, малките ученици се научават да я пазят и обичат, а тя доказва своето благотворно влияние върху растящия детски организъм.

Считаме, че все още съществуват неизползвани резерви за повишаване на интереса и двигателната активност в уроците по лека атлетика в началното училище. Предлагаме уроците с лекоатлетически характер, да се провеждат сред природата, когато позволяват атмосферните условия и по възможност да се използва допълнителния час, като се съчетават ядрата "Лека атлетика" и "Туризм".

ЛИТЕРАТУРА

- [1] **Ванков, И.** Всеки ден физкултура, МиФ, С, 1988.
- [2] **Белан, И.** Джогинг, МиФ, С, 1990.
- [3] **Слънчев, П.** Физическата активност –средство за усъвършенстване на здравето и профилактиката, СиН, бр.2, 1998.
- [4] **Йонов, И.** Леката атлетика в училищното физическо възпитание, С, 2005.
- [5] **Калайков, Й.** Многоликия свят на спорта, НМ, С, 1980.
- [6] **Милетиева, В.** Екологизация на факторите, влияещи върху ефективността на учебния процес по физическо възпитание и спорт, Сб. С доклади, Благоевград, 2004.
- [7] **Николова, Е.** По-здрави и работливи ученици, АЗБУКИ, бр. 38, 2004.

За контакти:

Петя Пенева – докторант към Катедра "Физическо възпитание и спорт", Русенски университет "Ангел Кънчев", Тел.: 082/ 245-545, E-mail: ppeneva@ecs.ru.acad.bg.

Обучението в стрелба с една ръка над рамо на 9-10-годишни ученици в учебния процес по баскетбол

Искра Илиева

Научен ръководител: проф. Антоанета Момчилова дпн

The basketball game is part of the syllabus in physical education and sport for the 4th grade, and some basic skills and basketball rules are practiced in the preparatory sport games taught during the 1st – 3rd grades: catching, passing, advancing the ball, the two-step rule for advancing the ball, no double dribble is allowed. The teaching methods need to take into account the psychological, biological specificities and movement abilities of 9-10-olds.

Key words: basketball, shooting from place

ВЪВЕДЕНИЕ

Стрелбата с една ръка над рамо е основен технически похват в баскетбола. Чрез нея се реализира основната цел в тази спортна игра – реализиране на кош, който носи брой точки и определя победителя в съревнованието.

Стрелбата с една ръка над рамо е похват за точност, който изисква съгласуваност на движенията и съсредоточаване за реализиране на основната цел на играта – победата над противника. В техниката на стрелба има няколко съставни елемента, които осигуряват успешното изпълнение. Педагогът трябва старателно да обучава учениците за усвояването на: **контрола на топката с върха на пръстите, положения на ръцете, на лактите, на стъпалата, съсредоточаване преди стрелба (точка на прицелване, координация ръка – око) и продължаване на движението след изстрелването на топката (камшикообразно движение на сменящата ръка)**. Стрелбата в коша е вид подаване, но в посока към коша.[1, 2, 3, 4, 5]

ИЗЛОЖЕНИЕ

Техниката на владение и управление на топката пряко зависи от плавните координирани движения на тялото, движението на китката, контрола над топката с върха на пръстите. От съществено значение за качествено изпълнение на баскетболните похвати с топка, е функцията на ръката. Чрез различните екстерорецептори, проприорецептори и интерорецептори се възприемат дразнения от външната и вътрешната среда на организма, обработват се в различните части на централната нервна система във вид на усещания. В кожата са заложили голям брой рецептори. Тактилната сетивност е много богато нюансирана като най-голяма е на върха на пръстите на ръката. Ето защо още в началното обучение за овладяване на баскетболните похвати педагогът трябва да включва много и разнообразни специализирани упражнения за стимулиране развитието на сетивността. Комплексното развиване на функциите на сетивните органи чрез баскетболните упражнения влияе положително върху периферното зрение, зрителната, слуховата, кинестетичната памет, тактилната сетивност, координацията ръка - око и др., като разширява потенциалът на възможностите и подобрява двигателните способности на учениците от начална училищна възраст, необходими в различните видове учебни дейности.

Обучението в техниката на стрелба с една ръка над рамо на 9-10-годишни ученици е необходимо да започне още в началния етап. Някои автори предлагат усвояването на този похват да започне със стрелба с две ръце над глава, като причината, която посочват е физическото развитие в тази възраст и недостатъчната сила на мускулите на горните крайници за преодоляване на тежестта на топката. Считаме, че това не е удачно, тъй като е предпоставка за създаване на неправилен навик, който в следващите етапи на обучение трудно може да се коригира. Действително преди време се е използвала за всяка възраст предимно баскетболна

топка със стандартен размер - №7. Днес обаче за най-малките се препоръчва баскетболна топка №5, която напълно отговаря за тяхната възраст и възможности и така учебният процес е необходимо да започне в самото начало с преподаване на стрелба с една ръка над рамо от място като първоначално се използва силната ръка и след многократно упражняване се преминава към обучение на извършване на похвата със слабата ръка.

Целта на нашето изследване е да се усъвършенства обучението на стрелба с една ръка над рамо на 9-10-годишни ученици още в началния етап на формиране на двигателния навик, чрез разработена от нас иновационна програма от средства.

Организация и методика

Изследването се проведе през учебната 2005/2006г в ОУ "Васил Априлов", гр. Русе със 150 деца от трети и четвърти клас, разпределени в експериментална (Е гр.) и контролна (Кгр.) групи.

В Е гр. приложихме специализирана програма от упражнения за усвояване на стрелба в коша с една ръка над рамо, като поставихме акцент върху изграждането на прицелна точка, при стрелба от дясно и отляво на коша, както и срещу него. В К гр. извършвахме обучението в стрелба с една ръка над рамо като давахме указания за правилно изпълняване на движенията и корекции на грешките, но без да въвеждаме понятието прицелна точка.

Стрелба от място от дясна и лява страна близо до баскетболния кош от изходно положение (ИП) баскетболен стоеж от дясно или отляво на коша под ъгъл 45° и правилно Т – образно държане на топката. Използвахме и стрелба от ИП среден баскетболен стоеж. Изисквахме съгласувано разгъване на коленните и лакътните стави и насочване на топката към таблото в съответния горен ъгъл на квадрата и се завършва с камшикообразно движение на китката с посока на пръстите надолу. В експерименталната методика включихме и работа за усвояване на положението на ръцете за стрелба в коша: показалецът на стрелящата ръка се поставя на средата на топката, пръстите са разтворени, за да се контролира топката, която лежи върху основата на пръстите, дланта не трябва да участва в движението. Другата ръка се използва като поддържаща, от страни – пръстите сочат нагоре.) Прицелната точка е горният десен или ляв ъгъл на малкото квадратче на таблото, съобразно това от коя страна се намира обучаваният. Изискването е задължително стрелбата да се извърши чрез баскетболното табло.

Стрелбата срещу баскетболния кош се извършва със същата техника, както при тази отляво и от дясно на коша, но първоначално прицелната точка е средата на горната линия на малкото квадратче над ринга (също се използва таблото). При усъвършенстването на този вид стрелба при вече изградена точка на прицелване, обучението преминава в преместването на тази точка върху средната горна част на ринга и стрелбата се извършва с висока парабола, но без използването на баскетболното табло, но това е само, когато изходната позиция е срещу коша.

Анализ на резултатите

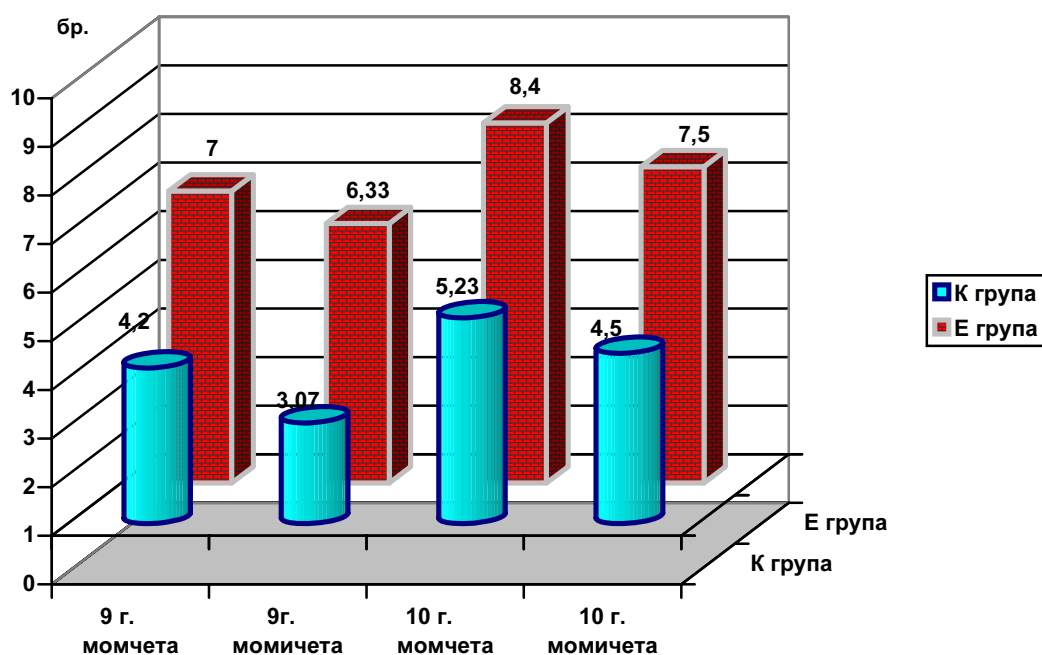
В таблица 1 са представени резултатите от стрелба с една ръка над рамо от място, която се извършва със силната ръка. Отчетени са сполучливите удари от 10 опита. Както се вижда има значителен брой попадения от обучаваните ученици в Е гр. в сравнение с К гр.

Таблица 1

Сравнителни крайни данни от изследването на успешно реализираните баскетболни кошове от 9 и 10-годишните ученици

Възраст год.	Пол	Експериментална група				Контролна група				D	Pt
		$\bar{X}1$	$m_{\bar{X}1}$	S1	V1%	$\bar{X}2$	$m_{\bar{X}2}$	S2	V2%		
9	момчета	7,0	0,32	1,27	18,27	4,2	0,39	1,52	29,26	2,8	0,90
	момичета	6,33	0,41	1,44	22,67	3,07	0,33	1,29	35,21	3,26	0,95
10	момчета	8,4	0,31	1,18	14,09	5,23	0,48	1,87	32,61	3,17	0,90
	момичета	7,5	0,40	1,38	18,42	4,5	0,37	1,45	31,02	3,00	0,90

На фигура 1 са представени графично сравнителните крайни данни при 9-10-годишните ученици. За момчетата от Е гр. резултатите са средно 7 успешни коша от 10 опита, а за момичетата постиженията са 6,33 бр., докато при К гр. реализираните кошове са съответно: 4,2 при първите и 3,07 за вторите. Данните са подкрепени с висока статистическа достоверност.



Фиг. 1 Сравнителни крайни данни за средните стойности на успешно реализираните кошове от 9-10-годишните ученици

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Усвояването на техническия елемент стрелба с една ръка над рамо се извършва чрез стрелящата ръка и по-специално с върха на пръстите и камшикообразното финално движение на китката. Увеличаването на резултатността на обучението чрез системно упражняване начална училищна възраст поставя солидни основи за развитие на тактилната сетивност и развитие на висок процент на реализиране на кошове – основната цел в баскетбола. Това от своя страна подобрява специфичните двигателни способности и самочувствието на 9-10-

годишните ученици и се явява като един от факторите за формиране на добра техническа подготовка в този елемент.

Съсредоточаването преди стрелбата, изграждането на координационната способност, точност, чрез усвояването на прицелна точка са също толкова важни компоненти за успешната стрелба, както и правилната техника на изпълнение. Ето защо не трябва да бъде пренебрегната и да се разчита, че ще се изгради самостоятелно, постепенно с придобиване на опита.

Литература:

- [1] Гомельский, А.,Я. Баскетбол. Секреты мастера, 2004, www.slamdunk.ru
- [2] Пелтеков и кол. Баскетбол, С., 1993
- [3] Смочевски, М. Установяване нивото на владение на основни баскетболни техники от момчета, спортуващи минибаскетбол, С и Н, С., бр. 4, 2002;
- [4] Хъчисън, Дж. Баскетбол. Резултатно трениране, С., 1992
- [5] Цветков, Вл. и кол. Баскетбол, НСА ПРЕС, С., 2005;

За контакти:

ст. ас. Искра Илиева, докторант, катедра "Физическо възпитание и спорт", Русенски университет "Ангел Кънчев", е-mail: is_ilieva5@abv.bg

Психолого-педагогически особености на съвременната учебно-тренировъчна дейност на 15 - годишни футболисти

Камен Симеонов

Научен ръководител: проф. Момчилова дпн

Abstract: *The psychic training is an important part of the comprehensive and complex preparation within the educational-training process at 15-years-old football players. The most actual task in the modern theory and methodics of the training at 15-years-old football players is optimizin the educational-training process.*

The aim of the current study is to show the main psychological and pedagogical preconditions for optimizing the educational-training process.

Key words: *young football players, psychic processes, football, development.*

ВЪВЕДЕНИЕ

Съвременната футболна игра е свързана с внедряването на постиженията на науката и техническия прогрес, на строгите закони на професионализма и на засилващата се масовост и популярност на играта сред подрастващите.

Най-актуалната задача в съвременната теория и методика на тренировката при 15 годишни футболисти е оптимизирането на учебно-тренировъчния процес. Управлението на многогодишната спортна подготовка на младите футболисти представлява целенасочен процес на въздействия от страна на треньора по отношение на отделния обект (отбор и състезатели), осигуряващ оптимално разрешаване на общите и специфичните задачи на подготовката за надеждно достигане на стратегическата цел – довеждане на обекта до състояние на високо спортно майсторство. Младият футболист представлява обект на въздействие, който чрез особеностите на своето поведение (равнището на подготвеност), отразява ефективността на въздействие. Подрастващите футболисти в хода на своята многообразна и целенасочена подготовка „консумират“ тренировъчното въздействие и с поведението си стават носители на обратна информация за степента на адекватност между усилието и усъвършенстването на функциите. Управленските функции на треньора се схващат като контрол на различните страни от подготовката на футболиста и внасяне на корекции с оглед адекватното отражение.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Основните раздели на спортната тренировка разкриващи нейното съдържание са: физическата, техническата, тактическата и психическата подготовка [2].

Психическата подготовка е важен дял от всестранната и комплексна подготовка в учебно-тренировъчния процес при 15 годишните футболисти. Проблемите на психическата подготовка при подрастващите са широко изследвани и дискутирани от българските спортни психолози, [1, 3, 4, 5, 6].

Психическата подготовка се определя като системно и планомерно въздействие върху спортистите и спортният колектив за изграждане на необходимия комплекс от личностни свойства и състояния, психически и морални качества за успешно упражняване на конкретната дисциплина и създаване на оптимална психическа готовност за всяко състезание, с цел борба за спечелване на спортна победа. Психическата подготовка е “сложен възпитателен, социално ориентиран и индивидуализиран процес” [1]. Същността на психическата подготовка се изразява в изучаване степента на развитие на конкретните психични функции на спортиста за да се постигнат успехи в определен вид спорт. Разглежда се като подготовка в организиран педагогически процес за усъвършенстване на психичните процеси, качества и свойства на личността с оглед повишаване на ефективността на

дейността и подобряване на здравето на обучаваните. Целта е формиране на психична готовност [подготвеност] за активиране на способностите на личността, за участие в състезания, стремеж за активна двигателна дейност и високи спортни постижения.

Целта на настоящето изследване е да се разкрият основните психолого-педагогически предпоставки за оптимизиране на учебно-тренировъчния процес.

Задачи:

1. Анализирание на съществуващата литература по проблема.
2. Определяне на интелектуалните параметри на 15 годишните футболисти, чрез специално подбрани тестове.
3. Разработване на методика за формиране на психическа подготвеност на младите футболисти и установяване на въздействието ѝ върху изследваните интелектуални параметри.

Организация на изследването

Изследването е осъществено в спортен комплекс "Ялта", град Русе, в продължение на девет месеца [от 1. IX. 2006 до 1. V. 2007]. Общия брой изследвани лица са 40 футболисти на възраст 15 години, от спортните клубове "Аристон" и "Дунав" гр. Русе. Изследваните спортисти са обособени в две изследователски групи I група 20 броя и II група 20 броя.

Методика

При разработването на методиката на работа за формиране на психическа готовност на футболистите в I група изхождахме от педагогическата постановка, според която дидактическите принципи системност и последователност, достъпност, индивидуален подход, нагледност, съзнателност и активност, трайност са основа при обучението на младите футболисти. **Акцентите** при работата бяха насочени към:

1. **Формиране на мотивация** за активно участие и повишаване **интереса** към футболната игра чрез разнообразие на използваните средства и ефективната методика на провеждане на учебно-тренировъчния процес;
2. **Правилно определяне** на процентното съотношение между скоростно-силовите качества, издръжливостта и останалите двигателни качества на 15 годишните футболисти;
3. **Индивидуалния и диференциран подход;**
4. **Самостоятелната работа.**

Във II група е работено по стандартната методика [единна програма за обучение и тренировка по футбол на МОН].

Компонентите на вниманието [съсредоточеност, работоспособност, устойчивост, концентрация], са в пряка зависимост от степента на физическата издръжливост на организма на младите спортисти. С повишаване на общата издръжливост се подобрява белодробната вентилация в резултат на което се повишава и поддържа по продължително време максималната кислородна консумация. Във физиологичен аспект организма се подготвя да понася по-високи функционални натоварвания посредством подобряване дейността на психичните процеси – **внимание и памет** и засилената мотивация за спортуване. При 15 годишните футболисти мисленето е свързано с вниманието и паметта. Във футбола от особено значение са разпределеността и гъвкавостта на вниманието. При младите футболисти това се постига при пълно автоматизиране на действията с топка. Не може един футболист правилно да разпределя вниманието си от един обект на друг [противници, топка, врата], ако не владее достатъчно добре основните технико-тактически похвати. Не по-маловажни са концентрацията и устойчивостта на вниманието на подрастващите особено при изпълнението на удар във вратата [завършващ атаката, свободен, наказателен, ъглов]. За постигане целта на

изследването използвахме следните тестове за определяне развитието на интелектуалните параметри на 15 годишните футболисти: “Колебание на вниманието” [брой числа]; “Устойчивост на вниманието” [брой числа]; “Индекс за превключване на вниманието” [сек.]. На таблица 1 са представени промените в резултатите от изследването на интелектуалните параметри.

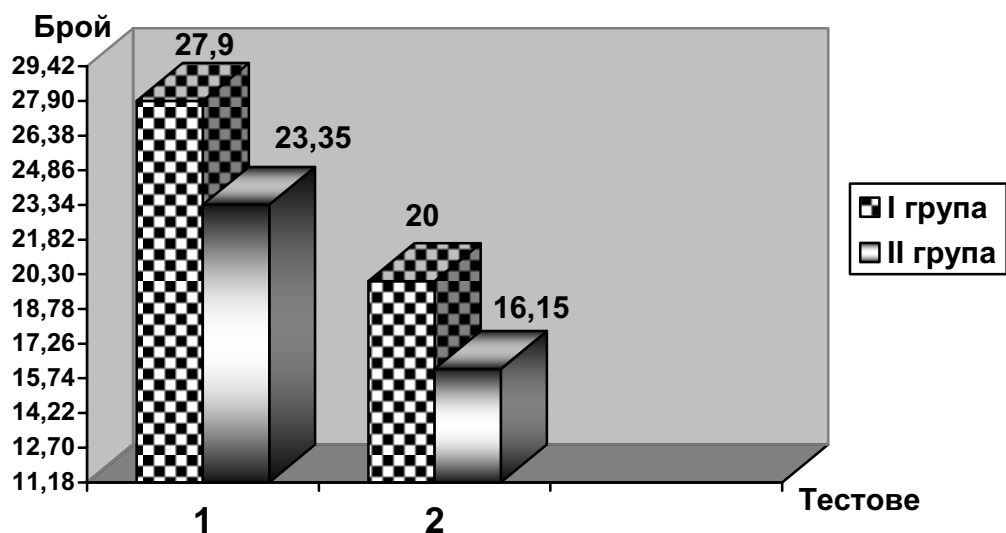
Таблица 1

Промени в резултатите от изследването на параметрите на вниманието на 15-годишни футболисти

Гру-пи	Тесто-ве	Исходни данни				Крайни данни				Абсо-лютен прирас-т	Pt
		x ₁	mx ₁	S ₁	V ₁ %	x ₂	mx ₂	S ₂	V ₂ %		
I	1	19.15	0.31	1.38	7.24	27.9	0.29	1.33	4.78	8.75	0.99
	2	13.95	0.29	1.31	9.44	20	0.25	1.12	5.61	6.05	0.99
	3	2.58	0.05	0.23	9.29	1.25	0.03	0.16	12.7	1.33	0.90
II	1	19.25	0.46	2.07	10.77	23.35	0.38	1.72	7.38	4.10	0.95
	2	12.7	0.27	1.21	9.59	16.15	0.27	1.22	7.59	3.45	0.95
	3	2.34	0.04	0.20	8.80	1.61	0.05	0.24	15.3	0.73	0.95

Показатели: 1. “Колебание на вниманието”, (брой числа); 2. “Устойчивост на вниманието”, (брой числа); 3. “Индекс за превключване на вниманието”, (сек.).

На фигура 1 графически са отразени промените в резултатите от изследването на “Колебание на вниманието” [брой числа] и “Устойчивост на вниманието” [брой числа] във I група и II група.



Фиг. 1 Промени в резултатите от изследването на вниманието, показатели: “Колебание на вниманието”, (брой числа) и “Устойчивост на вниманието”, (брой числа)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процеса на обучение 15 годишните футболисти бързо овладяват редица важни двигателни навици. В тази възраст е важно да се изработи точността на движенията, тъй като може да се придобият неправилни навици. Условия за правилно усвояване на специализираните упражнения са: осъзнатостта, разбирането на упражненията, повишеното внимание в учебно-тренировъчния процес. За развитието на осъзнатостта и вниманието при изпълнение на упражненията при подрастващите футболисти трябва да се формира точна и ясна зрително-двигателна представа за изпълнението на упражненията. За целта се прилагат следните похвати:

1. Точно словесно описание на упражненията;
2. Повторение на упражнението с акцентиране върху всички основни елементи, с технически правилен показ и обяснение;
3. Словесен анализ на изпълненото ново упражнение;
4. Контрол и оценка на изпълнението на упражненията по пътя на обратната информация и подходяща тестова батерия.

Системното прилагане на подобни похвати повишава активността на 15-годишните футболисти в учебно-тренировъчния процес и ги приучава към сериозно отношение, което води до повишаване на интереса и желанието за активна двигателна дейност.

За постигане на високи спортни резултати при обучението на 15-годишни футболисти, от спортния педагог се изисква да е запознат с психичните, морфофункционалните и координационно-двигателните характеристики на обучаваните. От значение е и точното определяне на дозировката и интензивността на физическото им натоварване в учебно-тренировъчния процес и приложението на индивидуален и диференциран подход към всеки един от подрастващите футболисти.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] **Димитрова С.** Психологическа подготовка на състезателите по художествена гимнастика. – В: Научни основи на художествената гимнастика, С., 1979
- [2] **Желязков Ц., Д. Дашева.** Тренировка и адаптация в спорта, С., 2000
- [3] **Кайков Д.** Спортна психология, Психична подготовка и ситуативна психична готовност, С., 1998
- [4] **Първанов Б.** Психологическа подготовка на спортиста, В – Психология, учебник за студентите от ВИФ “Г. Димитров”, МиФ, С., 1986
- [5] **Янев В.** психиката на побеждаващия футболист, НСА, С., 1998
- [6] **Янчева Т.** Психологическо осигуряване на спортната подготовка, С., 1997

За контакти:

Асистент Камен Симеонов, докторант, Катедра “Физическо възпитание и спорт”, Русенски Университет “Ангел Кънчев”, Тел.: 082 / 857- 381, Е-mail: simeonov_kamen@abv.bg

Структурен анализ на движенията с тяло в бадминтона и значението им за спортната подготовка на подрастващи

Илиян Илчев

Научен ръководител: проф. Антоанета Момчилова дпн

Analysis of structure of the body movement in badminton and their majority for the sport preparation of the growing-up athletes: The movement across the court and the moves of the body through a game-time are from the major importance for the results and high-level wins in badminton. The best player are those, who always seems to have a plenty of time to play their strokes. The secret is in early start for the shuttle. That's why, movement skills and movement body habits are very important for the successful results.

Key words: Badminton, movement, major importance, early start for the shuttle

ВЪВЕДЕНИЕ

Придвижването в корта и движенията на тялото по време на игра са от особено значение за крайния резултат и постигането на високи постижения в бадминтона. Добрите играчи са тези, при които изглежда, че винаги имат много време, за да изпълнят ударите си. Тайната е в ранното тръгване към перото. За това двигателните умения и навици за движение на тялото са от съществено значение за крайния резултат.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Целта на настоящата разработка е да се разкрият и анализират основните двигателни умения и навици с тяло и придвижването на играча в корта.

Задачи:

1. Проучване на съществуващата литература по проблема.
2. Анализиране на двигателните умения и навици за движенията с тяло и придвижването в корта.
3. Отчитане въздействието на отделните компоненти на движенията върху двигателните способности и крайния резултат от играта при млади бадминтонисти.

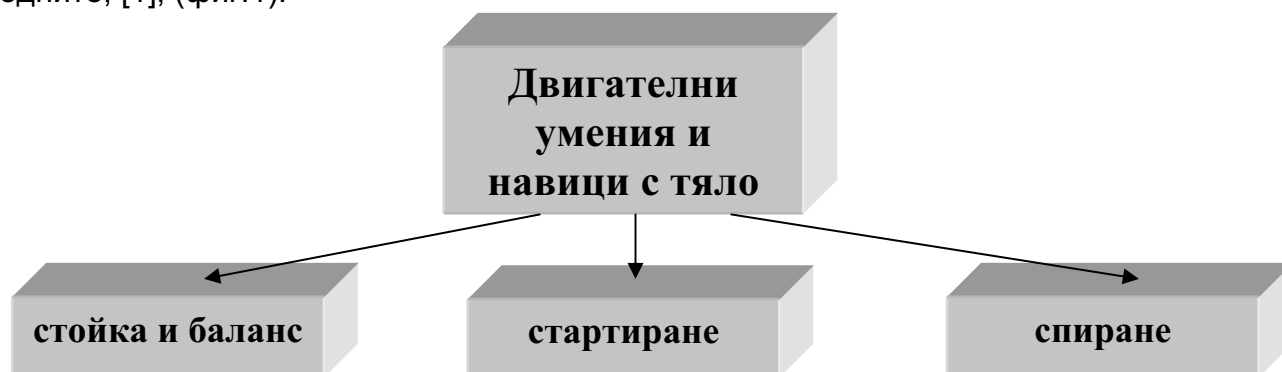
Организация и методика на изследването

Изследването се проведе през периода 2006/2007 година в град Русе с ученици от СК "Бадминтон" и УСШ град Русе – трениращи бадминтон. Общ брой изследвани лица – 34, от които 17 момичета и 17 момчета. Обособени бяха две групи: Експериментална (Е) група (18 ученика) и Контролна (К) група (16 ученика)

В Е гр. е приложена разработената от нас научно-изследователска програма, която включва: общо-подготвителни упражнения, специално-подготвителни упражнения – имитационни без и със уреди, спортно-подготвителни игри, щафетни игри, спортни игри, упражнения за овладяване на техниката на спортната игра бадминтон, усъвършенстване техниката работата: с ракетата, изпълнението на удари, придвижване по корта, усъвършенстване на някои тактически действия

В К гр. е работено с традиционната методика на работа.

Най-важните компоненти от които се нуждае един майстор на играта са следните, [1], (фиг.1).



Фиг. 1. Основни компоненти на движенията с тялото в бадминтона

❖ **Стойка и баланс** – равновесие на тялото и баланс. Възможно е стойката на тялото, гледано от страни да не е добра, но играчът да е с перфектен баланс във всяка част на игрището.

❖ **Стартране** – прехвърляне тежестта на тялото; стартране с приклякане; стартране с подскок.

Способността да се ускорява бързо от една стартова позиция и да се спре възможно най – бързо, е съществен елемент от играта. Способността да се спестят стотни от секундата с бързо стартране, дава възможност за по – ранно достигане до перото и съкращаване на времето на противника за ответна реакция.

Бързото придвижване по корта се обуславя от следните характеристики:

❖ **Раздвижване от ниво задържане** (неподвижно състояние);

❖ **Център на тежестта, баланс;**

❖ **Възстановяване** на контрола. За увеличаване на скоростта е необходимо да се постигне минимално време за контакт между краката на играча и земята. Раздвижването от ниво **неподвижно състояние** (първото движение), е най-важно. В това се проявява ролята на “отделящия скок”, който се среща и под други имена.

Подбирането на подходящия момент за “отделящия скок” е от първостепенно значение. Играчът трябва да се приземи веднага след като неговият съперник удари перцето. По този начин неговия мозък знае в каква посока да насочи движението. При “Отделящият скок”, краката трябва да се поставят така, че състезателят да бъде в състояние да се придвижи до която и да е точка на корта за възможно най-кратко време. Първите стъпки след “отделящия скок” са решаващи. В повечето случаи, за да се придвижи в дадена посока бързо, играчът първо извършва малка стъпка в друга посока с цел да разшири стоежа си и ъгъла на натиск към центъра на тежестта на тялото. Състезателят се нуждае от добра стойка в областта на горната част на краката и долната част на торса. Контролът върху съответните позиционни мускулни групи е важен за осигуряване ефективното движение на тялото,[2].

❖ **Спиране** – прехвърляне тежестта на тялото (спиране с подскок);

Спирането (задържането), е случай на прилагане на “спирачка”, достигане на **стоп** на тялото с възможност за възстановяване на първоначалната позиция. В близост до мрежата спирането се извършва чрез подскок. Предното стъпало (обикновено на крака съответстващ на ръката, държаща ракетата), поема тежестта на състезателя, коляното „поглъща” тласъка и смекчава внезапното спиране.

Стъпалото трябва да сочи в направлението на движението на играча и с коляното, движещо се в линия с него. Първо на пода се поставя петата на спиращия крак, последвана от предната част на стъпалото.

Вторият крак на състезателя също участва в спирането. Стъпалото на този крак се завъртва около палеца, оставайки в контакт със земята. Ходилото се плъзва малко. Крайната позиция трябва да бъде балансирана, за да бъде извършен насочен удар, последван от незабавно възстановяване на първоначалната позиция.

В близост до крайната линия на корта (задната част), задният спиращ крак трябва да е разположен почти под прав ъгъл спрямо посоката на движение, за да усили отблъскването от земната повърхност и да намали шанса за травма на прасеца или ахилесовото сухожилие. Ходилото трябва да се постави изцяло на земята, а коляното да е разположено по линия директно над него. Ако спиращото действие е извършено добре, това позволява да бъде направено стабилно отблъскване и връщане към подходяща позиция, [3].

Връщане на първоначална позиция

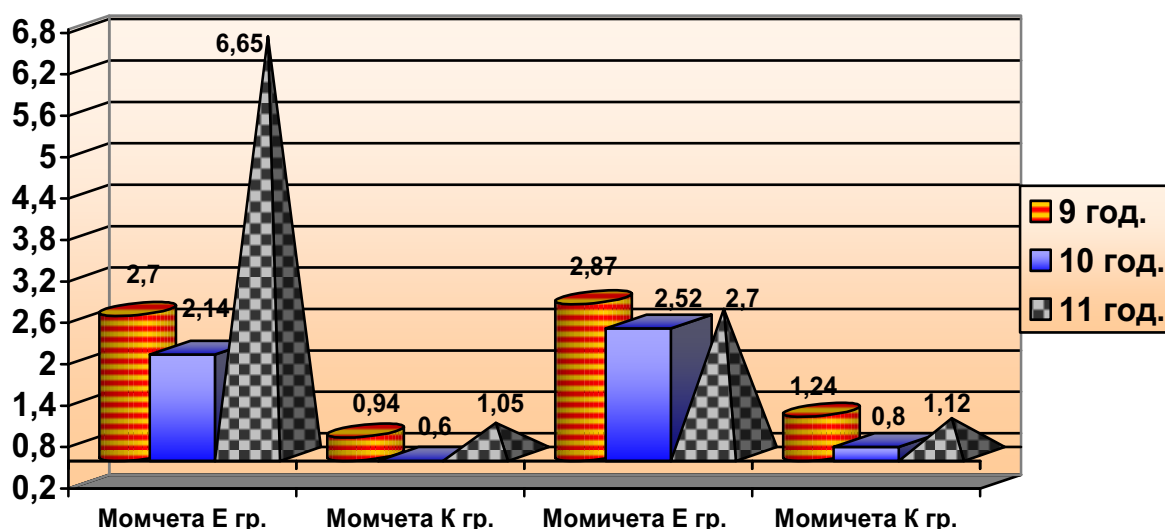
Състезателят трябва да бъде в състояние да използва силата и на двата си крака, за да заеме подходящата позиция на корта.

Използването на двата крака за връщането в позиция е необходимо не само за по-бързото придвижване. Гарантира се забавянето на умората на доминиращият (свързан с ракетата) крак. Веднъж възвърнал си първоначалната си позиция, играчът трябва да е наясно с това, кога неговият опонент ще нанесе удар по перцето, за да започне своето следващо движение с "отделящ подскок", [2].

Наред с двигателните умения и навици придвижването на тялото в корта включва следните компоненти:

- ❖ **Придвигване по корта** – с ходене, с бягане, с приставни крачки, с кръстосани крачки;
- ❖ **Преместване по корта** – играчът сменя посоката на придвигване бързо и в същото време леко отпред назад, отзад напред, встрани, диагонално, с подскоци. Повечето смени на посоката се извършват в центъра на корта;
- ❖ **Напади** – нападът на практика е удължаване (протягане), на крачката в различни посоки на корта – полу-напад, пълен напад;
- ❖ **Подскоци** – вертикални, диагонални, със завъртане, ножични, напред, странични;
- ❖ **Приземяване** – има три начина на приземяване в зависимост от височината и дължината на скока: **дълбоко** – при високи отскоци (вертикални); **с отскок** – когато летежната фаза на скока е смесица от дължина и височина. По-ефективно е да се изпълни подскочно приземяване, за да не продължи движението; **чрез стъпки** – използва се при ножичен скок или по-дълъг, нисък скок.

Чрез усъвършенстването на посочените компоненти в тренировъчната дейност, ще се повиши и нивото на редица двигателни качества и най-вече на ловкостта и двигателната реакция. Всичко казано до тук можем да изразим цифрово чрез помощта на теста за ловкост „**Хвърляне и ловене на топка отразена от неравна повърхност на разстояние 2,5 м**” (сек). На фигура 2 е показан абсолютния прираст на изследваното качество в изследваните групи.



фиг. 2 Абсолютен прираст на резултатите от изследването на ловкостта при 9 – 11-годишни бадминтонисти, „Ловкост” (сек)

От диаграмата ясно личи по-високият прираст на ловкостта в Е гр. Особено той е най-голям при момчетата на 11 години, също така и при момичетата на 9 години. Това се дължи на приложението на научно-изследователската ни програма свързана с усъвършенстването на основните движения с тяло в бадминтона.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Положително влияние върху изследваната способност оказват разширените интереси на бадминтонистите към самите упражнения, тяхното мотивирано поведение, което засилва приложния аспект на усвоените двигателни действия и формират умения за самоконтрол и саморегулиране над управлението им.

Обучението в уменията с тяло се осъществява чрез разделяне на отделни фази на по-сложните движения и тяхното многократно повторение. След усъвършенстването им се изпълняват цялостно и се включват в различни подвижни и игри и игрови комбинации.

Всичко това води до повишаване на спортното постижение в бадминтона

ЛИТЕРАТУРА

[1]. **Янева, А.** Оптимизирана методика за начално обучение по бадминтон „Бадминтон в училище”, II-ра международна научна конференция, Катедра „Футбол, тенис”, С.2005.

[2]. **Andrew, M.** – BA of E. Coaching Manager. Articles. 2003

[3]. **Stein, S.** – Peak Performance and Sports Injury Bulletin. Category article 2002

За контакти:

Илиян Илчев, докторант към катедра “Физическо възпитание и спорт”,
Русенски университет “Ангел Кънчев”, e-mail: IL_abv.bg

Съвременни технологии за повишаване на двигателната активност на децата от подготвителната група в детската градина

Севдалина Великова, Искра Илиева,
Научен ръководител: проф. Антоанета Момчилова дпн

The data collected from studies on the physical development and ability of school-age children conducted during the recent years substantiate the need for increased movement activity. It is essential to make the most of children's natural bias for movement activity, as a source of health, strength and energy.

Key words: movement activity, planning, diagnosing, differentiated approach (to training children, according to their sex and physical abilities).

ВЪВЕДЕНИЕ

Доброто здраве на децата, наличието на двигателна култура и добре развита физическа дееспособност са основната цел на физическото възпитание в детската градина.

Данните от изследванията върху физическото развитие физическата дееспособност на подрастващите през последните години (1, 2, 3, 4, 5,), мотивират необходимостта от повишена двигателна и по-специално от приложението на правилно дозиран обем от разнообразни средства за физическа подготовка в заниманията по физическа култура в детската градина.

В сложния процес на обновление на педагогическия процес, на търсене на най-рационалните пътища и средства, решаваща роля има съдържанието, организацията и методите за подготовка на подрастващите.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Стремежът на детските педагози трябва да е насочен към:

1. **Адаптирането** на разнообразен двигателен материал (строеви, ритмични и общоразвиващи упражнения, естествено-приложни упражнения и игри и др.), към реалните възможности, потребности и интереси на децата;
2. **Отчитане** на доминиращата роля на игровата дейност за всички възрастови групи. Двигателната дейност на децата да е в съответствие с техните потребности;
3. **Постигане** на необходимите и допустимите за възрастта обем и интензивност на функционалното натоварване, висока моторна плътност и динамичност;
4. **Приложение** на индивидуален и диференциален подход към децата при формиране на двигателните умения и навици в зависимост от тяхното физическо състояние, развитие, двигателен опит и моторика;
5. **Възпитаване** на траен интерес към физическата култура и спорта, чрез осигуряване на условия за ежедневни занимания в планирани или не планирани ситуации;
6. **Диагностициране** на детското развитие по отношение на здраве, физическо развитие и дееспособност, двигателна подготовка и други с помощта на подбрани тестове.
7. **Рационално използване** на материалната база и търсене на начини за обогатяването ѝ.

Важно е да се използва естествения стремеж на децата към двигателна активност, като неизчерпаем източник на здраве, сила и енергия за развитието им, да се планира правилно двигателната им дейност, да се използват съвременни методи и технологии за обучение.

ЗАДАЧИ

1. **Актуализиране** на средствата и методите за работа в основната форма – заниманието по физическа култура, с оглед на повишаване на интереса на децата към тях и мотивацията им за активна дейност.

2. **Разработване** на тематично разпределение на двигателния материал, съобразно изискванията за подготвителна група.

3. **Изследване въздействието** на приложената методика и цялостна оптимизирана технология върху физическата дееспособност и мотивацията на децата за активно участие в заниманията.

Организация и методика

Изследването е проведено в продължение на една учебна година – 2006/2007г., в ЦДГ “Славейче”, гр. Разград в две подготвителни групи, с общо 56 деца, разпределени в Експериментална (Е гр.) и Контролна (К гр.) групи. Данните по отделните тестове са заснети в началото и края на учебната година. Децата от Е гр. се обучаваха с оптимизиран двигателен режим, който включва: разработеното то нас тематично разпределение на двигателния материал **в съответствие с указанията в наредба № 4/18.09.2000г. на МОН за подготвителната група в детската градина** и иновационната методика на работа (съвременни технологии на обучение, нови подходи и отношение към задачите и целите на физическото възпитание в подготвителната група).

К гр. работи по стандартната методика. Промени в програмата за възпитателно-образователната дейност в детската градина не са правени. Изследването се проведе в три последователни етапа. За измерване и отчитане на физическата дееспособност са използвани апробирани тестове. За диагностика на мотивацията за занимания с физически упражнения и спорт е приложено анкетно проучване – интервю – М. Тимчев, (2000).

Анализ на резултатите

Прави впечатление, че децата от двете изследвани групи са подобрили постиженията си в края на периода при **пробягване на 50 м. (сек.)**, но те са подобри в Е гр. Данните показват, че децата по-ускореното повишаване на бързината в тази група се дължи косвено на приложението на целенасочените въздействия и засилената мотивация за активна двигателна дейност, които са оказали влияние върху аеробната производителност на организма.

Момчетата от Е гр. са подобрили постиженията си с 1.97 сек. в края, $P_t = 0.99$. Процентите на вариация за двата пола при двете изследвани групи са с ниски стойности, както в началото.

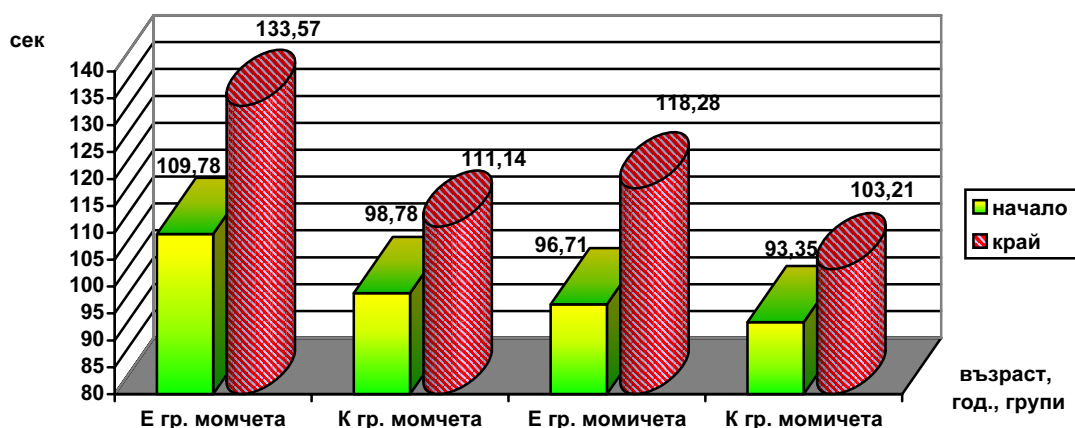
Таблица 1

**Промени в резултатите
от изследването на физическата дееспособност на 6 – 7 годишни деца**

Групи	Пол	Показатели	Изходни данни			Крайни данни			d	Pt
			x	s	V %	x	s	V %		
Е гр.	момчета	1	11.22	0.51	4.55	9.25	0.44	4.76	1.97	0.99
		2	109.78	11.1	10.11	133.57	9.74	7.29	23.79	0.95
		3	220.71	26.45	11.98	302.14	28.60	9.47	81.43	0.99
		4	64.04	5.22	8.15	56.32	4.70	8.35	7.72	0.90
	момичета	1	11.96	0.56	4.68	10.14	0.51	5.03	1.82	0.90
		2	96.71	9.29	9.61	118.28	10.16	8.59	21.57	0.90
		3	183.57	28.45	15.50	251.43	26.56	10.56	67.86	0.95
		4	69.37	5.04	7.27	62.26	4.86	7.81	7.11	0.95
К гр.	момчета	1	11.96	0.56	4.68	10.14	0.51	5.03	1.82	0.90
		2	98.78	7.43	7.52	11.14	5.74	5.16	12.36	0.99
		3	207.14	22.68	10.95	249.28	24.33	9.77	42.14	0.90
		4	66.97	2.89	4.32	62.60	3.11	4.97	4.37	0.99
	момичета	1	12.25	0.69	5.63	11.67	0.79	6.77	0.58	0.95
		2	93.35	14.52	15.55	103.21	13.35	12.93	9.86	0.90
		3	177.14	28.26	15.95	216.43	27.06	12.50	39.29	0.95
		4	70.87	5.75	8.11	67.43	5.82	8.63	3.44	0.99

Показатели: 1.) “Бягане 50 м”, (сек); 2.) “Скок дължина от място с два крака”, (см.); 3.) “Хвърляне топка 1 кг над главата”, (см); 4.) “бягане на 200 м”, (сек.).

Информацията за влиянието на системната работа за развиване на физическо качество сила, бе получено посредством измененията на в съответствие на **взривната сила на мускулите на долните крайници**, (фиг. 1).

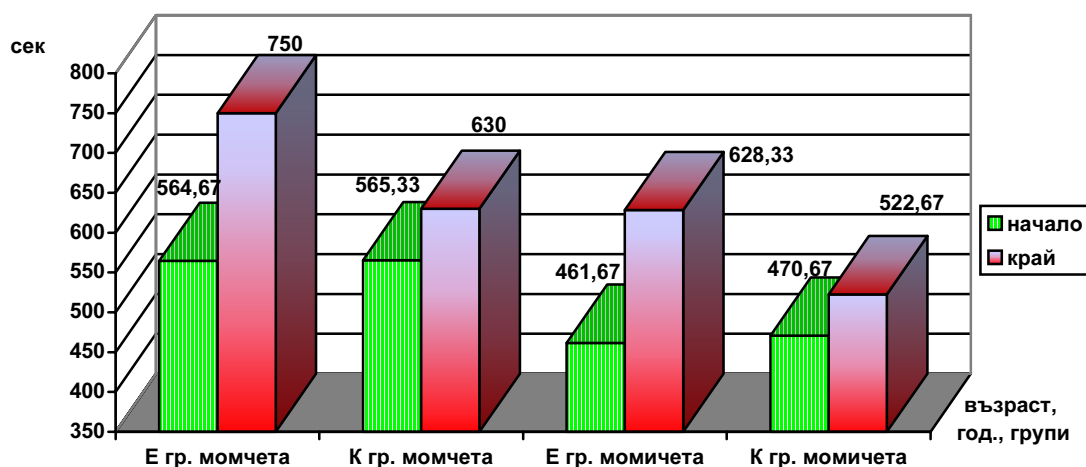


Фиг.1. Промени в резултатите от изследването на силата на мускулите на долните крайници при 6 – 7 – годишни деца от Е гр. и К гр.

Настъпилите промени в развитието на силата на мускулите на горните крайници, обективизирани чрез теста “Хвърляне на плътна топка 1 кг с две ръце над главата”, (см), сочат чувствително подобряване в Е гр.

Установените разлики за момчета в Е гр. и К гр. са съответно: 81.43 см., Pt = 0.99 и 42.14 см., Pt = 0.90. За момичетата са както следва: за Е гр. – 67.86 см., Pt = 0.95 и 39.29 см., Pt = 0.95.

Както се вижда от фигура 2. положителните промени не са равностойни. Мускулната сила се е повлияла в по-голяма степен в Е гр. Данните доказват, че концентрираното и системно приложение на иновационната методика, оказва положителен ефект при формирането на това физическо качество, (фиг. 2).



Фиг. 2. Промени в резултатите от изследването на силата на мускулите на горните крайници при 6 – 7 – годишни деца от Е гр. и К гр.

Аналогични са данните и за физическо качество издръжливост.

ИЗВОДИ

1. Приложената иновационна методика на обучение по физическа култура в подготвителната група в детската градина, при адекватен за индивидуалните възрастово-полови особености на децата обем на натоварване, допринася съществено за оптимизиране на работата по физическа култура.
2. Поддържането и провокирането на траен интереси висок емоционален заряд са част от факторите за успешната устойчива мотивация на 6 – 7 – годишните деца за ефективно, активно участие в процеса на обучение.
3. В целия процес на физическа подготовка на децата, решаваща роля има квалификацията на детския педагог, правилната организация, методика и оптимизирано съдържание на заниманията по физическа култура (планирани и не планирани).
4. Формираните интереси, мотивация, контролът и самоконтролът в игровите ситуации са предпоставка за развитие на стремеж към физическо самоусъвършенстване, за двигателна и личностна активност.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] **Ангелова Т.** Физическа култура, диагностика и отговорност, сп. “Начално училище”, бр. 4/2005г.
- [2] **Глушкова М., Р. Пенев.** Книга за учителя, Просвета, С., 2004.
- [3] **Костов К.** Оздравително-профилактични функции на физическото възпитание, сп. “Педагогика”, бр.2, 2004г.
- [4] **Момчилова А.** Насоки за планиране и отчитане на физкултурната дейност в детската градина, ПБ, РУ “А. Кънчев”, 2004.
- [5] **Панайотова Я.** Физическа култура и развитие, сп. “Предучилищно възпитание”, бр. 5 – 6, 2000.

За контакти:

1. Проф Антоанета Момчилова дпн, Русенски университет “Ангел Кънчев”,
Тел.: 082/888 222, E-mail: amom@abv.bg
2. Ст. ас. Искра Илиева, докторант, катедра Физическо възпитание и спорт,
Русенски университет “Ангел Кънчев”, Тел.: 082/888 225, E-mail:
is_ilieva5@abv.bg
3. Магистър Севдалина Великова, спец. ПНУП, тел. 084/ 632 472

Туризмът за екологичната насоченост в обучението по Физическо възпитание и спорт в началното училище

Сияна Владимирова, Петя Пенева

Abstract: *The student's realization of the objective necessity of the acquisition of ecological knowledge and observing the relevant norms of behaviour is an important tendency in Bulgarian education.*

This could be achieved not only by means of theoretical knowledge but also by means of direct contact with nature. The ecological preparation of the young children has an important role in the educational and instructive process in Physical education and Sports in primary education.

Key words: *ecological preparation, harmony between man and nature, hiking*

ВЪВЕДЕНИЕ

Екологичното обучение на учениците е важно направление в тяхната комплексна туристическа подготовка. През последните години, тя се очертава като важна и неразделна от образователно – възпитателния процес. Изучава се в допълнително ядро – Туризм – I – IV кл. Екологията и туризмът са тясно свързани помежду си и представляват единно цяло: имат обща цел – създаване на устойчива хармония между човек и природа. Природната среда е основа, върху която се осъществява екологичната и туристическата дейност. Съществува единство на специфичните им функции – опазване, поддържане, възстановяване, развиване и опазване на природата.

Формирането на комплексно отношение към природата у подрастващите се осъществява чрез изграждане на специални знания, умения и навици. Това се постига с помощта на училището, семейството и цялото общество, както и от тясното взаимодействие на няколко групи фактори:

- ❖ **На природната среда** (местност, жива и нежива природа; климатични особености; метеорологични фактори; природни и културно – исторически дадености; годишни сезони);
- ❖ **На туристическата дейност** (видове и форми на туристическа дейност; начини на придвижване; предварителна подготовка; съдържание на дейността; хранене; преодоляване на естествени препятствия; ориентиране в местността); допълнителни двигателни дейности (игри, спорт, развлекателни занимания);
- ❖ **На училището** (организация и управление на учебния процес, междупредметни връзки, активно участие на училищното настоятелство, спонсори)

ИЗЛОЖЕНИЕ

Екологията е сравнително ново научно направление от Ю. Бронфенбремер през 70-те години на миналия век и изследва прогресивното взаимодействие и взаимно приспособяване на две страни – израстващият човек и непрекъснато променящата се среда и условия, в които той живее и се развива.

Деградационните процеси в природната среда се увеличават с всяка изминала година и придобиват застрашителни за човека размери в отделни райони на света. Съществуването на обективни негативни условия в тези региони налага появата на понятия като “екологична криза” и “екологична катастрофа”. Тази тенденция довежда до появата на науката **екология**. Опазването на природната среда е едно от най – важните направления на социалната, здравната, образователната и икономическата политика на всяка държава. Главните моменти в това отношение са човекът, водата, въздухът, земята, флората и фауната. Туризмът предоставя широки възможности за решаването на една от неговите главни социални функции – хармонично взаимодействие между човека и природата, опазването ѝ и рационално използване

на природните богатства. В тази връзка усилията на училището са насочени към създаване у учащите се правилно отношение към природата и нейните богатства. Туристическите излети, походи, екскурзии и др форми на туристическа дейност допринасят за благоприятното екологично въздействие върху всеки ученик.

Създаването на устойчиво екологично равновесие между хората и природата предполага изграждането на екологична култура а цялото ни общество, а оттук и ролята на образователната система,[2,5,4]. Училището е призвано да формира у учениците правилно и отговорно отношение към природната среда ,(Схема1).

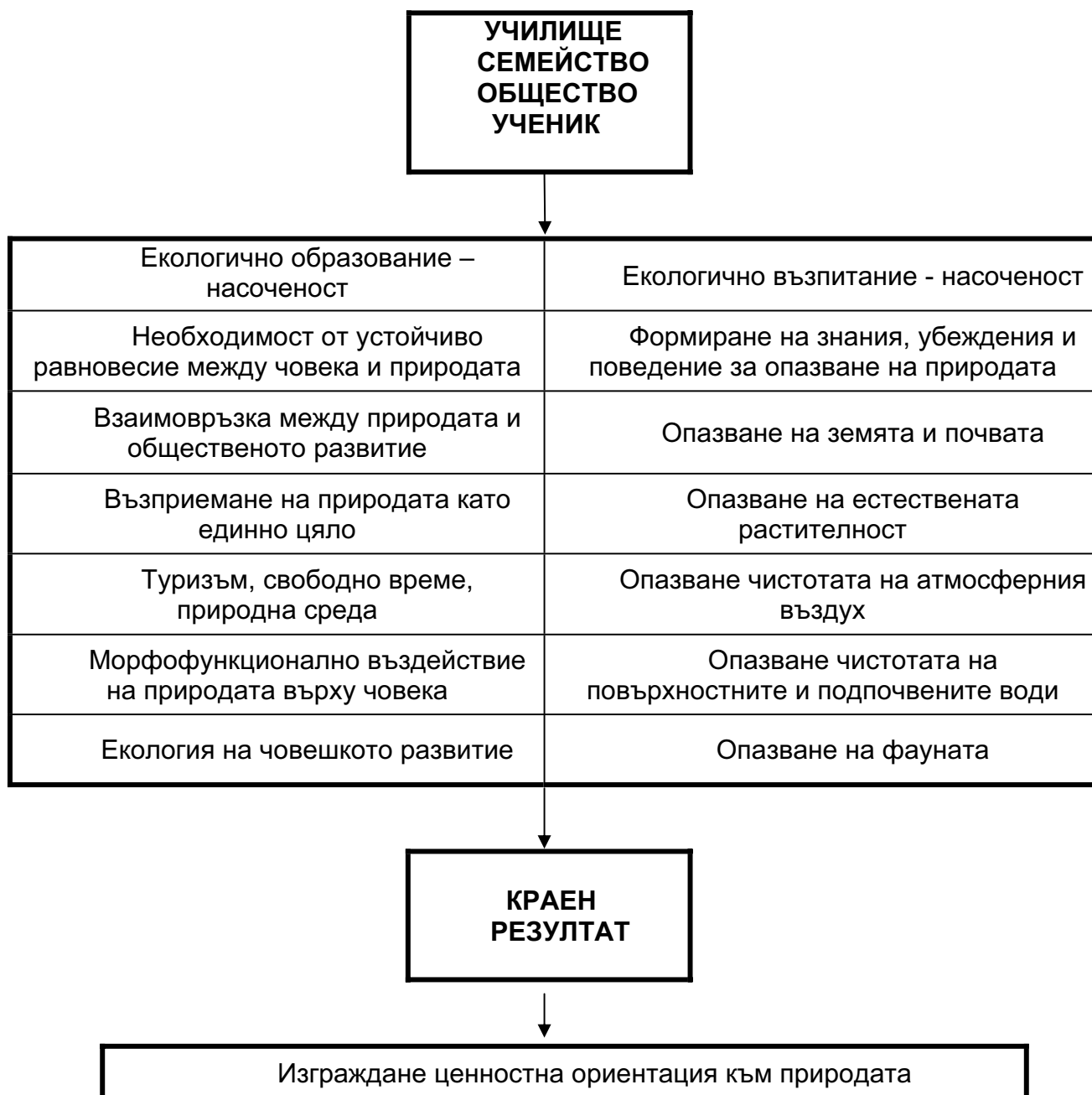


Схема1. Модел на единния образователно – възпитателен процес с екологична насоченост на учениците (по В.Жечев)

Училището, активно подпомагано от семейството и обществото е в състояние да осъществи **образователните задачи** насочени към:

- **Формиране** устойчиво равновесие между човека и природата;
- **Заздравяване** взаимовръзката между природата и общественото развитие;
- **Възприемане** на природата като единно цяло;
- Пълноценно провеждане на дейността туризъм в природната среда;
- Морфофункционално и **емоционално въздействие** на природата върху човека;
- **Комплексно въздействие** на природата върху човека, за неговото екологично развитие

Едновременно с това се решават и **възпитателни задачи**, които са насочени към – формиране знания, умения, навици, убеждения и поведение за опазване на природните богатства и тяхното най – рационално използване.

Факторите, които обуславят формирането на екологично отношение и поведение в природната среда са и основните характеристики на туристическата дейност в училище – начален етап:

- Културно – образователни;
- Двигателно – приложни;
- Емоционално – волеви;
- Здравно – закалителни;
- Интелектуални

Работата в училище, творчески прилагането на учебното съдържание по различните дисциплини, средствата, формите и подходите, които педагозите използват са основните предпоставки за формиране на екологична култура у учениците.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Пешеходният туризъм предоставя широки възможности за екологичното образование и възпитание на подрастващите. Екологичната насоченост на провежданите форми на туристическа дейност (разходка, излет, екскурзия, експедиция, туристическо лагеруване, празник, конкурси, викторини, беседи , филми, изложби, конференции и др) са насочени към личностно формиране, опаване, поддържане и възстановяване на природната среда.

Практически приложимите природозащитни дейности на учениците по време на туризъм са разнообразни и особено желани от тях. Благорпийни екологични резултати се получават при прилагането на следните видове дейности:

- Залесяване с цел създаване на нови гори, спиране на ерозионните процеси, подобряване визията на ландшафта на исторически забележителности и места за отдих;
- Направа и поставяне на къщички за птици с цел подпомагането на полезни и изчезващи видове;
- Подхранване на зимуващи птици и дивеч с цел опазването им през зимата;
- Опазване мравуняците и защитата на горите от вредители;
- Маркиране на природозащитени обекти;
- Събиране лековити билки;
- Популяризиране и документиране на природозащитната дейност;
- Проучвателна дейност – откриване и предлагане за поставяне под закрила на нови обекти.

Процесът на екологичната насоченост в обучението по Физическо възпитание и спорт трябва да протича при активното, целесъобразно и съзнателно взаимодействие на подрастващите с природната среда. Този процес трябва да е

непрекъснат, като интервалите между отделните туристически прояви да са възможно най – кратки . Но в момента съществуващите Държавни образователни изисквания в допълнително ядро Туризм : I кл – 6ч. , II кл – 10ч., III кл -10ч, IV кл – 10ч са крайно недостатъчни за осъществяване целите, които си поставяме. Предлагаме чувствително увеличаване на броя на часовете в ядро Туризм. По този начин постигането на крайния възпитателен резултат ще бъде по – качествен и с дълготраен ефект, т.е. формиране положително отношение и правилно екологично поведение насочени към опазване и възстановяване природните богатства.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] **Бъчваров, М., Ц.Тончев** . Основи на туризм. С.1996
- [2] **Димитрова, Св.** Екология на човешкото развитиеи адаптация чрез спорт. С. 2004, сб.Стрес, адаптация, спорт.
- [3] **Джамбазова ,Е.** Варианти на игри в съчетание с туризм, стимулиращи познавателната и двигателна активност на учениците, Начално образование, 2001, бр.4
- [4] **Жечев ,В.** Екология и туризм , Благоевград, 2002
- [5] **Койнов , К.** Място на туризма и ориентирането в българското училище днес , Спорт и наука , 2004, бр.3

За контакти:

Сияна Владимирова, студент, ОКС Магистър, ШУ "Епископ Константин Преславски", Шумен, **E-mail:** vlada6@abv.bg
Докторант Петя Пенева, Катедра "Физическо възпитание и спорт", РУ "Ангел Кънчев", **E-mail:** penevapetia@abv.bg

Сравнителен анализ на интелектуалните параметри на 13 - годишни ученици активно занимаващи се със спорт

Камен Симеонов, Петя Пенева

Научен ръководител: проф. Антоанета Момчилова дпн

Abstract: *Psychological preparation is one of the priority factors for sports result, which contribute maximum realization of learned techics and raise the level of the general and special preparation. It's function are mainly connected with psychological intervention – control of the psyche end motivated preparation, management and development of the cognitive strategis.*

The aim of the paper is to make an comparative anlysis of the reseived rezults for the intellectual parameters of 13-old students training football and track-and-field athletics. To determine the effect of application in the research some different methods and means.

Key words: *students, football, athletics, physical development.*

ВЪВЕДЕНИЕ

Психическата подготовка е един от приоритетните фактори за спортния резултат, който позволява максимална реализация на изучаваната техника и повишава нивото на общата и специалната подготовка. Цели се да се усъвършенстват психическите умения на обучаваните за постигане на ефективен резултат. Нейните функции главно са свързани с психологическите интервенции – контрол на психиката и мотивиращата подготовка, управление и развиване на познавателните стратегии.

Психическата подготовка представлява система от необходими и целенасочени въздействия върху психичните процеси, състояния и особености на личността както в процеса на цялостната спортна дейност, така и в хода на подготовката на всяко конкретно състезание.

Съвременният спорт изисква силни и високо развити личности [3]. Спортът е преди всичко изява и изпитание на личността – фиксиране на уникалността. При това личност – способна на висока самоизява и самореализация в определен период, при определени условия. Личността е това, което подрежда и съгласува различните видове индивидуално поведение [5].

ИЗЛОЖЕНИЕ

Психологичните особености на 13 годишните спортисти съвпадат с периода на средна училищна възраст и се определят от условията на учебната и тренировъчната им дейност. Новото по-високо ниво на изискванията, които се предявяват в тази възраст в процеса на учебната и тренировъчната дейност, допринасят за интензивното развитие на всички психичните процеси у подрастващите: абстрактно мислене, волево внимание, памет, въображение [4].

Мисленето при 13-годишните спортисти има конкретно-образен характер. Основна особеност на психичната им дейност в тази възраст е овладяването на абстрактното мислене. В посочения възрастов период се развиват такива качества на мисленето като самостоятелност и критичност – особено важи за младите спортисти.

Решаващо значение за развитието на вниманието при 13-годишните ученици има правилната организация на учебната и тренировъчната им дейност. В тази възраст те започват да владеят вниманието си поради нарасналите им физически и психически възможности. Когато се занимават с интересна дейност продължително време запазват устойчивостта на вниманието си, способността на концентрацията на вниманието нараства. Изработва се умение за разпределение на вниманието.

В този период то е най-интензивно. Развива се словесно-логичната памет. Важна особеност в развитието на паметта при учениците от разглежданата възраст

е увеличаването на ролята на осмисленото избирателно запомняне в сравнение с механичното. Запомнянето е основно свойство на паметта, а ефективен метод за неговото осъществяване е повторният.

Целта е да се осъществи сравнителен анализ на данните получени от изследването на интелектуалните параметри на 13 годишните ученици спортуващи футбол и лека атлетика и установи ефекта от приложението на различните средства и методи на работа в изследваните групи.

Задачи:

1. Анализирание на съществуващата литература.
2. Установяване нивото на интелектуалните параметри на 13 годишните спортисти, чрез специално подбрани тестове.
3. Разкриване влиянието на различните методики върху интелектуалните параметри на учениците трениращи футбол и лека атлетика.

Организация на изследването

Обект на изследването са 40 ученици активно занимаващи се със спорт, разделени в две изследователски групи. В I група 20 броя активно занимаващи се с футбол и II група 20 броя активно занимаващи се с лека атлетика. Изследването е осъществено в продължение на шест месеца [от 1. V. 2007 до 1. XI. 2007].

Методика

Приложението на комплексно – интегралния подход в обучението позволи по-пълно и точно да се изпълнят изследователските задачи. Използвахме следните основни методи за организиране и оценка на ефективността на приложените методики в учебно-тренировъчния процес за спортна подготовка и специализация в първа и втора изследователски групи:

1. Спортно-педагогически наблюдения;
2. Диагностичен експеримент;
3. Педагогически експеримент;
4. Методи за организиране и оценяване на ефективността на учебно-тренировъчния процес в изследваните групи;
5. Методи за получаване на информация (текуща и кумулативна), от контролните измервания, педагогическите и психологическите изследвания;
6. Психолого-педагогически анализ на дейността и поведението на изследваните лица;
7. Математико-статистически методи: вариационен анализ.

Спортно-педагогическите наблюдения осигуриха възможност за оценяване на цялостното изследване в процеса на протичането му. Чрез тях беше събран фактически материал, който по-късно послужи за основа на научен анализ, обобщения и изводи. Наблюденията осъществихме в следните основни направления:

1. **Усвояване** на двигателното съдържание от 13 годишните спортисти;
2. **Поява на интерес и мотивация** за активно включване, разширяване на знанията, уменията и навиците им в учебно-тренировъчния процес;
3. **Емоционалност** в учебно-тренировъчния процес;
4. **Творческата изява** на 13-годишните ученици трениращи футбол и лека атлетика;
6. **Степен на проява на точност на движение**, ориентиране в пространството, двигателна координация;
7. **Бързина на двигателната реакция**.

Използвахме следните **тестове за установяване на интелектуалните параметри** на 13 годишните ученици спортуващи футбол и лека атлетика:

“Колебание на вниманието” [брой числа]; “Устойчивост на вниманието” [брой числа]; “Индекс за превключване на вниманието” [сек.].

Осъществени са общо 80 броя изследвания за всяка основна група показатели, таблица 1.

Таблица 1

Тестова батерия, общ брой лица и проведени изследвания

№	Група показатели	Тестове	Общ брой изследвани лица	Общ брой проведени изследвания
1	Волево внимание	1. Тест “Колебание на вниманието”, [брой числа] 2. Тест “Устойчивост на вниманието”, [брой числа] 3. Тест “Индекс за превключване на вниманието”, [сек.]	40	80
Общо			40	80

Тестове за отчитане на интелектуалните параметри:

1. “ **Колебание на вниманието** ” [брой числа], Платонов К., (1989). Тестът се изпълнява на групи по 4 човека. На бял лист с големина А4 са написани числа от 1 до 90, които разпръснато са разположени и са с различна големина на шрифта. При сигнал от треньора състезателите започват последователно да търсят предварително определените числа. След като открият числото го задраскват. Целта е за 3 мин. да бъдат намерени повече числа. Отчита се броя на задрасканите числа.

2. “ **Устойчивост на вниманието** ” [брой числа], Платонов К., (1989). Тестът се изпълнява на групи по 4 човека. На бял лист с големина А4 е очертан правоъгълник от ляво и от дясно с 25 квадратчета. Между тези квадратчета в правоъгълника има преплетени линии, като квадратчетата отляво са номерирани последователно от 1 до 25. Трябва да бъде проследен пътят на линиите от номерираното към неномерираното квадратче и съответно да бъде отбелязан номерът в празното квадратче. Целта е - за 3 мин., колкото може повече линии да бъдат проследени и отбелязани в празните квадратчета. Отбелязва се броя на вярно проследените линии попълнени в квадратчетата.

3. Тест “ **Индекс за превключване на вниманието** ” [сек]. Минчев Б., (2000). Тестът се изпълнява самостоятелно. Той включва три подтеста. В средата на бял лист с големина А4 е очертан правоъгълник с общо 18 цифри. Девет от цифрите са в червен цвят, а останалите девет в черно. При сигнал състезателят започва да задрасква последователно цифрите, които са от 1 до 9 само в червено. Засича се времето, след което се преминава към втория подтест. Дава се втори лист със същите параметри. При втория сигнал от треньора състезателят започва да задрасква последователно цифрите от 1 до 9, които са само в черно. Засича се времето. Третият подтест е със същите параметри. След сигнал от треньора състезателят започва последователно да задрасква числата първо в червено, а след това в черно. Отчита се времето. Накрая се изчислява индекса за превключване на вниманието по формулата $K = T_3 - (T_1 + T_2)$. Получената разлика е К.

К – индекс за превключване на вниманието

T₁ – времето на първия подтест

T₂ – времето на втория подтест

T_3 – времето на третия подтест

На таблица 2 са представени промените в резултатите от изследването на интелектуалните параметри.

Таблица 2

Промени в резултатите от изследването на параметрите на вниманието на 13-годишни ученици

Групи	Тестове	Изходни данни				Крайни данни				Абсолютен прираст	Pt
		x_1	m_{x1}	S_1	$V_1\%$	x_2	m_{x2}	S_2	$V_2\%$		
I	11	12.55	0.46	2.08	16.64	20.7	0.41	1.83	8.88	8.15	0.90
	22	9.85	0.27	1.22	12.44	15.7	0.20	0.22	0.92	5.85	0.99
	33	4.78	0.11	0.50	10.51	3.42	0.05	0.22	6.68	1.36	0.99
II	11	12.7	0.40	1.80	14.24	16.9	0.42	1.91	11.3	4.20	0.98
	22	10.25	0.27	1.25	12.20	13.4	0.27	1.23	9.18	3.15	0.90
	33	4.47	0.08	0.36	8.26	3.62	0.06	0.26	7.42	0.85	0.95

Показатели: 1. “Колебание на вниманието”, [брой числа]; 2. “Устойчивост на вниманието”, [брой числа]; 3. “Индекс за превключване на вниманието” [сек.].

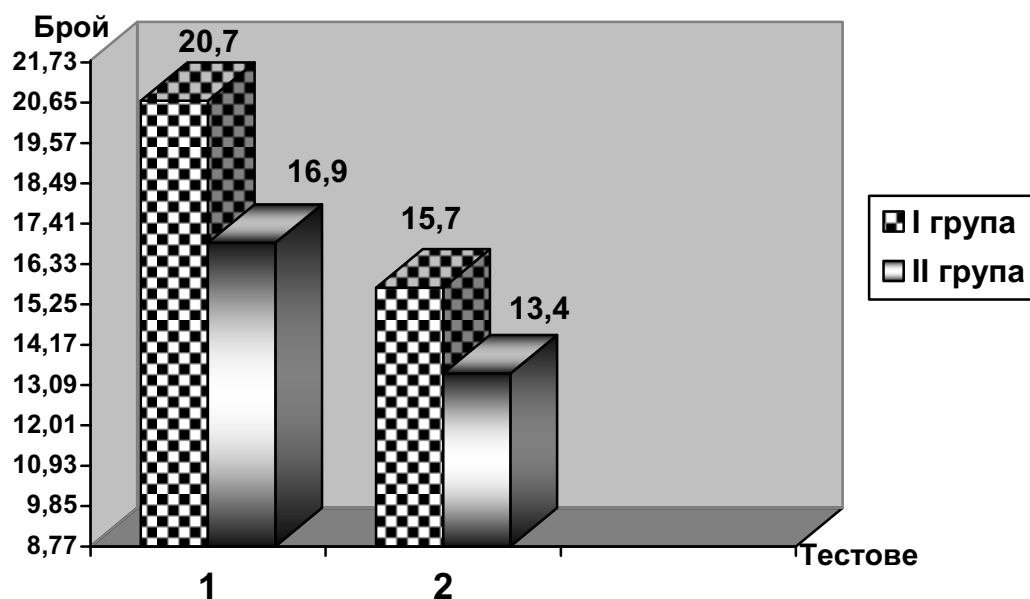
Установените промени в резултатите от изследването на **колебанието на вниманието** от таблица 1 разкриват, че 13 годишните футболисти от I група в началото на изследвания период имат средна стойност на изследвания показател 12.55 броя, а в края на експерименталния период 20.7 броя. Абсолютният прираст е 8.15 броя, ($Pt = 0.90$). Във II група степента на подобрене е едва 4.20 броя, ($Pt = 0.98$).

Отчитането на по-добрите стойности на изследвания показател в I група се дължи на по-добрата способност на футболистите за ориентиране в пространството, времето и координацията на движенията между горните и долните крайници.

Резултатите от изследването на **устойчивостта на вниманието** показват, че младите футболисти са подобрили изследвания показател с 5.85 броя, докато прираста при младите лекоатлетите е 3.15 броя. По-добрите резултати в I група се дължат на използването на тактически комплекси от упражнения в учебно-тренировъчния процес, което подобрява устойчивостта на вниманието.

Изследването на **превключването на вниманието** показва, че са настъпили положителни промени и в двете групи, които имат неравностоен характер. В I група се констатира прираст от 1.36 сек., докато във II група той е само 0.85 сек. Експерименталните данни ни дават основание да считаме, че в съзнанието на футболистите се е формирала по-ясна зрительно-двигателна представа за характеристиките на изучаваните двигателни задачи. В резултат на това се засилва контролът над изпълнението им, подобрява се качеството и възможността за превключване на вниманието.

На фигура 1 графически са изобразени промените в резултатите от изследването на показателите “Колебание на вниманието” [брой числа] и “Устойчивост на вниманието” [брой числа] в I група и II група.



Фиг. 1. Промени в резултатите от изследването на вниманието, показатели: “Колебание на вниманието”, [брой числа] и “Устойчивост на вниманието” [брой числа]

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В края на изследвания период установихме по-добри резултати в I група тренираща футбол. Това се дължи на специфичните за този спорт тактически игрови упражнения, които допринасят за по-доброто развитие на интелектуалните параметри. В двете групи са настъпили промени в познавателната сфера [повишени възможности за възприемане и преработване на информация], по-бързо формиране на понятията и спортните термини, по-лесно диференциране на сложните компоненти на възприятието – анализ и синтез, засилване на процеси на мисленето – абстракцията, обобщението и установяването на причинно следствените връзки.

Изложените факти установени от проведените спортно-педагогически наблюдения и диагностичния експеримент представени в обобщен вид в началото и края на изследването, характеризират психофизическата готовност на изследваният контингент млади спортисти. Те имат съществено значение за подбора на средствата и методите в учебно-тренировъчния процес в съответствие с възможностите им.

Важно е да се активизира мисленето и съзнанието на обучаваните. Развитието на специфичните им двигателни качества и технически умения трябва да се осъществява в тясна взаимна връзка с развиването на волевото внимание. Това осигурява комплексно въздействие върху формирането на личността на подрастващите спортисти.

ЛИТЕРАТУРА

[1] **Минчев Б.** Ръководство за изследване на детето I част, С., Ведя Словена, 2000

[2] **Платонов К.** Занимателна психология, Н. Просвета, С., 1989

[3] **Попов Н.** Спортна психология, С., 1999

[4] **Рудик П.** Спортна психология, МиФ, С., 1976

[5] **Хол К., Г. Линдсей.** Теории личности, М., 1999

За контакти:

1. Ас. Камен Симеонов, докторант, катедра “Физическо възпитание и спорт”, Русенски Университет “Ангел Кънчев”, e-mail: simeonov_kamen@abv.bg

2. Докторант Петя Пенева, Катедра “Физическо възпитание и спорт”, Русенски университет “Ангел Кънчев”, e-mail: penevapetia@abv.bg

Особености на началното обучение в основните елементи от техниката на бадминтона

Илиян Илчев

Научен ръководител: проф. Антоанета Момчилова

***Particularities of the primary education on the basic elements from badmintons' technic for young badminton players:** Through the primary education in basic elements of badmintons' technic are keeping an important pedagogical roulds, which are connected with age and character differences of the young badminton players.*

There are a lots of strokes in badminton and movement on the court, which are very complicated. That's why for their learning, there must made a correct vision-movement motion for the performance. When the badminton movement habits are formed wrong, young badminton player can not develop and grow in sport.

Key words: Badminton, basic elements, movement habits, serve, forehand, backhand.

ВЪВЕДЕНИЕ

При началното обучение в основните елементи от техниката на бадминтона се спазват важни педагогически принципи, които са свързани с характерните възрастови особеностите на подрастващи бадминтонисти.

В бадминтона има много и разнообразни удари и придвижвания в корта, чиято техника е доста сложна. Ето защо при тяхното усвояване е задължително да се изгради правилна зрително–двигателна представа за тяхното изпълнение. Използват се подходящи методи за онагледяване, описание и обяснение. При погрешно формиране на специфичните за бадминтона двигателни навици малкият бадминтонист не може да се развива и израства в спорта

ИЗЛОЖЕНИЕ

Целта на настоящата разработка е да се разкрият особености на началното обучение в основните елементи от техниката на бадминтона при 9-11 годишни начинаещи бадминтонисти

Задачи:

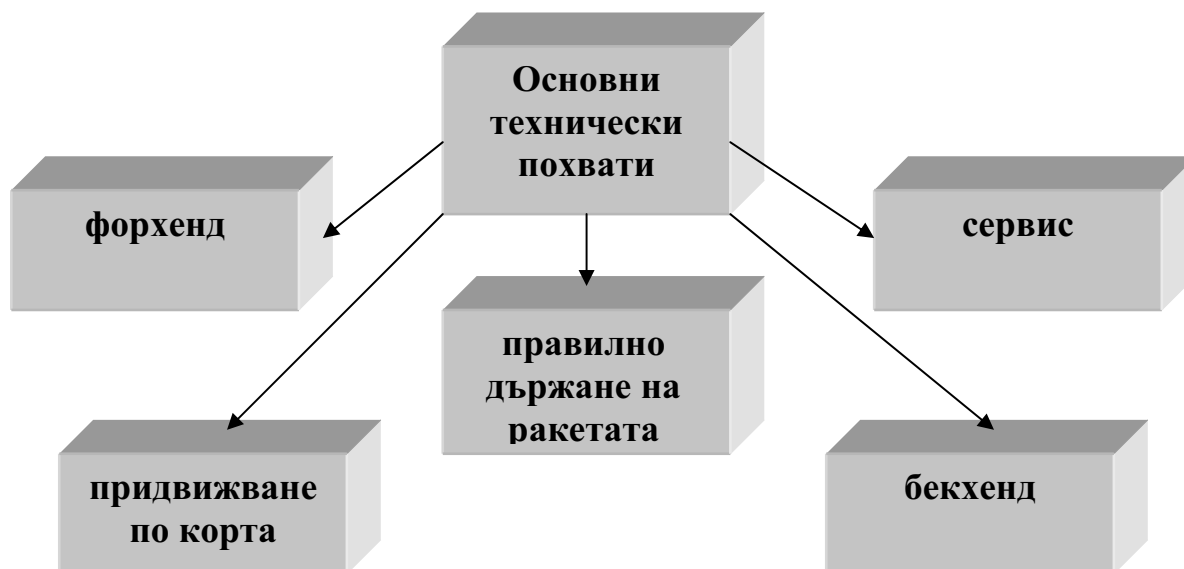
1. Осъществяване на ретроспективен анализ на съществуващата литература по проблема.
2. Анализиране на основните елементи от техниката на бадминтона и особеностите в тяхното усвояване.

Началното обучение започва с изучаването на **правилното държане** на ракетата (правилния хват). За целта се обяснява подробно на децата начина на хващане (наподобяващ здрависване). Неправилният хват може да доведе до травми. Важно е постоянно да се следи точното му изпълнение [3].

Първият удар, с който започва самата игра е **сервисът** или подаването на перцето. Този начален удар се изпълнява в ниска точка и при това така, че в момента на удара, ръката с ракетата да бъде отпусната надолу. Стойката е свободна леко отпусната с противоположното рамо на играещата ръка към мрежата. Перото се държи леко с пръстите на ръката, като не се хвърля а се пуска свободно. Ръката с ракетата свободно тръгва към перото по дъга отдолу нагоре. Движението ѝ с ракетата увлича след себе си и тялото на спортиста, като краката остават неподвижни на пода. Много важно при началното обучение е, че първо се пуска перото после тръгва ракетата към перото. Често децата не могат да уцелят перото, затова главата на ракетата и перото трябва да са на една линия. Обръща се внимание и на краката, които трябва да са неподвижни по време на удара. Ключов

момент при подаването е завършващото завъртане на китката, от което зависи траекторията на перото, [2].

На фигура 1 нагледно са изобразени основните технически похвати необходими за създаването на добър състезател по бадминтон.



Фиг. 1 Основните елементи от техниката на бадминтона

При изпълнението на **удари с дланната страна на ракетата (форхенд)**, движенията на бадминтониста са много естествени и напомнят движенията на човек хвърлящ някакъв малък предмет. При началното обучение на 9 – 11 годишните подрастващи се използва именно това като имитационно упражнение с хвърляне на перо. Важна особеност при тези удари е последователността в движенията на ръцете, краката, трупа и използването на инерцията на движещата се ракета. При разучаването на ударите отгоре, обучавания трябва да „хваща“ перото в неговата най-висока точка от траекторията на полета, като съприкосновението на ракетата с перото става над главата и малко напред. При изпълнението му е от значение положението на ръката да бъде максимално разгъната. След удара ракетата продължава своето движение по траекторията си. Тялото е перпендикулярно на мрежата, като по време на неговото осъществяване става завъртане с отскок на 180 градуса. Това е основата на всички останали удари отгоре с дланната страна на ракетата.

При **смача** тези движения се изпълняват с по-голяма скорост и сила, като китката изпреварва главата на ракетата при изнасянето ѝ. Ударното движение завършва с енергично сгъване на китката спрямо предмишницата. Това движение е много характерно за смача. Необходимо е обучаваните рязко да сгънат китката с оглед доувеличаването на силата на удара. Важно при изпълнение на **скъсяването му отгоре** е да се спазва изискването за активното участие на китката, като движението и е по-забавено и перото се съпровожда по-дълго време. Децата овладяват първо скъсяването на удъра да скъсяват, като използват цялата ръка без включването на китката. Движението на ръката се спира по-рано, [1].

Обикновено най-големи трудности предизвиква силният удар с **обратната страна на ракетата (бекхенд)**, затова той се изучава по-късно, когато вече останалите са усвоени на едно добро ниво. При бекхенда се използва „бекхенд хватът“ и се налага да се използва предимно движението на китката. При обучението заемането на позиция за удар е от съществено значение. Тялото се

обръща с гръб към мрежата чрез крачка на едноименния на удрящата ръка крак. Ударът трябва да съвпадне със стъпването на крака. Във възрастта 9 – 11 години се изучава първо движението на тялото и обръщането, след което си съчетава със самият удар. При ударите изпълнявани в близост до мрежата особеното е, че от дясната страна на мрежата те се изпълняват с дланната страна на ракетата, а от лявата страна с обратната ѝ страна. Това непрекъснато се напомня на малките играчи. Към мрежата винаги се тръгва с едноименния на играещата ръка крак, наподобяващ изпълняването на напад, което е от много голямо значение за по-бързото връщане в средата на корта, [2].

Особености се очертават и в **придвижването** по корта – едно от първите важни за изучаване технически действия. При това придвижване децата трудно свикват с изискването, че напред до мрежата се достига с нормално бягане, докато назад се бяга странично с приставни крачки. Това ги затруднява, но ефектът се постига с многократни повторения и използването на различни щафетни игри, които са предпочитани от тях. Придвижването по корта обикновено се обозначава като „работа с крака“ и съдържа различни видове крачки, стъпки. Подрастащите бадминтонисти задължително се учат да се придвижват като стъпват меко и тихо на игрището. Повечето смени на посоката се извършват в центъра на корта, където трябва винаги да се връщат, за да се спре или премине след отиграване на перото от задната линия, от мрежата или от страни. За да се изпълни прехода е нужна добра стойка и баланс в комбинация със способността за бързо стартиране. От особено значение е усвояването на напад. На практика той удължава крачката в различни посоки на корта, тъй като това движение им е познато и те бързо го усвояват и прилагат в самата игра, [2],[3].

За да има придвижване е необходимо и да има стартиране. **Стартирането** е съществен елемент от играта. Способността да се спестят стотни от секундата дава възможност за по ранно достигане до перото и съкращаване на времето за ответна реакция на противника. Начинаещите 9 – 11 годишни бадминтонисти се обучават в няколко начина за стартиране: чрез нарушаване на баланса на тялото в посоката, в която ще тръгне. Тогава трябва да се направи крачка или ще се наруши равновесието. Това е бавен старт. Чрез сгъването на коленете и след това с последващо излизане от равновесие и готовност за бързо оттласкване от пода се стартира по-бързо. При изучаването на бързото преместване на тежестта на тялото в посоката, в която ще се тръгне, краката трябва да са леко сгънати и готови за тръгване в желаната посока чрез подскок. Как ще се стартира зависи от игровата ситуация, [3].

За ефективното обучение на подрастащите се използва нов успешен метод с нестандартни топки и пера. Фокусира се върху обучението с по-бавно движещи се топки, така че всяко дете може да се научи лесно на умения с ракета. С нормалните пера, хвърчащи наоколо и гонещите ги деца има опасност от сблъскване и нараняване. Освен това се губи време при гонене на перото. При използването на оригинални пера не е възможно контролирането им при удара. Ударите трябва да бъдат добре наблюдавани и от играчите, защото докато половината от тях удрят другата половина трябва да чакат готови. Нестандартните пера, ако се използват с правилна програма, дават прекрасна възможност за ефективна работа на треньора-педагог и с по-големи групи деца. Осигурява се възможност за доста забавно и по-интересно включване на децата пълноценно в играта. Този метод може успешно да се съчетае с музика и обучаваните да удрят перата в съответствие с ритъма, който може да бъде забързан и по-забавен. Перата да се сменят с нормални когато децата станат по-уверени, [4].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Правилното обучение в техниката на основните елементи от бадминтона има съществено значение за последващата реализация в спорта. Точно усвоените технически похвати ще помогнат за пълноценно прилагане на тактически прийоми, постигането на високи спортни резултати както и избягването на контузии.

ЛИТЕРАТУРА

- [1]. **Лившиц, В., А. Галицки.** Бадминтон. М и Ф. С. 1985.
- [2]. **Рибаков, Д., М. Щилман.** Основи на спортния бадминтон. М и Ф. С. 1987.
- [3]. **Янева, А.** Оптимизирана методика за начално обучение по бадминтон „Бадминтон в училище”, II-ра международна научна конференция, Катедра „Футбол, тенис”, С.2005.
- [4]. **Stroud. R.** Racket skills workshop for teachers & coaches of young beginners. Articles. 2004.

За контакти:

Илиян Илчев, докторант към катедра “Физическо възпитание и спорт”,
Русенски университет “Ангел Кънчев”, e-mail: [IL @abv.bg](mailto:IL@abv.bg)

Формиране на спортни двигателни навици у подрастващи баскетболисти

Искра Илиева, Антоанета Момчилова

Научен ръководител: проф. Антоанета Момчилова дпн

The purposeful training and drilling process in basketball, via the various applied means, methods, approaches, etc., plays a key role for enhancing the motional along with the intellectual skills of young sportsmen, and for their social accomplishment. Achieving these purposes depends on the extent of improvement of the trainees' ability to consciously self-control their actions and behaviour throughout the educational-training process. The purpose of the present study is to substantiate the effectiveness of the system of means and methods we employ for improving the described coordination skills and determine their influence on the motional and mental development of 10 to 11-year-old pupils going in for basketball.

Key words: basketball, offensive technique, defensive technique

ВЪВЕДЕНИЕ

Баскетболът е спортна игра, която се характеризира с разнообразна двигателна дейност. Техническите елементи се изпълняват в условия на взаимодействие на играчите от своя и противниковите отбори. Ефективността от действията на спортиста по време на играта зависи от бързината на оценяване на създадените се игрови ситуации и действия на играчите, от съвършенството на техническите умения и нивото на физическото развитие.

Под влияние на системните занимания с баскетбол, се извършват и определени изменения във функциите на анализаторите. Постоянният зрителен контрол върху действията на съиграчите и противниците, техниката на владение на топката в условията на единоборство с другите играчи, свързана със залъгващи движения (финтове), обръщания (пивотиране), предявяват високи изисквания върху зрителния, двигателния и вестибуларния анализатор. Зрителният контрол облекчава пространствената ориентация. Добре развитото чувство, допълнено със зрителна оценка на пространството, увеличава точността на подаванията и стрелбите. При баскетболистите се наблюдава подобряване на дълбочинното зрение, т.е. способността за различаване на разстоянието до различно отдалечени от очите предмети. Под влияние на системни тренировки се усъвършенства двигателният апарат на окото, увеличава се зрителното поле. Внезапните спираня, резките промени на движенията с цел освобождаване от противника са съпроводени с дразнене на рецепторите на вестибуларния апарат. Възникващите при това рефлексии (нистагми) спомагат за установяване на очите положение, което осигурява опознаване и зрителна оценка на топката при въртеливи движения. [1, 2, 3, 4, 5]. Всичко това оказва влияние върху формирането на двигателните навици за техниката на баскетболната игра.

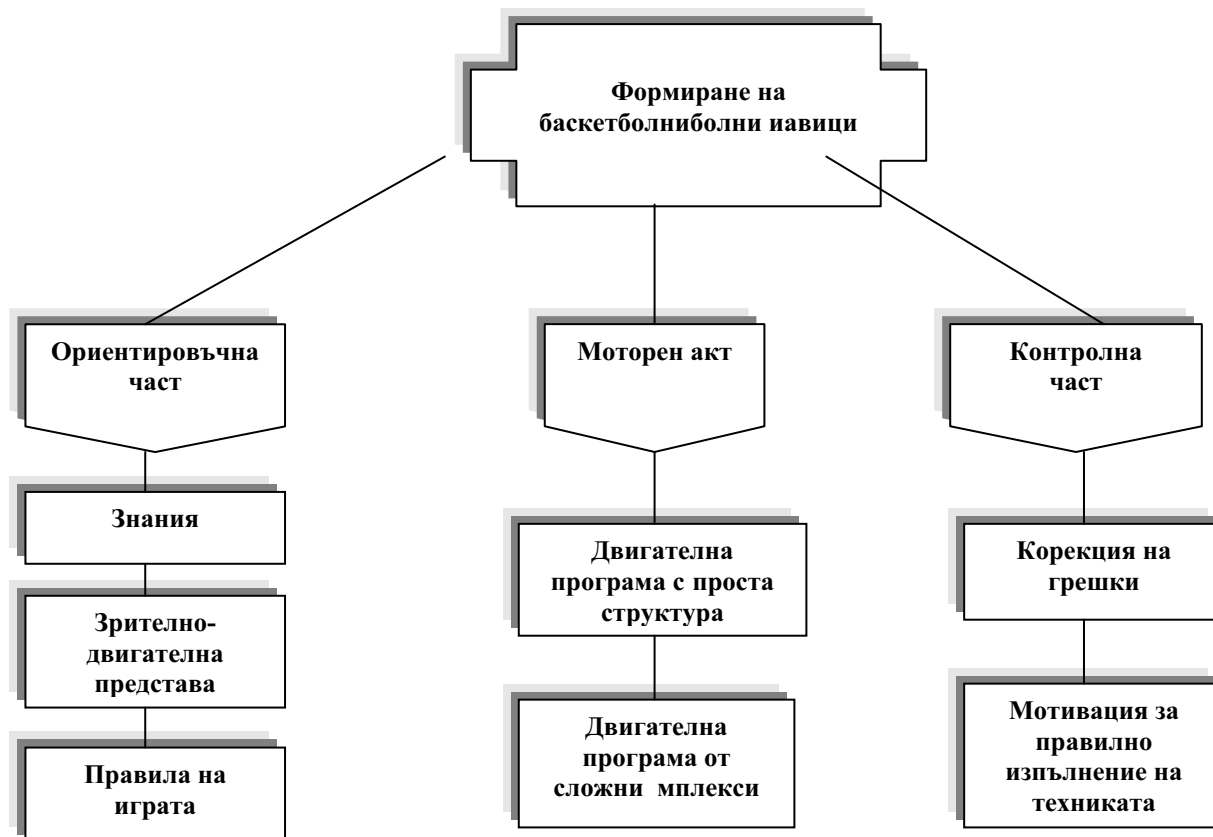
ИЗЛОЖЕНИЕ

Формирането на баскетболни двигателни навици е сложен процес, който е свързан с психологичните, биологичните особености и двигателни възможности на 9-10-годишните ученици. Двигателните действия са съзнателни движения и се извършват по предварителна програма. Тя включва в **първата част** от действието – **неговата ориентировъчна част**. **Втората част** е самото изпълнение – **моторен акт** и **третата е контролната част**. Ориентировъчната част включва зрително-двигателната представа за предстоящото действие. Създаването на нов двигателен навик е сложен процес. В основата на обучението са многократните повторения с Всяко качествено изпълнение на баскетболните трябва да има развитие, всяко следващо изпълнение е необходима да бъде по-добро от предишното.

В началото на двигателното обучение започват да се автоматизират само

отделни елементи: запазване на правилния баскетболен стоеж, правилната координация на движенията между ръцете и краката при специфичните баскетболни придвижвания в съчетания с относително сложните за този етап манипулативни изисквания за боравене с топката.

Формирането на спортни двигателни навици, свързани с елементите на техниката на баскетболната игра при 9-10-годишните ученици, се определя от няколко компонента, които са взаимно свързани и се допълват в учебния процес по баскетбол, (фиг. 1).



Фиг. 1. Примерен модел за формирането на спортни двигателни навици, свързани с елементите на техниката на баскетболната игра при 9-10-годишните ученици

В процеса на двигателното обучение може да се получи и фиксиране на неправилно координирана, неадекватна двигателна програма. При констатиране на грешки, програмата незабавно се коригира и преустройва. Това трябва да се извърши в началния етап от обучението в техника, преди да постъпят и да се фиксират трайно в паметта на двигателни комплекси. Ето защо е необходимо спортният педагог постоянно, внимателно и търпеливо да контролира правилното изпълнение на елементите от техниката на играта и особено основата на техниката. Всяко качествено изпълнение на баскетболните движения трябва да се осъзнават от спортуващият ученика. Сред потока от информация (зрителна, звукова, кожнотактилна, вестибуларна), особено важна е вербалната информация. Освен движения трябва да се осъзнават от спортуващият ученика. Сред потока от информация (зрителна, звукова, кожнотактилна, вестибуларна), особено важна е

вербалната информация. Освен специалната роля на думите, т.е. тяхното смислово значение при двигателното обучение, словото има голямо въздействие върху психиката и мотивацията на детето. Словото (добре и уместно подбраните думи, казани навреме, с подходяща интонация), би могло да стане най-важния инструмент в арсенала на спортния педагог, ако той знае как, доколко и кога да го използва.

Словесната инструкция преди изпълнение на ново движение, първо изяснява целта, която трябва да се постигне и уточнява средствата за постигането ѝ. Сложният психомоторен процес на изучаване и усъвършенстване на движения в баскетбола изисква многократно повторение и постоянни корекции за постигане на желанния резултат. Процесът на създаване на нови двигателни координати е естествено неделим, а срокът за осъществяване на двигателното действие е индивидуално вариативен.

В основата на двигателната стратегия винаги лежи конкретна мотивация – правилното техническо изпълнение на точно определена задача според изискванията на игровата тактика.

Целта на изследването е да се усъвършенстват специфичните двигателни навици, необходими за спортната игра баскетбол при 9-10-годишни ученици, чрез разработена система от упражнения.

Задачи:

1. **Разработване** на система от специално насочени средства за развиване на баскетболните двигателни навици у подрастващите.
2. **Установяване** на развиващия ефект на приложените средства и методи върху комплексното развитие на 9-10-годишните ученици

Организация и методика

Педагогическият експеримент в ОУ "Васил Априлов", 2005/2006г. в три последователни етапа. Общият брой изследвани лица е 60 ученика, разпределени в експериментална и контролна група.

При реализирането на целта и задачите, работата ни в Е гр. бе насочена към повишаване на ефективността на обучението в урока по баскетбол чрез: включване на богат арсенал от разнообразни упражнения и спортно-подготвителни игри за овладяване и усъвършенстване на баскетболните двигателни навици; повишаване на интереса, желанието на обучаваните и мотивацията им за активно участие в учебния процес; развиване на умения за групови взаимодействия в игрови ситуации; стимулиране на естествено-биологичната потребност от двигателна активност; обогатяване на моториката; поддържане на висока емоционалност; разширяване обема от знания за техниката на изпълнение и правилата на играта. В К гр. обучението по баскетбол е установената методика на обучение.

Анализ на резултатите

Получените резултати в края на изследвания период дават информация за влиянието на различните методики върху изследваните параметри, таблица 1.

Таблица 1

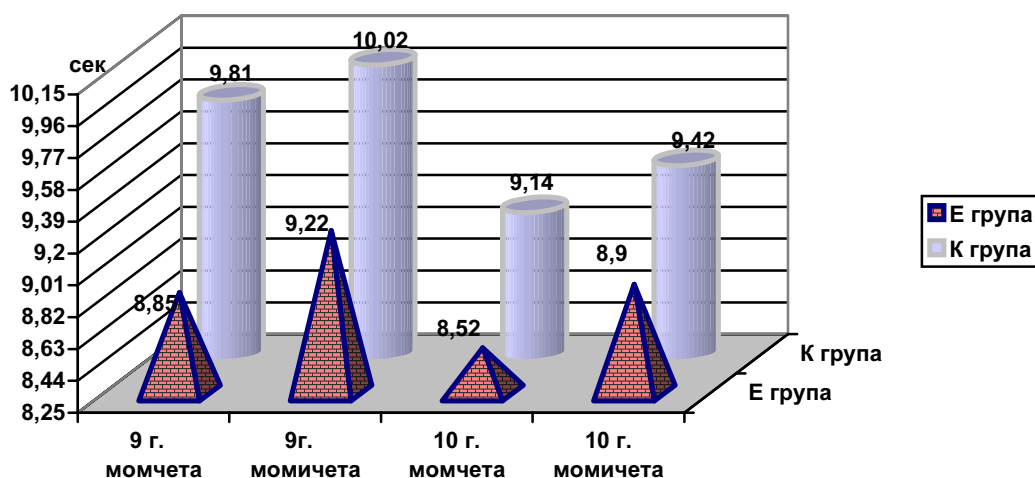
Сравнителни крайни данни от изследването на физическата дееспособност на 9-годишните ученици

Пол	Показатели	Експериментална група				Контролна група				D	Pt
		$\bar{X}_1$	$m_{\bar{X}_1}$	S1	V1%	$\bar{X}_2$	$m_{\bar{X}_2}$	S2	V2%		
момчета	1	8,85	0,15	0,52	5,87	9,81	0,22	0,85	8,71	0,96	0,90
	2	164,42	1,93	6,68	4,06	156,0	1,40	5,41	3,47	8,42	0,95
	3	39,79	0,98	3,41	8,57	47,36	0,57	2,19	4,63	7,57	0,99
	4	650,83	20,21	69,99	10,75	535,33	19,05	73,76	13,78	115,5	0,99
	5	34,17	1,21	4,20	12,28	28,57	1,25	4,84	16,93	5,6	0,85
	6	114,2	3,63	12,57	11,01	124,96	3,02	11,71	9,37	10,76	0,90
момичета	1	9,22	0,17	0,57	6,20	10,02	0,22	0,84	8,33	0,8	0,85
	2	155,75	2,18	7,55	4,84	147,53	2,08	8,04	5,45	8,22	0,90
	3	43,03	1,13	3,91	9,09	49,53	0,72	2,81	5,67	6,5	0,90
	4	585,83	19,13	66,26	11,31	505,33	16,36	63,34	12,54	80,5	0,99
	5	31,3	1,10	3,81	12,18	26,59	1,24	4,81	18,09	4,71	0,90
	6	137,75	7,08	24,53	17,81	148,41	5,51	21,34	14,38	10,66	0,95

Показатели: 1. “Бягане на 50 м” (сек); 2. “Скок на дължина от място с два крака” (см); 3. “Бягане 200м” (сек); 4. “Хвърляне на плътна топка 1 кг с две ръце над глава” (см); 5. “Отскок на височина от място с два крака” (см); 6. “Бягане – совалка – 4 x 10 м” (сек).

Момчетата на 9 години от Е гр. са подобрили значително постиженията си в сравнение с тези от К гр. Разликата, установена в края между двете групи е 0,96 сек, (Pt = 0,99). При сравняване на крайните средни стойности на бързината при момчетата на 9 години, разликата е 0,80 сек, (Pt = 0,85). Както за момчетата, така и за момичетата, тя е в полза на Е гр.

При сравняването на крайните средни данни при момчетата и момичетата на 10 години от Е гр и К гр констатираните разлики са съответно 0,62 сек, (Pt = 0,90) и 0,59 сек, (Pt = 0,90), също в полза на Е гр.



Фиг. 46. Сравнителни крайни данни за средните стойности на бързината при 9-10-годишните ученици

Става ясно, че добре мотивираните ученици активно участват в учебния процес, изпълняват технически правилно приложното упражнение бягане; притежават по-добра координация на движенията и ориентация в пространството и времето, в резултат на което се подобрява цялостната характеристика на бързината. От своя страна това осигурява добър функционален ефект, повишава равнището на бързината.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Разработената система от упражнения за усъвършенстване на баскетболните умения и навици, при адекватен за индивидуалните особености на учениците, допринася съществено за комплексното им развитие.

Наблюдават се значителни различия в прираста на показателите за двигателно развитие в полза на обучаваните в зависимост от: постановката на обучението; включването на богат арсенал от упражнения; правилната организация на учебния процес; преимуществено развиване на способността им за съзнателно управление и регулиране на двигателната дейност в съответствие с изискванията и условията за нейното реализиране.

ЛИТЕРАТУРА:

- [1] **Димитрова, Св.** Психологични проблеми на физическото възпитание в училище, МФ, С., 1975;
- [2] **Църов, Кр., Бр. Джорджевич.** Баскетбол, НСА ПРЕС, С., 1997;
- [3] **Уилкис, Г.** Пълно ръководство за треньора по баскетбол, 1968;
- [4] **Garfinkel, H.** Five-star. Basketball Drills. Revised Edition. Masters press, 1988;
- [5] **Wootten, M.** Coaching basketball successfully, Leisure press, 1992, 223p

За контакти:

ст. ас. Искра Илиева, докторант, катедра "Физическо възпитание и спорт", Русенски университет "Ангел Кънчев", e-mail: is_ilieva5@abv.bg;

проф. Антоанета Момчилова дпн, катедра "Физическо възпитание и спорт", Русенски университет "Ангел Кънчев", e-mail: amom@abv.bg.

Кинезитерапия при детска церебрална парализа

Стефан Янев, Зорница Николова

Научен ръководител: доц. Пенка Баракова

Kinesitherapy for children with cerebral palsy: The paper justifies necessity of specialized kinesitherapy application for children with cerebral palsy and implementation of tests for research of state of child's development and effect from applied kinesitherapy. Reported results for the contingent of children with CP passed through ours clinic for the period of October – December 2007 proved significance of the inspected problem.

Key words: cerebral palsy, kinesitherapy, children, Gross Motor Function Measure.

ВЪВЕДЕНИЕ

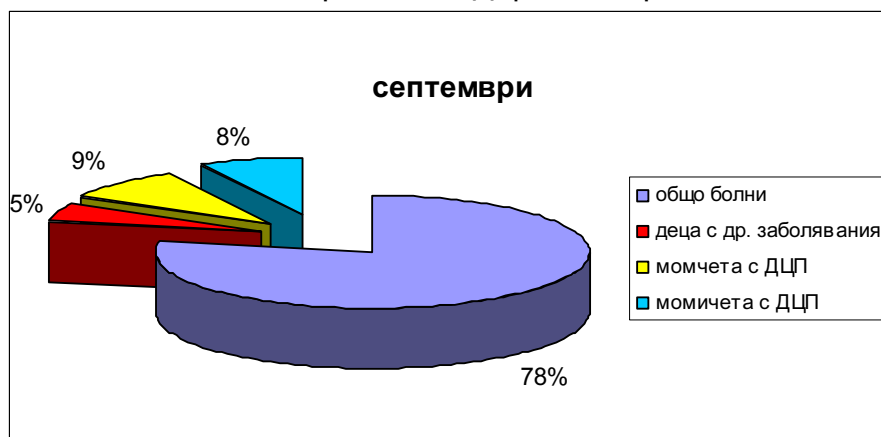
Детската церебрална парализа е едно от най-разпространените неврологични заболявания. Честота им е 1,7 -1,9 случая на 1000 родени. По-нови данни сочат за честота 1,2 -3 случая на 1000 деца, [1,2]. Изследванията на тези и много други автори показват, че през последните десетилетия заболяемостта от детска церебрална парализа нараства. Това е причината да се търсят все по-качествени методи за диагностика и лечение на това заболяване, което инвалидизира до голяма степен децата страдащи от него.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Целта на настоящото изследване е проучване ефективността от приложението на съставената от нас кинезитерапевтична програма при деца с детска церебрална парализа във възрастта от 4 до 16 години.

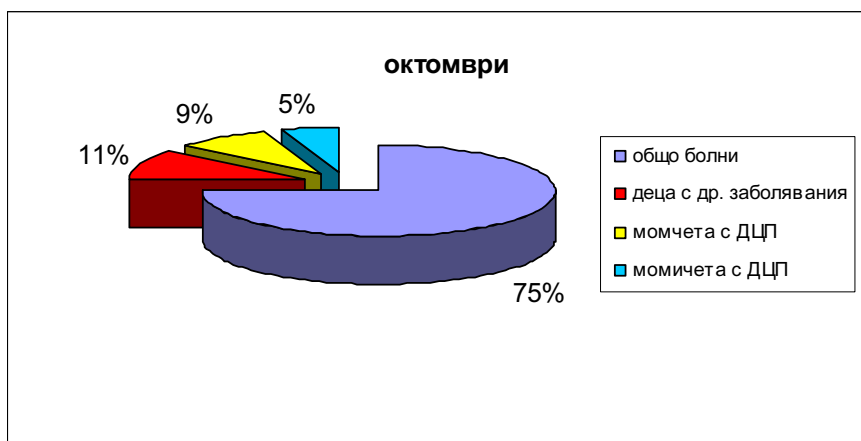
Задачите са:

1. Проучване контингента деца с ДЦП сред пациентите преминали за рехабилитация в Специализирана Болница по Физикална и Рехабилитационна Медицина "МЕДИКА" ООД, гр. Русе.
2. Въвеждане в кинезитерапевтичната практика на съвременни тестове за оценка на физическото и психо-емоционалното състояние на деца с ДЦП преминали рехабилитация в Специализирана Болница по Физикална и Рехабилитационна Медицина "МЕДИКА" ООД за периода, месеци септември, октомври и ноември.
3. Създаване и въвеждане в ежедневната практика на КТ програми и комплекси по лечебна гимнастика при деца с ДЦП за възрастта от 4 до 16 год.



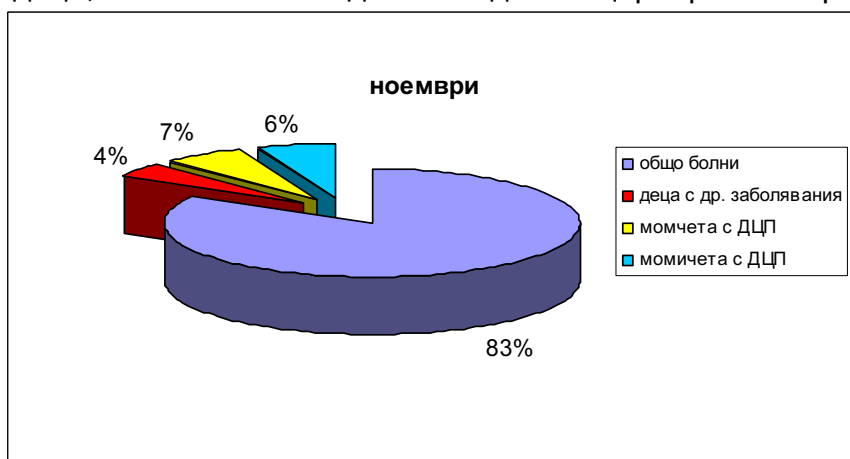
Фиг. 1. Процентно разпределение на момчетата и момчетата с ЦДП спрямо общия брой болни за м. септември

4. Проучване промяната в някои антропометрични показатели и функционални тестове при деца с ДЦП (на възраст от 4 до 16 год.) след приложение на КТ програми и специални комплекси по лечебна гимнастика.



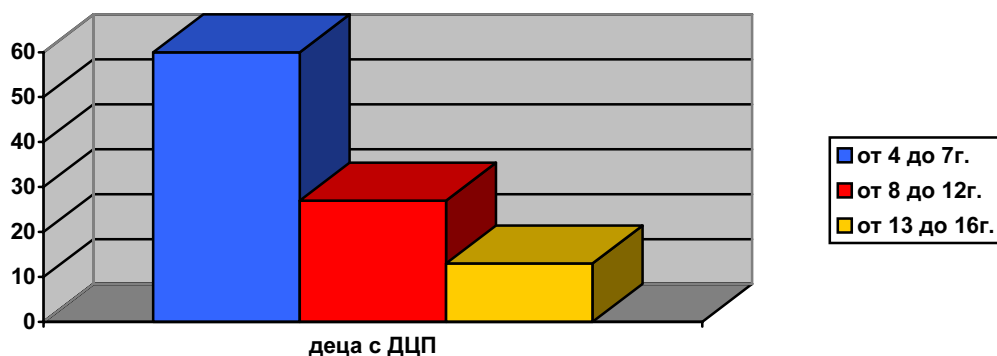
Фиг. 2. Процентно разпределение на момичетата и момчетата с ЦДП спрямо общия брой болни за м. октомври

При направената статистика установихме, че за периода септември - ноември 2007г. са преминали за лечение през СБАЛФРМ "МЕДИКА"ООД, общо 502 пациенти. От тях, 106 са деца, от които 73 са с диагноза детска церебрална парализа.



Фиг. 3. Процентно разпределение на момичетата и момчетата с ЦДП спрямо общия брой болни за м. ноември

На фигури 1, 2 и 3 се вижда процентното разпределение на децата с ЦДП от общия брой пациенти в клиниката за съответните месеци. Те показват, че един почти константен процент (от 13 – 17%), от пациентите са деца страдащи от церебрална парализа.



Фиг. 4. Процентно разпределение на децата с ЦДП по възрастови групи.

Разпределението на децата с ДЦП по изследваните възрастови групи е показано на фиг. 4. От нея се вижда, че от общо 73 деца с ДЦП, 60% са на възраст от 4 до 7год., 27% са на възраст от 8 до 12год. и 13% от 13 до 16год.

По форма се наблюдават преобладаващи са на quadri- и хемипарезит, пред единичните случаи на монопарези, което е отразено на таблица 1.

Таблица 1

Брой на наблюдаваните случаи разпределени по форми на ДЦП

форма \ възраст	квадрипареза	хемипареза	монопареза
от 4 до 7 год.	23	18	3
от 8 до 12 год.	11	7	1
от 13 до 16 год.	6	3	1

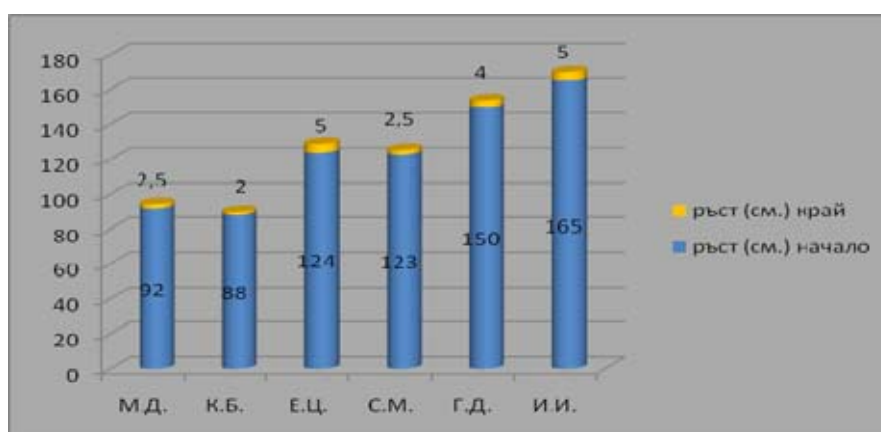
За отчитане на ефекта от приложената от нас кинезитерапия проследихме промените в някои антропометрични показатели (ръст, тегло, и обиколка на бедрата) и GMFM теста, в началото и края на тримесечния период (септември, октомври, ноември), при всички изследвани деца. За целите на нашето изследване избрахме произволно шест от децата с церебрална парализа. От таблица 2. се виждат възрастта и диагнозата на избраните от нас случаи.

Таблица 2

Възраст и диагноза на избраните за изследването деца

инициали	възраст	пол	диагноза
М.Д.	4г.	ж	квадрипареза
К.Б.	5г.	м	квадрипареза
Е.Ц.	12г.	м	левостранна хемипареза
С.М.	11г.	ж	квадрипареза
Г.Д.	15г.	м	квадрипареза
И.И.	15г.	м	квадрипареза

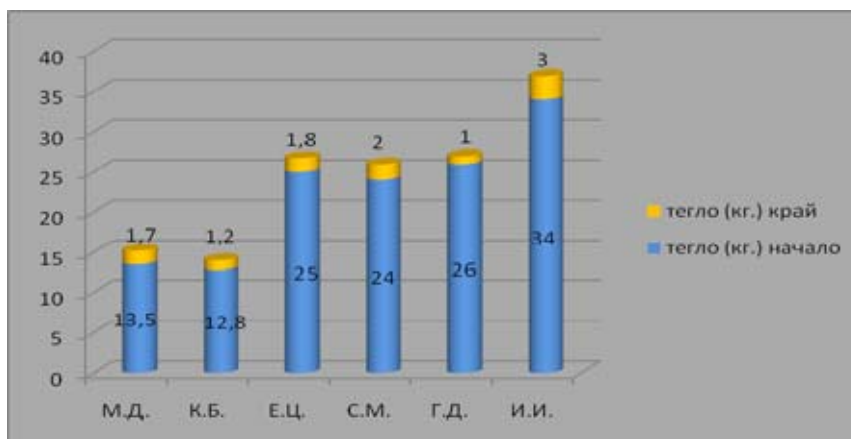
Резултатите от приложената от нас кинезитерапия за показателя ръст са изобразени на фигура 5.



Фиг. 5. Резултати за показателя ръст (см)

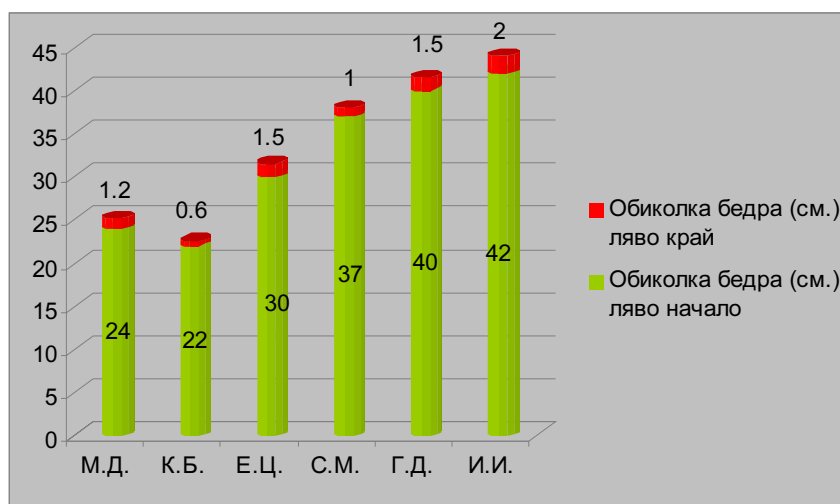
Средноаритметичното увеличение на ръста на изследваните случаи възлиза на 3.5 см, което представлява значителен напредък като се има предвид забавеното физическо развитие на децата страдащи от церебрална парализа. Следователно приложената от нас кинезитерапевтична програма има значимо влияние върху антропометричния показател „Ръст”.

Данните за показателя „тегло” са изобразени на фиг. 6. Средноаритметичната стойност, която установихме е 1.78 кг. за тримесечния изследователски период.



Фиг. 5. Резултати за показателя “тегло” (кг)

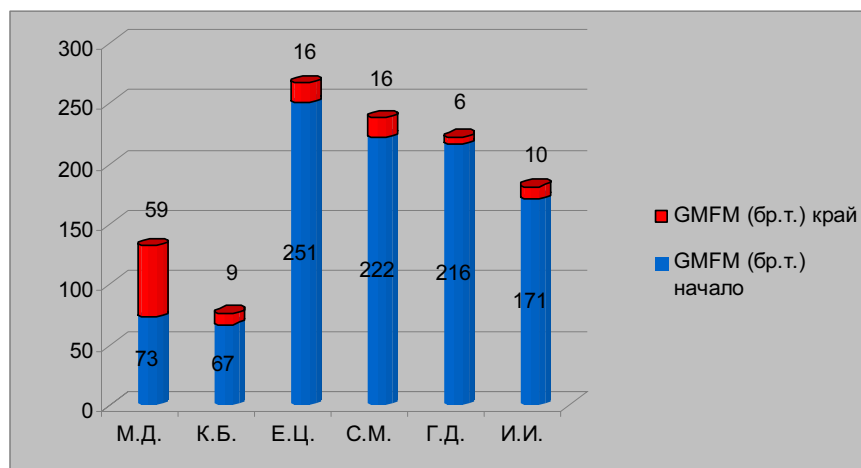
Поради малкия период на проследяване и поради фактът, че теглото зависи от редица фактори като количество и калоричност на приетата храна, генетичната обусловеност на всеки един от случаите и т.н., промените в стойностите на този показател не са значителни. Все пак се наблюдава наддаване на тегло, което може да се отчете като положителен ефект от рехабилитационните мероприятия.



Фиг. 6. Резултати за показателя “обиколка на бедрата - ляво”(кг)

На фигура 6 са представени данните за обиколките на бедрата. Те показват леко увеличение на крайните данни в сравнение с тези измерени в началото. Средните стойности за левите и десните долни крайници са приблизително равни, съответно 1,3 см за левите и 1,23 см за десните. Това доказва, макар и в минимална степен, положителния ефект на избраната терапевтична схема във всички обхванати от нас случаи.

Данните получени от теста за глобалната моторика (GMFM) [3], [4], въведен от нас в клиничната практика на СБАЛФРМ “МЕДИКА” ООД гр. Русе, са илюстрирани на фиг. 7.



Фиг.7. Резултати за показателя “GMFM”(б.т.)

Резултатите от теста, чиито средни стойности възлизат на 19.33 бр. точки, доказват търсения от нас ефект на кинезитерапията при деца с ДЦП. Както се вижда от графиката най-силно влияние е имала избраната от нас методика при най-малкия пациент М.Д. (възраст 4 год.) и намалява с увеличаването на възрастта на пациентите. От така представените данни можем да заключим, че приложената от нас индивидуална кинезитерапевтична програма е оказала най-голямо влияние върху глобалната моторика на изследваните от нас деца, установено чрез теста Gross Motor Function Measure, като се има в предвид естеството на заболяването т.е. засягането на движенията на цялото тяло или на отделни участъци от него.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение може да се каже, че са изпълнени поставените цели и задачи на настоящото изследване, а именно: установен е процентът на децата с церебрална парализа преминали активно лечение в СБАЛФРМ "МЕДИКА"ООД - гр. Русе. В медицинската практика на нашата клиника бе въведен теста Gross Motor Function Measure. Съставени и приложени са специализирани програми за пациентите страдащи от церебрална парализа и е проучен и обобщен ефекта от тях.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Бадалян, Л.О., Л.Т. Журба, О.В. Тимонина. Детские церебральные параличи, Здоровя, Киев, 1988
- [2] Бобев, Др. Педиатрия. С., МИ "Арсо", 2000
- [3] Mangione, S. Physical diagnosis secrets, Philadelphia, Hanley & Belfus Inc. 2000
- [4] Current paediatric diagnosis & treatment. A Lange Medical Book / W. Hayed.; Prentice- Hal International Inc., 1995

За контакти:

Зорница Николова, студент, ОКС "Бакалавър", специалност Кинезитерапия, РУ "А. Кънчев", гр. Русе, е-mail: zori_ivanova@yahoo.com

Ас. д-р Стефан Янев, Катедра "Кинезитерапия", Русенски университет "Ангел Кънчев", тел.: 082 821993, е-mail: jane6_bg@yahoo.com

Доц. д-р Пенка Баракова GSM: 0899955088; е-mail: mrsbarakova@abv.bg

Особености в развитието на скоростно-силовите качества на подрастващи футболисти

Камен Симеонов, Антоанета Момчилова

Научен ръководител: проф. Антоанета Момчилова дпн

Abstract: *The problem concerning the speed-force training of growing-up football players is connected with the appliance of effective methodics and a system of various means in educational-training process, the intellectualism of the motive education and defining the optimal percentage correspondence between the speed-force qualities and the other motive qualities.*

The aim is to be shown the regularities and devices for sport mastering of 15-years-old football players by modeling their speed-force qualities.

Key words: *force, speed, training, young football players*

ВЪВЕДЕНИЕ

Спортната подготовка на младите футболисти зависи от ефективността на използваните методи и тренировъчни средства, насочени към разширяване на специфичния им тренировъчен потенциал. Спортната подготовка на младите футболисти зависи от ефективността на използваните методи и тренировъчни средства, насочени към разширяване на специфичния потенциал. Във възрастта 15 години, трябва да се работи преимуществено за развитие на скоростно-силовите им качества, [1,2,3,4].

ИЗЛОЖЕНИЕ

Целта на настоящото изследване е да се повиши скоростно-силовата подготовка на 15-годишните футболисти, чрез иновационна система за организация и планиране на тренировъчния процес в основните тренировъчни цикли. Като част от тази система е и разработения от нас модел от специално насочени средства за развиване на скоростно-силовите качества на обучаваните. Този процес включва три основни момента:

1. Избор на средства и методи за тренировка в зависимост от възрастовите морфофункционални особености и степента на спортна подготовка на обучаваните;

2. Уточняване на подходите за приложение на специално-насочените упражнения за скоростно-силова подготовка в различните седмични цикли на подготвителния и състезателния период в зависимост от конкретните условия за провеждане на обучението;

3. Утвърждаване на система за контрол и оценяване на физическата кондиция на футболистите като цяло и на отделните й компоненти.

Посочените моменти поставят за решаване психологични, спортно-педагогически и медико-биологични въпроси.

Организация и методика

Педагогическият експеримент е проведен през периода 2006/2007г. с 15 годишни футболисти разпределени в експериментална и контролна групи. Обхваща два експериментални мезоцикъла и съответните микроцикли, включени в структурата на подготвителния и състезателния периоди. Основната насоченост е към повишаването на специфичната им работоспособност. Това е продължителен и сложен процес. Взема се под внимание факта, че в тази възраст се поставят основите за оптимално управление и регулиране на двигателните действия, като условие за психомоторно развитие и усъвършенстване. Изграждането на специфичните за футбола двигателни навици в Е група се осъществява на базата на скоростно-силовите качества на обучаваните. Годишният, месечният и седмичен обем на работа, както и продължителността на тренировъчните занимания с тях е посочен на таблица 1.

Таблица 1

**Годишен обем на практическата работа с 15-годишни футболисти от
Експерименталната група**

№	Трениров- ки брой	Продължител- ност на една тренировка	Астрономически часове (брой)		
			седмица	месеци	Годи- на
1.	8 - 11	70 – 90 мин.	16 - 24	IX 2006-80; III 2007 – 82 X 2006 – 82; IV 2007 – 60 XI 2006 – 78; V 2007 – 80 XII 2006 – 54; VI 2007 – 90 I 2007 – 84; VI 2007 – 90 II 2007 – 66; VII 2007 – 72	828

Данните от таблица 1 сочат постепенното нарастване броя на часовете на учебно-тренировъчните занимания. За реализиране на целта разработихме програма, която включва: Комплекси от специално насочени упражнения разпределени в три групи:

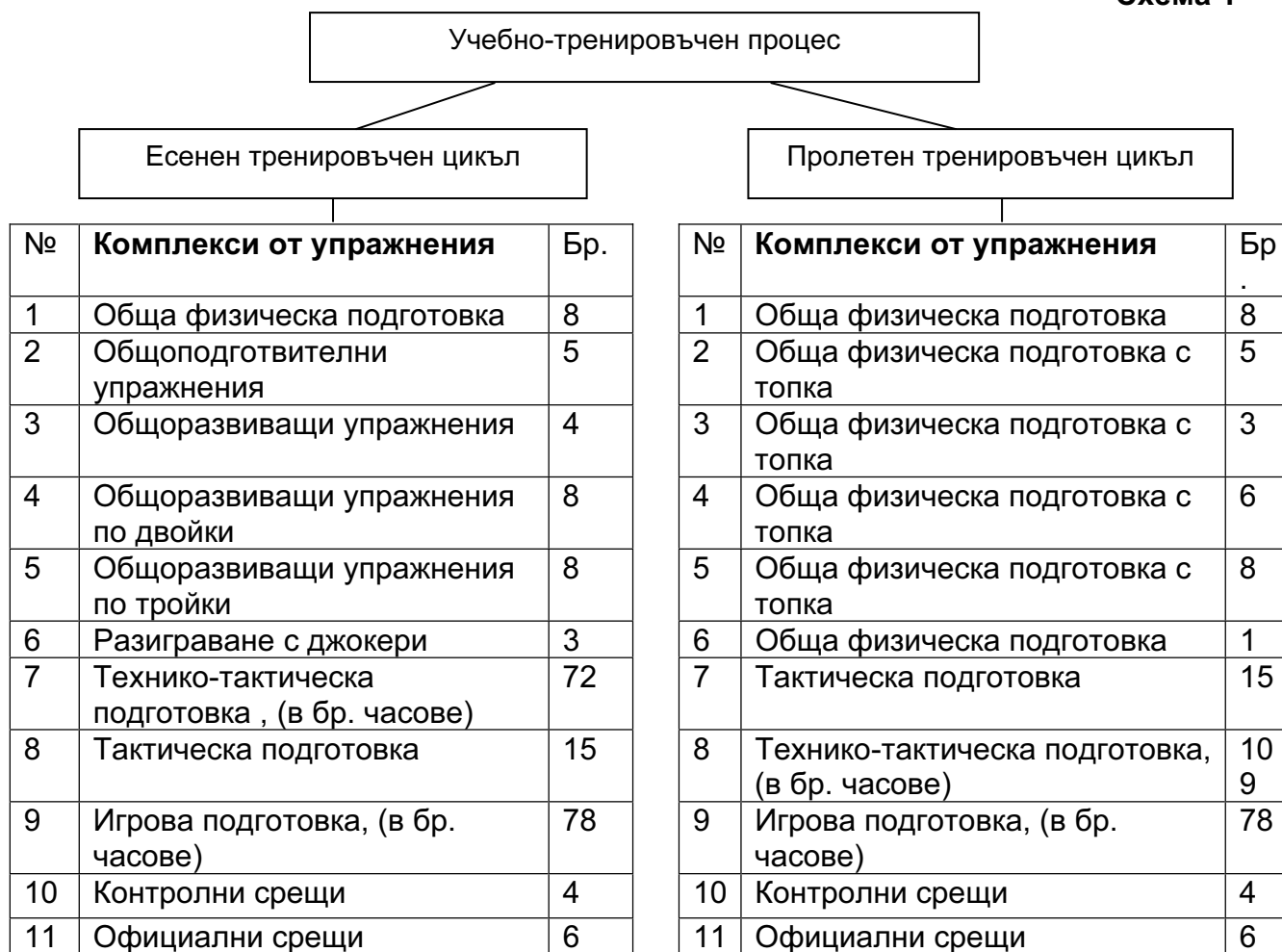
I група – средства за преодоляване на външно съпротивление (с уреди, без уреди, по двойки);

II група - средства за скокова подготовка;

III група – средства за бързина на двигателната реакция, честота на движенията, демараж на бързина.

Планирането на тренировъчните занимания осъществихме в съответствие с тренировъчните цикли (есен и пролет), **схема 1**.

Схема 1



Изследователската програма е изградена на основата на следните принципни положения: двуциклично планиране с участие в есенни и пролетни състезания; последователно решаване на задачите за реализиране на спортен резултат и поддържане на високо ниво на скоростно-силови качества; Спазване на обемните стойности на средствата съответстващи на индивидуалната подготовка на 15 годишните футболисти.

В контролната група е приложена методиката на работа в съответствие с изискванията на единната програма за обучение по футбол на МОН и БФС от 1977г.

Анализ на резултатите

Сравнителните крайни данни от изследването на скоростно-силовите качества на 15 год. футболисти са отразени на таб. 2 и изобразени графически на фигура 1.

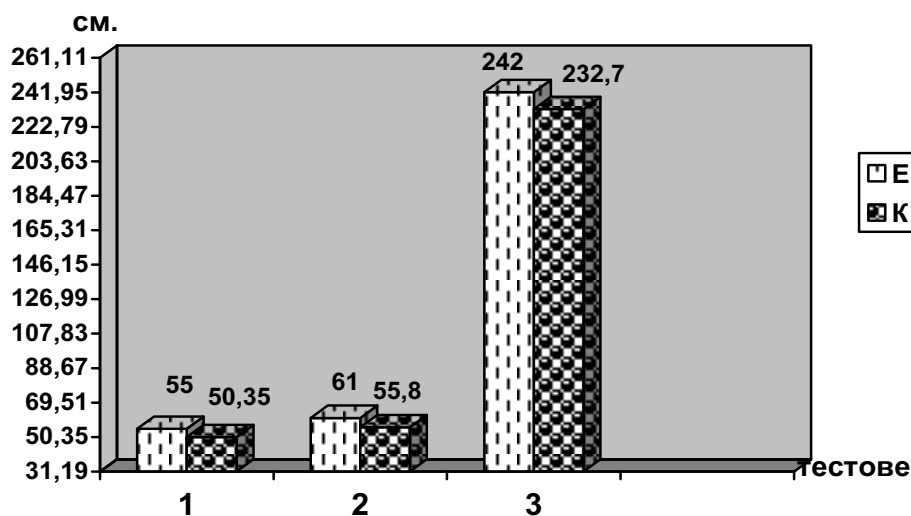
Таблица 2

Сравнителни крайни данни от изследването на скоростно-силовите качества на 15 – годишните футболисти

№	Експериментална група				Контролна група				d	Pt
	$\bar{x}_1$	$m\bar{x}_1$	s_1	v_1	$\bar{x}_2$	$m\bar{x}_2$	s_2	$v_2\%$		
1.	3.18	0.02	0.09	2.93	3.44	0.05	0.23	6.85	0.28	0.90
2.	55	0.77	3.44	6.27	50.35	0.78	3.49	6.94	4.65	0.99
3.	61	1	4.47	7.33	55.8	1.12	5.03	9.01	5.2	0.98
4.	242	1.51	6.76	2.79	232.7	1.55	6.97	2.99	9.3	0.99

Показатели: 1. “30 м. бягане”, (сек.); 2. “Вертикален отскок от място”, (см); 3. “Вертикален отскок със засилване”, (см); 4. “Скок на дължина от място с два крака”, (см).

Задълбоченият анализ на крайните данни в изследваните групи показва по-голямата резултатност на работата в експерименталната група. Това се дължи на приложената научноизследователска програма, която повишава ефективността на учебно-тренировъчния процес. Наблюдава се подобряване на сензорните, сензомоторните и интелектуалните параметри на младите футболисти. Това оптимизира не само физическата, но и технико-тактическата им подготовка като основни компоненти на спортната им специализация, фигура 1.



Фиг. 1. Сравнителни крайни данни от изследването на взривната сила на мускулите на долните крайници: 1. “Вертикален отскок от място”, (см); 2. “Вертикален отскок със засилване”, (см); 3. “Скок на дължина от място с два крака”, (см).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Разкритите закономерности мотивират необходимостта от прякото приложение на разработената система от упражнения за развиване на скоростно-силовите качества на 15 – годишните футболисти.

Тренировъчните занимания само със традиционните средства не влияят в достатъчна степен положително върху спортната подготовка на подрастващите футболисти. Необходимо е да се включват и разнообразни игри (спортно-подготвителни, щафетни), игрови упражнения за развиване на волевото внимание и скоростно-силовите им качества.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] **Аладжов К.** Атлетизъм във футбола, Тип Топ Прес, С., 2001
- [2] **Акритидис Х.** Неспецифичните скоростно-силови средства в подготовката на футболиста, СиН , бр. 5,6,1998
- [3] **Verheijen R.** Handbuch Fussbalkodition, BPF Versand, leer, 1997
- [4] **Woods P.** Improve your soccer skills, usborne Publisching, L., 1993

За контакти:

- 1. Асистент Камен Симеонов, докторант, катедра Физическо възпитание и спорт, Русенски Университет “Ангел Кънчев”, e-mail: simeonov_kamen@abv.bg
- 2. Проф. Антоанета Момчилова дпн, Русенски Университет “Ангел Кънчев”, e-mail: amom@abv.bg

Състояние и перспективи на образователно – възпитателния процес по физическо възпитание и спорт

Сияна Владимирова

Научен ръководител: проф. Антоанета Момчилова дпн

The state policy in the field of Physical education and Sports aims at the gradual incorporation of the various strata of society into an active motive regime and a healthy lifestyle. The national programme in the part "Physical education and Sports at school" comes down to the settling of several priority issues one of which is the improvement of the organization and content of the extracurricular and out- of-class activities. This is an extremely important factor concerning the adequate use of the students' leisure time; the struggle against smoking, drug addiction, juvenile delinquency and other social deformations.

The law of Physical Education and Sports assists the development of progressive methodological concepts and pedagogical technologies for the settlement of some sharply – felt problems.

Key words: state policy, active motive regime, healthy lifestyle, priority issues, progressive methodological concepts

ВЪВЕДЕНИЕ

Съвременното училище, подвластно на демократичните промени, постепенно придобива характеристиките на сложна и динамична социокултурна организация, ориентирана към пълноценното израстване на индивида, според неговия интелектуален потенциал, личностните му особености и познавателни потребности. Тази промяна е изключително наложителна, защото времето безпощадно връща бумеранга на унищожителното безхаберие, относно формиране облика на съвременния човек и условията на неговата пълноценна реализация. Активирането на цялостния градивен потенциал на образователно-възпитателния процес допринася за осъществяване на заложения в човека от природата стремеж към усъвършенстване на нашето битие, на човешките взаимоотношения.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Българското образование продължава да отстоява стойностните традиционни ориентации, които респектират с постиженията си по посока на учебните резултати и интелектуално развитие на подрастващите. Би било несправедливо и непрофесионално, ако се задоволим с постигнатото и загърбим актуалните въпроси за социалната страна на някои от тези постижения и нуждата от функциониращи механизми, водещи до трансформация в еволюирането на образованието като цяло.

Тези проблеми се разглежда от К. Бойчев, Е. Василева, Е. Николова [1,3]. Те приемат, че някои от основните задачи за решаване пред българското образование се свеждат до преодоляване на:

- кризата в ценностната система;
- "информатизацията" на обществото;
- функционалната неграмотност;
- предметоцентристият уклон в структурирането на учебното съдържание и други.

Не можем да не признаем съществуването на **срив в ценностната система** и нейните проекции в образованието. Независимо от неговата консервативност и присъщите му устойчиви механизми за съпротивление, училището губи своята стабилност и възможности за генериране на съпротивителни сили срещу деструктивните влияния, [1,2,3].

Експанзията в процеса на "**информатизация**" на обществото променя характера и функционирането на комуникационните системи, оттам и на традиционните форми на боравене с информацията и общуването в бита. Неконтролируемият поток от информация, до която учениците имат безпроблемен

достъп агресивно атакува тяхното съзнание и става предпоставка за деформации в мисленето и поведението им. Поражда се остра потребност от прецизно регулиране на потока от информация, достигаща до учащите се.

Знанието – като продукт на образованието и личностно притежание – остава безполезно. Липсва способност за трансформирането му в практически умения и компетентности за използване в разнообразни житейски ситуации. Появява се нов продукт – **функционална неграмотност**, която превръща ученика в пасивен приемник на информация, без да провокира и стимулира неговата активна позиция – сам да търси и преоткрива данни и факти. В много случаи учебното съдържание продължава да има академичен характер. В немалка част от учебниците се срещат термини и понятия, недостъпни за учениците. Те са принудени да ги усвояват механично, без необходимата степен на осмисленост. Така те бързо губят своята познавателна спонтанност и мотивираност за работа. Многоаспектният смислов и развиващ характер на ученето се подменя с научаването и репродуцирането на определена информация. Изчезва изследователската самостоятелност, творческият импулс и емоционални преживявания. В разработването на учебните програми се нарушава принципа за достъпност. Върви се или към редуциране на основни информационни цялости, за да се “преодолее” претоварването на децата, или се налага немотивирано усложняване на учебното съдържание. Ефектът от неточното дозиране на информация в обучението и в двата случая води до негативни последици – препятствия в интелектуалното развитие на учениците, [3,4,5].

Кризата и нестабилността в образователното пространство рефлектират директно върху ученика – неговото поведение, общуване, самосъзнание, учебни постижения, психическо и физическо здраве. **Всички тези проблеми важат за всяка научна дисциплина в сферата на образованието – естествено и в областта на физическото възпитание и спорта. Все по-актуален става въпросът за здравето на подрастващите, тяхната двигателна активност и физическа дееспособност.** Физическото възпитание и спортът и здравословният начин на живот са фактори, които подпомагат адаптирането на младите хора към новите условия на живот, като се противопоставят на непрекъснато усложняващата се обстановка. Това предизвиква актуализиране позициите на държавните и обществени органи и организации за формиране у подрастващите ценности и ориентация за съзнателно, позитивно отношение към укрепване на собственото здраве и физическо усъвършенстване. Хиподинамията, нарастващата агресия, големият брой пушачи и наркомани сред учащите се, наднорменото тегло, гръбначните изкривявания, болестите на дихателната система, хипертонията, стресът и др. са основен проблем на нашето съвремие. Водеща роля в борбата с тях се пада на физическото възпитание и спорта – като хармонизира динамичното триединство между тяло, дух и личност.

- Според Държавните образователни изисквания – Приложение № 1 към чл. 4, т. 8, културно-образователната област, физическата култура и спорт е неразделна част от системата на общообразователната подготовка във всички степени на образователната система. Знанията, техникo-тактическите спортни умения и нивото на физическа кондиция и координация са базисни за предмета Физическо възпитание и спорт – I – IV клас. Учебното съдържание е насочено към стимулиране на естествената биологична потребност от двигателна дейност, реализирана в игри и игрови ситуации, разширяване на обема на теоретичните и практическите знания и умения, приложими в бита и ролята им за екологията на човешкото развитие.

Въвеждането на минимум три часа седмично за предмета Физическо възпитание и спорт, в учебния план за I – XII клас, наложи разработването на модулното обучение, утвърдено със Заповед № РД – 09 – 1038 от 27.07.2004 г. на Министъра на образованието и науката. Възможностите за вариативност и многообразието на

формите позволяват цялостната дейност да се насочи към ориентацията на учениците, техните интереси и потребности. Обхващането на подрастващите в повече регламентирани учебни занимания по физическо възпитание и спорт способства за тяхната подготовка по видове спорт и съдейства за тяхната кондиция, така потребна за уравнивяването на физическото и умствено натоварване. Тези дейности са свързани още с изграждане на качества като: смелост, сила, воля, съобразителност, ловкост, инициативност, отговорност, дисциплинираност, работа в екип. Без тях бихме загубили битката с пороците на нашето съвремие.

ИЗВОДИ

Основните образователни цели, които днес стоят пред физическото възпитание и спорта, се свеждат до:

- Обогаляване моториката на учениците с нови приложни двигателни умения с лекоатлетически и гимнастически характер.
- Комплексно развитие на двигателните способности с приоритет в работата за повишаване аеробните възможности на детския организъм.
- Разширяване обема от знания за приложение на физическите упражнения и взаимодействие с природните сили при извършване на двигателна дейност.
- Създаване умения за групови едinodeйствия в игрови условия.
- Стимулиране на естествено-биологичната потребност от двигателна активност и игри сред природата.
- Според експертите на международния център "Делта информ", които изучават проблемите на оцеляването на човешкия род в сложните природни и социални условия на нашето съвремие. Чрез активна двигателна дейност е възможно преодоляването на негативните последици от неправилния начин на живот.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В тази връзка, образованието е в дълг пред подрастващите. Гарант за пълноценната им реализация, в условията на съвременния живот, е здравето. Здравето, мотивиращо и стимулиращо, е необходима предпоставка за осъществяване новите социални функции на физическото възпитание и спорта, които произтичат от съвременните и перспективни условия на живот и развитие през 21 век.

ЛИТЕРАТУРА:

- [1] **Бойчев К. и др.** Валеология – наука за здравето на здравия. 1999-2001.
- [2] **Коцев Ч.** Физическото възпитание и Държавните стандарти, сп. Педагогика. 2003, кн.10
- [3] **Николова Е и др.** Двигателната активност на децата в Република България. Спорт и наука, изв. бр. 1, 2005
- [4] **Пенчева Е.** Училище , ценности, промяна. С. 1998
- [5] **Тимчев М.** Двигателната активност на детето, сп. Предучилищно възпитание. бр 5/6, 2000.

За контакти:

Сияна Владимирова, студент, ОКС»Магистър», специалност ПНУП, РУ «Ангел Кънчев», E-mail: vlada6@abv.bg

Кинезитерапевтична програма при артроскопско лечение на увредите на ротаторния маншон

Пенка Баракова, Свилен Цветков, Зоран Василевски
Научен ръководител: доц. д-р Пенка Баракова

The role of kinesitherapy in the treatment of arthroscopy for periarthritis: we present our experience in treatment of patients with periarthritis treated with arthroscopy. In the practice we used the rehabilitation program from the German university – UHingen, which includes wide spectar of exercises and physical therapy, the program is separated on weeks. The results of the study show more expressed therapeutic effect of the comprehensice rehabilitation program.

Key words: periarthritis, kinesytherapy, rehabilitation program – UHingen

ВЪВЕДЕНИЕ

Основната функция на ротаторния маншон е да създаде опорна точка и улесни движението на хумералната глава в различните позиции на мишницата спрямо скапулата. [1] Четирите компонента, от които се състои ротаторния маншон – m. supraspinatus, m. infraspinatus, m. teres major; захващащи се за големия туберкул на хумеруса, и m. subscapularis – залавящ се за малкия туберкул на мишницата покриват раменната става в една интензивна, предимно горно – предна зона [1,2]

Руптурите на ротаторния маншон са най – често в критичните зони, близо до инсерциите, в стеснението при навлизането на сухожилието на m. subscapularis между големия туберкул и торакоакромиалния аркус. Клиничните увреди на ротаторния маншон се припокриват с термина impingment syndrome [1,3] Лезията на маншона, слабостта на възходящата част на m. tzapezius и на m. serratus anterior, както и скапулни дискинезии от различно естество водят до нарушаване на „скапуло-хумералния ритъм“ и позволяват да се говори за „позиционна нестабилност“ на рамото [4,5]

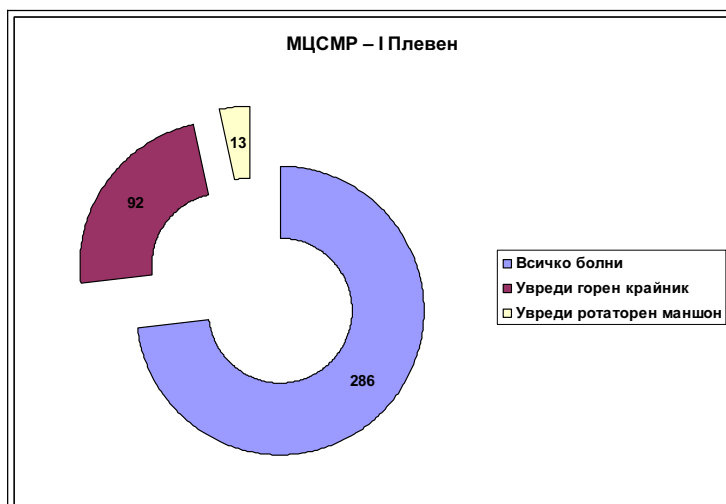
Увредите на ротаторния маншон се лекуват главно оперативно, като се прави пластика на маншона. В последните години техниката се работи артроскопски[1,5]

ИЗЛОЖЕНИЕ

Целта на настоящото съобщение е да проучим влиянието на кинезитерапията при възстановяване на движенията в раменна става след артроскопия на същата по повод травматични увреди на ротаторния маншон.

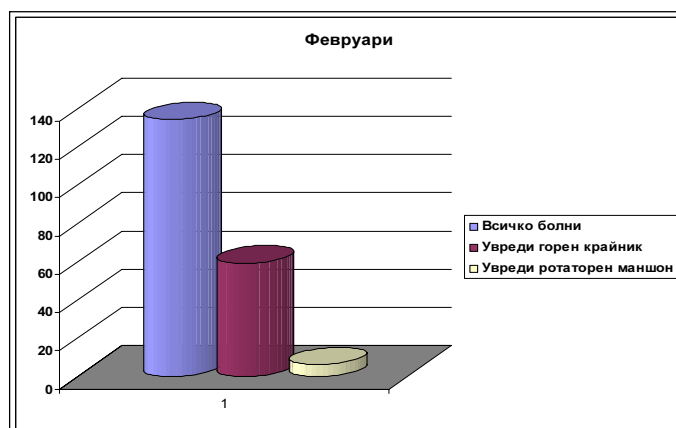
Методика:

Проучването осъществихме в МЦСМР – I гр. Плевен по време на държавния стаж, където в два последователни месеца /февруари и март 2008 г./, са преминали общо 286 пациенти. От тях с проучваната патология са 13 пациенти – 4,5%, при общо увреди на горен крайник 32,3% - 92 болни, (фиг.1.).

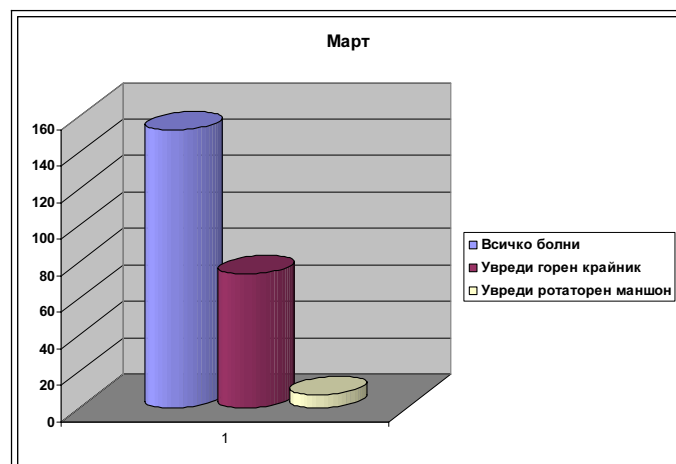


Фиг. 1. Честота на разпространение на увредите на ротационния маншон

По месеци честотата е както следва: през месец февруари болните са били 134, с увреди на горен крайник – 59 болни, от тях 6 са с артроскопия на раменна става след ротаторни увреди; за март всички болни са 152, с патология на горен крайник са 73 болни, от тях 7 са с артроскопия по същия повод.



фиг. 2. Честота на разпространение на увредите за м. февруари на ротационния маншон



фиг. 2. Честота на разпространение на увредите за м. март на ротационния маншон

Анализ на резултатите: Рехабилитационната програма бе изградена като модификация на въведената в поликлиничната практика от научния ни ръководител доц. П. Баракова. Кинезитерапевтичната програма е съобразена с модерните европейски тенденции при артроскопско лечение на раменната нестабилност /Клиника по спортна травматология, ортопедия и хирургия – UHINGEN, Германия/.

Схемата на рехабилитационния следоперативен план е разделен на шест седмици, мероприятията са в две направления – кинезитерапия и физикална терапия.

Кинезитерапевтичните средства са криотерапия на зоната, лечебен масаж, процедура по лечебна гимнастика. Физикалната терапия се осъществява посредством криоелектрофореза, лазер, ултразвук, интерферентни токове.

Процедурата по лечебна гимнастика решава основните задачи на възстановяването – преодоляване контрактурата на мускулните и капсуло-лигаментарните структури около рамото, функционалното балансиране на мускулатурата, елиминиране на болката в ставата, прекъсване порочния кръг на скапуларната дискинезия, стабилизиране на ставата, преодоляване на „позиционната нестабилност“. Тъй като капсуло – лигаментарните увреди предизвикват разстройство във функцията на механорецепторите и защитния мускулен рефлексен отговор, то упражненията са насочени към преодоляване на тези неблагоприятности.

Изпълнява се комплекс от активни, активно–асистирани упражнения, упражнения от суспендирано положение на горния крайник, както и група аналитични упражнения за стабилизиране на ротаторния маншон. Постизометричната релаксация се изпълнява поотделно за рамото и с двете ръце, преодоляват се симптомите на субакромиалния и задно–горния синдром, impingment тестове, и загубата на скапуларната протекция чрез чрез мануални техники.

Резултатите от приложената кинезитерапия ни удовлетворяват, тъй като болката постепенно изчезва и/или намалява, а обемът на движение в края на кинезитерапевтичното лечение се приближава до нормата.

Таблица № 1

Промени на резултатите от изследване на обема на движение на ръката в раменната става, “Ъглометрия на раменна става” (в градуси)

№	Показатели	Начални данни	Крайни данни
1.	Екстензия - флексия	15-0-60	40-0-160
2.	Абдукция - аддукция	45-0-0	155-0-0
3.	Външна - вътрешна ротация	0-0-0	45-0-65

Изводи:

В процеса на кинезитерапевтичната ни работа установихме че всички отклонения в нормалната функция на един или повече мускули около рамото разстройват нормалната механика на раменната става, поради което усилията ни бяха насочени към аналитична работа с мускулите от ротаторния маншон, за възходящата част на трапециуса и за мускул сератус антериор. Възстановяването на обема на движение и на стабилността на раменната става в процеса на кинезитерапевтичната ни работа показват ефективността на избраната от нас рехабилитационна схема при лечение на пациенти с артроскопия на рамото след увреди на ротаторния маншон. Добрите резултати ни удовлетворяват и ще бъдат база за по-нататъшни проучвания на кинезитерапевтичното лечение на пациенти с раменна патология.

ЛИТЕРАТУРА:

- [1] **Аспарухов А.**, Позиционна нестабилност на рамената става, сп. Медицина и спорт, 2005 г. бр. 3, 5-9
- [2] **Баракова П.**, Рехабилитационна програма след артроскопия на раменна става, Юбилейна научна конференция – 30 години ВМИ – Плевен, 2004 г.
- [3] **Димитров Г., П. Баракова**, Раменните периартропатии – изпитание за кинезитерапевта, Научни трудове РУ „Ангел Кънчев”, т. 38, с. 7
- [4] **Jerosch J. Prumka M.**, Proprioception and joint stability, Knee surgery, sports, traumatology, Arthroscopy 1996; 4; 171 – 179
- [4] **Kelkar R.**, Cylenohumeral mechanics: A study of articular geometry contact and kinematics, Shoulder, Elbow Surgery. 2001, 10, 73-84.

За контакти:

Свилен Цветков, студент, ОКС “Бакалавър”, сп. “Кинезитерапия”,

E-mail: sfgh@abv.bg, GSM: 089697725

Зоран Василевски, студент, ОКС “Бакалавър”, сп. “Кинезитерапия”,

E-mail: zochfriend@yahoo.com, GSM: 0897755319

Доц. д-р Пенка Баракова: E-mail: mrsbarakova@abv.bg, GSM: 0899955088

Модел на кинезитерапевтична програма при SÜDECK–синдром след фрактури на дисталния радиус

Бейтула Осман, Денислав Спасов

Научен ръководител: доц. д-р Пенка Баракова

The authors examine the kinesitherapy program Sudeck's osteoporosis after the braking of the distal radius. The program includes: kriotherapy, healing massage, healing gymnastics - manual techniques, grasping exercises, active exercises. The results are very good.

Key words: Sudeck's osteoporosis, distal radius, kinesitherapy

ВЪВЕДЕНИЕ

Зюдековият синдром спада към алгоневродистрофиите, като се характеризира с невро – вегетативно – съдови нарушения, костна атрофия и подчертан болков синдром /1,5/. Синдромът на Зюдек е едно от най – често срещаните усложнения при фрактури на дисталната част на предмишницата, при това най – често при фрактурите на лъчевата кост на типично място /5/. Заболяването се среща също при изгаряния, инфекции на горния крайник, електротравми, има и идиопатични форми и др.

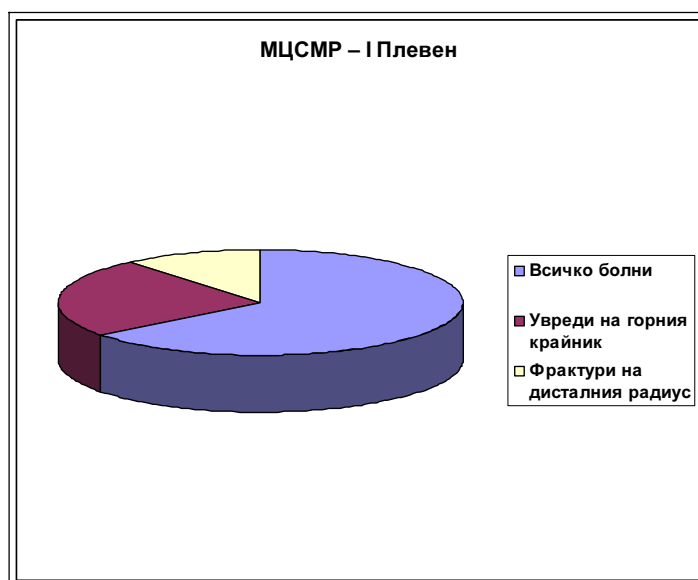
Няколко са теориите, които обясняват етиологията на Зюдековата петниста, костна атрофия: възпалителна, неврогенна – (рефлексна, невровакуларна, неврохуморална, биомеханична и пр.), но всяка една от тях само до известна степен обяснява генезата и/или хода на развитието на синдрома. Изяснени са факторите, които отключват неговото развитие – лошо изпълнена репозиция на фрактурата, слаба гипсова имобилизация, тежки полифрагментозни счупвания и такива с конквасация на тъканите, [2,5].

Малкото познаване на етиопатогенезата, разнообразната и богата клинична картина, припокриването на патологичните симптоми с такива на сходни заболявания, както и продължителното лечение на болните със Зюдекова атрофия привлече нашето внимание по време на клиничния ни стаж, като магистър – кинезитерапевти. Отнесохме се с особено внимание към пациентите с фрактури на дисталния радиус и развили болестта на Зюдек, поради голямата им честота и сложността при лечението, защото „всичко, което е често и сложно е важно” /Тивчев/.

Методика

Целта на изследването е Проучване на влиянието на кинезитерапията при лечението на алгоневродистрофичния синдром на Зюдек след фрактури на дисталния радиус.

Материал и методика: Проучването осъществихме в МЦСМР – I, гр. Плевен [1] в два последователни месеца (февруари и март), на настоящата 2008 година. Така от преминалите за кинезитерапевтично и физикално лечение общо 286 болни, с увреда на горния крайник са обхванати общо 109 пациенти или 37.76% от тях. С фрактури на дисталния радиус са 49 или 17.2%.



Фиг. 1. Честота на разпределение на фрактурите на дисталния радиус

От пациентите с фрактури на дисталната част на предмишницата /49 случай/, при 16 болни имаше рентгенологично доказан Зюдек /32.6%/ - от фрактурите на предмишницата.



Фиг. 2. Съотношение на фрактурите на дистална предмишница и Зюдековата атрофия

Рехабилитационната програма включва следната схема за кинезитерапевтична и физикална терапия:

I – III Постмобилизационна седмица:

А. Кинезитерапия: криотерапия с потапяне; лимфодренажен масаж на манус и предмишница; пасивни движения за периферните стави на пръстите и китката в посока флексия – екстензия; упражнения за оформяне на различни захвати от мануса и пръстите включително захват чрез пръстно – воларна опозиция, палмарен захват и др. /по Karandji/

Б. Физикална терапия: криоелектрофореза, импулсно магнитно поле, ултразвук.

IV – VI Постимобилизационна седмица:

А. Кинезитерапия: криотерапия с потапяне; лимфодренажен масаж на мануса и предмишница; активни движения – за китка в посока флексия - екстензия и абдукция – аддукция; движения за гривнена става и пръсти с оформяне на силови /кукест, цилиндричен, сферичен/ захвати; пасивни движения за китката в посока флексия - екстензия и абдукция - аддукция; пасивни движения за метакарпофалангиална стави; аксесорни движения за китка – дистракция, дорзо-палмарно и медио – латарално плъзгане; за пръстите – дистракция; дорзо-палмарно и медио–латерално плъзгане, [1,3].

Б. Физикална терапия: криоелектрофореза, импулсно магнитно поле, ултразвук.

VII Седмица /и нататък/:

А. Кинезитерапия: водолечение 37 °С; лечебен масаж на предмишница и манус, аналитични упражнения за китка и метакарпофалангиалните стави, при различни по големина захвати, включително при „плоска” длан, с преодоляване пасивната инсуфициенция на многоставните мускули; специални технически похвати – аксесорни движения за китка и пръсти и мобилизация на карпуса и карпалните кости по Kaltenborn; упражнения за сила на захватите, [1,3,4].

Б. Физикална терапия: импулсно магнитно поле, ултразвук /при необходимост/.

Анализ на резултатите: Резултатите от промените в антропометричните изследвания направени в началото и в края на лечението на 16-те наши пациенти показват благоприятно развитие и ни удовлетворяват:

Таблица № 1

Промени в резултатите от изследването на Сантиметрията на горни крайници, (см.)

№	Показател	Увреден крайник		Здрав крайник	
		Начало	Край	Начало	Край
1.	Обиколка предмишница	13/26.5	13/27	13/27.5	13/27.5
2.	Обиколка гривнена става	21.5	20.5	20.0	20.0
3.	Обиколка през дланта	22.0	20.0	19.5	19.5
4.	Отстояние пръсти- длан	3.5	0	0	0

Както се вижда от данните – отокът на предмишница през гривнената става и дланта в края на заниманията е намалял до незначителен /0.5 см/, Напълно е затворена дланта и пръстите в юмрук /0 см/.

Ъглометрията на гривнена става се развива в посока на достигане на нормален обем на движение, поради което резултатите ни удовлетворяват.

Таблица № 2

Промени в резултатите от “Ъглометрията на гривнена става”, (градуси)

Показател	Начални данни	Краини данни
Екстензия - флексия	0-10-30	60-0-75
Абдукция - аддукция	0-0-15	15-0-35
Супинация - пронация	5-0-10	80-0-90
Флексия в МКФС	0-10-10	0-5-85

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процеса на нашата работа установихме, че в нашата работа най-бавно и трудно се възстановява проносупинацията, а контрактурите в метакарпофалангиалните стави на пръстите при наличие на Зюдек се преодоляват трудно и затрудняват упражненията в захват. Болковият симптом затруднява изпълнението на мануалните техники – пасивни движения, постизометрична релаксация, аксесорните движения за китки и пръсти.

Кинезитерапевтичната работа при алгоневродистрофичен Зюдеков синдром се оказва доста продължителна. Ефективността ѝ се променя и е във връзка с редица други заболявания: диабет, хиперлипидемия, алкохолизъм, страхови състояния, лоша репозиция и др. Изборът особено на физическите упражнения, на мануалните техники и на физиотерапевтичните процедури е много отговорен. Те не трябва да предизвикват болка, да не са агресивни. Понякога кинезитерапията е единствената форма на терапевтично поведение при пациентите със Зюдекова костна атрофия след счупвания на дисталния радиус.

ЛИТЕРАТУРА:

- [1] **Баракова П. и колектив**, Фрактури на карпалните кости и кинезитерапевтичните проблеми при тяхното възстановяване; Юбилейна научна конференция: 55 години на Плевенската рехабилитация – ноември 2007 г. Плевен.
- [2] **Ганчев, М.** Клинична ортопедия, К и М, София – 2000 г.
- [3] **Karandji A.** Физиология на движенията, личен архив на Баракова.
- [4] **Попов Н.** Клинична патокинезиологична диагностика – София – НСА прес 2002 г.
- [5] **Тивчев П. и колектив**, Фрактурите – диагностика и лечение, Вендел, София, I II том 2002 г.

За контакти:

Бейтула Осман, студент, ОКС “Бакалавър”, сп. Кинезитерапия, GSM: 0899673193; E-mail: beto_osman@abv.bg
Денислав Спасов, студент, ОКС “Бакалавър”, сп. Кинезитерапия, GSM: 0887784600; E-mail: -denislav_zpasov@abv.bg

Работоспособността на учениците от първи до четвърти клас за повишаване физическата им дееспособност

Сияна Владимирова

Научен ръководител: проф. Антоанета Момчилова дпн

The human potential for a target of attention in all spheres of social life, their revealing and realization during student's age contribute to the formation of a child's personality. An important role in this respect has the formation of the motive culture and the increase of the physical abilities of the students with the help of the working capacity factor.

Key words: child's personality, motive culture, physical abilities

ВЪВЕДЕНИЕ

Комплексното развитие на детската личност с богата двигателна култура, интелектуални и творчески способности е важно стратегическо направление за образователната система в България. Постигнатият интегрален обучаващ ефект в предучилищна възраст обуславя развитието на знания, умения и навици в по – горните етапи на образование и възпитание на подрастващите и подготовката им за реализация в живота.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Повишаването на физическата дееспособност е тясно свързано с повишаването на степента на овладяване на двигателните навици и усъвършенстване техниката на двигателните действия на учениците. Този проблем е особено актуален в нашето съвремие. По него работят редица автори, [2,3]. Те формулират някои основни фактори за потигане на добра работоспособност в учебния процес:

Физкултурна пауза. По време на уроци по всички дисциплини физкултурната пауза влияе положително на организма на подрастващите. Дихателните упражнения повишават насищането на кръвта с кислород, нормализират ускореното дишане, като го правят по – равномерно, дълбоко и ритмично. След провеждането на физкултурната пауза е установено, че се наблюдава по – добро уплътняване на времето, по – продължително запазване на правилната стойка на ученика на чина, по – точна координация на движенията на ръцете и по – добра концентрация на вниманието;

Ползотворни часове за работоспособност. Установено е, че най – целесъобразното време за отлична работоспособност са първите три часа от седмичната програма;

Редуване на различни видове дейност. Запазва най-добре работоспособността на относително високо ниво в продължение на по-дълго време, като се сменят психическото и физическото натоварване;

Редуване на учебна и трудова дейност с почивка. Всяка работа трябва да се прекъсва от пауза за отдих. Редуването на труд с почивка отдалечава умората и възстановява работоспособността;

Нощна почивка (сън). За хигиенично пълноценен сън се смята този, който е с достатъчна за възрастта продължителност и дълбочина. Особено благоприятно въздейства сънят на открито или в добре проветрени помещения;

Закаляване. Ефектът от закаляването ясно показва, че учениците много по – рядко боледуват от простудни заболявания и имунната им система е по – устойчива.

Г. Хрусанов [4] и Б. Янев [5], са на мнение, че факторите на работоспособност са предпоставка за висока степен на обучаемост, т.е. готовност за усвояване на учебната информация и високо ниво на двигателна култура.

Въз основа на очертаните изходни позиции си поставихме за **цел** да установим влиянието на ли работоспособността на учениците от I – IV клас върху повишаването на физическата им дееспособност.

Задачи:

1. **Изграждане** и приложение на специална методика на обучение в урока и извън урока по физическо възпитание и спорт и останалите учебни дисциплини.
2. **Осъществяване** на правилен подбор на факторите за работоспособност и ефективно въздействие върху физическата дееспособност на учениците.
3. **Анализиране** на констатираните резултати в края на експерименталния период, извеждане необходимите за теорията и практиката изводи.

Организация и методика

Педагогическият експеримент проведохме в продължение на една учебна година (2006-2007), с 10-11 годишни ученици от ОУ “ Любен Каравелов”, гр. Русе. Бяха обособени две групи за изследване: експериментална (Е) и контролна (К). Използвахме апробираните в практиката тестове за физическа дееспособност, Таблица 1.

Таблица 1

Обем на извършената експериментална работа

№	Тестове за оценяване на физическата дееспособност	Брой опит и	Брой ученици	
			Момчета	Момичета
1.	Бягане 50 м, (сек.)	2	26	14
2.	Скок дължина от място с два крака, (см)	2	26	14
3.	Бягане 200 м, (сек.)	2	26	14
4.	Хвърляне плътна топка с две ръце над глава, (см)	2	26	14

Анализ на резултатите

В края на експерименталния период и в двете групи (експериментална и контролна), се констатира повишаване на абсолютните стойности на бързината на учениците. За експерименталната група момчетата показаха прираст от 0.4 сек., а за техните връстници от контролната група - 0.2 сек. Аналогичен е случаят с момичетата. Тези от експерименталната група са с констатиран прираст от 0.4 сек., а за момичетата от контролната група прирастът е от 0.3 сек., таблица 2.

И в двете групи се констатира повишаване на абсолютните стойности на взривната сила на долните крайници на учениците. От експерименталната група момчетата са с прираст от $d = 16$ см. За техните връстници от контролната група – $d = 12$ см. Подобен е случаят с момичетата. Тези от експерименталната група показаха прираст $d = 10$ см., а от контролната група – $d = 4$ см. От данните ясно се вижда разлика в прираста при момчетата $d = 4$ см., а при момичетата – $d = 6$ см.

Таблица 2

Сравнителен анализ на резултатите от изследването на физическата дееспособност на 10 – 11 годишни деца в края на периода

Пол	Показатели	Начални данни			Крайни данни			Прираст
		X	S	V %	X	S	V %	
Момчета	1	8.5	0.18	10.5	8.6	0.95	11.8	0.1
	2	200	1.05	14.0	195	1.02	15.9	5.0
	3	38.5	0.29	10.8	40	0.93	12.7	1.5
	4	720	8.02	11.0	685	0.94	15.4	35.0
Момичета	1	9.0	0.95	12.0	9.2	0.95	14.2	0.2
	2	179	0.99	11.5	170	0.90	18.1	9.0
	3	39.7	0.87	14.3	41	0.89	14.5	1.3
	4	640	7.04	13.2	620	6.90	13.8	20

Забележка: Показатели: 1) “Бягане 50 м”, (сек.); 2) “Скок дължина от място с два крака”, (см); 3) “Бягане 200 м”, (сек.); 4) “Хвърляне на плътна топка 1 кг. с две ръце над глава”, (см).

Абсолютните стойности на данните от изследването на издръжливост, отново са в полза на Е група. Момчетата от същата група показват прираст, $d = 2.8$ сек., а тези от контролната група – $d = 1.3$ сек. При момичетата от експерименталната група резултатите са следните: прираст - 3.6 сек., а в контролната група – 2.1сек. И момчетата и момичетата от експерименталната група имат с повече от единица прираст в сравнение с контролната група.

Посочените данни по четвъртия тест в таблица 2 сочат, че в експерименталната група момчетата постигат прираст 90 см., а техните връстници от контролната група – 57см; за момичетата данните са : в експерименталната група прирастът е 80 см., а в контролната – 50 см. Най-фрапиращите разлики в крайния прираст са получени точно при този тест.

Установените крайни данни ясно доказват, че благоприятно въздействие върху повишаването на физическата дееспособност играят факторите за **работоспособност**: включването на физкултурната минута в уроците по другите дисциплини; правилно разработване на седмичната програма на учениците; редуцирането на различните дейности; закалителните процедури и други.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Нашето проучване се осъществи чрез разработена от нас система от целенасочени педагогически въздействия за повишаване на работоспособността на малките ученици, което се отрази върху правилно им двигателно развитие. Постигнатите резултати потвърждават нашата хипотеза, че добрата работоспособност, оказва благоприятно въздействие върху физическата дееспособност на обучаваните. Единството и взаимното влияние на цялостната система от компонентите на учебната работоспособност, повишават функционалните възможности на детския организъм, осигурява се необходимото оптимално физическо натоварване на учениците, което съответства на тяхната

възраст. Повишават се възможностите за поддържане и регулиране на нивото на развитие на отделните двигателни качества.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] **Антропова, М. В.** Пътища и средства за повишаване работоспособността на учениците, С. , 1971
- [2] **Косева, Д.** Спорт и наука, 1998, кн. 3
- [3] **Коцев, Ч.** Педагогика, 2003, кн. 3
- [4] **Хрусанов, Г.** Учебен процес, С. , 1971
- [5] **Янев, Б.** Хигиена на умствения труд и работоспособност в педагогическата наука, С. , 1983

За контакти:

Сияна Владимирова, студент, ОКС «Магистър», специалност Предучилищна и начална училищна педагогика, Русенски университет «Ангел Кънчев», **e-mail:** vlada6@abv.bg

Мануален лимфен дренаж при пациенти с лимфедем на долните крайници

Цветомир Цанков, Иван Орфеев, Пенка Баракова
Научен ръководител: доц. д-р Пенка Баракова

Abstract: *The following proceeding shares the experience of patients with secondary lymphedema of the lower extremity following total hysterectomy. Kinesitherapy program is applied, including manual lymph drainage, and compressive banding therapy. The results are very efficient, and significant reduce of the lower extremity volume is noted.*

Key words: *manual lymph drainage, banding therapy, secondary lymphedema*

ВЪВЕДЕНИЕ

В учебният план на студентите кинезитерапевти за образователно квалификационна степен "Бакалавър", са включени дисциплини, които им дават знания по вътрешни болести, хирургия, неврология и други. Особено внимание се обръща на болестите на съвременната цивилизация – атеросклероза, сърдечно-съдови заболявания, онкологични заболявания и други. Обучението включва **кинезитерапия и лечебен масаж** при тези заболявания.

През 2006 година във факултет "Кинезитерапия" при РУ "Ангел Кънчев" бе проведен курс по мануален лимфен дренаж (МЛД) от проф. Белградо от Белгия. (2). Курсът бе проведен на два етапа: мануален лимфен дренаж при лимфедем на горните крайници по различни поводи и мануален лимфен дренаж при лимфостаз на долните крайници. Лекционният курс завърши с практическо обучение на **студентите в изпълнение на техническите похвати**.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Целта на настоящето съобщение е след прилагане в практиката на мануален лимфен дренаж при пациенти с лимфен стаз на долните крайници, да проучим ефективността на проведените от нас процедури.

Методика

Обект на проучването бяха шест жени на средна възраст 57,4 години с лимфедем на долните крайници по повод тотална хистеректомия поради Ca colli uteri. Процедурите по мануален лимфен дренаж проведохме по време на преддипломния си стаж под ръководството на наши преподаватели. (1)

Методиката на провеждане на мануалния лимфен дренаж се осъществява в няколко **етапа**: последователно изпразване (emptying) на ингвиналните лимфни възли, постепенно преминаване към поплитеалните лимфни възли. Прилага се последваща техника (reabsorbing) за намаляване на отока в посока от бедро към ходило, след което следва приложението на техниката (inciting) - избутване обратно. (2) След изпълнението на целия модел на мануален лимфен дренаж поставяме компресивни превръзки на долния крайник за шест или повече часа (2), (3)

Анализ на резултатите

За отчитане ефективността на приложената методика извършихме сантиметрия на засегнатия от лимфедем крайник, преди започване на лечебния курс и в края на същия, както и етапни изследвания за всяка процедура – преди и след нея. (1) Курсът на лечение бе едномесечен. На таблица 1 са представени данните от изследването на обиколката на частите на крайника.

Таблица 1

**Промени в резултатите от изследването на антропометричния признак –
обиколка на частите на крайника**

№	Показатели	Засегнат крайник	
		Начални данни	Крайни данни
1.	Обиколка бедро на 10 см	10/44,5см	10/43см
2.	Обиколка бедро на 15 см	15/46см	15/45,5см
3.	Обиколка подбедрица	15/40,5см	15/39см
4.	Обиколка коляно	42,5см	42см

Данните от измерванията показват, че процедурите повлияха благоприятно на кръво- и лимфообръщението. Мануалният лимфен дренаж влияе благоприятно не само на отока, но и на функцията на долните крайници. Мануалният лимфен дренаж е повлиял положително за включване на изследваните болни в по-активен режим. Това им осигурява самочувствие и увеличава възможностите за изпълнение на битовите дейности.

Изводи:

Въвеждането в практиката на мануален лимфен дренаж при пациенти с лимфедем на долните крайници, по повод тоталната хистеректомия поради *Ca colli uteri*, подобрява самочувствието на болните, прави ги по-активни и подобрява функциите на долните крайници.

Мануалният лимфен дренаж е добро профилактично и терапевтично средство в общия лечебен план при следоперативно възстановяване на пациенти с лимфедем на долните крайници.

Перфектно изпълнените процедури, съчетани с еластокомпресори, оказват благоприятно въздействие върху реабсорбцията на лимфедема, макар и с краткотраен ефект, поради основното заболяване.

Методиката е в начален етап на апробиране в практиката и резултатите от евентуалната ѝ по-късна ефективност ще са обект на допълнителни проучвания и анализи.

ЛИТЕРАТУРА:

[1] **Баракова, П.** Кинезотерапия при вътрешни болести, Лекционен курс – първа и втора част, Русе, 2005 – 2006 година

[2] **Белградо, Ж.**, Мануален лимфен дренаж, Лекционен курс – първа и втора част, Русе, 2006 година.

[3] **Георгиев, Г.**, Кинезитерапия в хирургията, Лекционен курс – Русе, 2004 година.

За контакти:

Цветомир Цанков, студент, ОКС “Бакалавър”, Кинезитерапия, GSM:0893463216; e-mail: cecici_cankov@abv.bg

Иван Орфеев, студент, ОКС “Бакалавър”, Кинезитерапия, GSM:0896781594; e-mail: Ivan_orfeev@abv.bg

доц. д-р П. Баракова, GSM: 0899955088; e-mail: mrsbarakova@abv.bg

Развитие и зависимост между техническите умения и двигателни качества на 16-19 годишни баскетболисти

Людмил Петров, Иван Нейков

Development of physical quality connected with technical and tactical training achieve by young basketball players 16-19 age.

Our research trace Development and dependences between technical and physical ability for young basketballs players – 16-19 age. Our determine correlation between speed-force index and basketball technical.

Key words: basketball, sport for young, technical, physical training, statistical

ВЪВЕДЕНИЕ

Баскетболът при младите е характерен с голямата динамика и все по-добрата техническа подготовка на състезателите. Развитие на двигателните качества, свързани с технико-тактическата подготовка е характерно за подготовката на баскетболисти във всички възрасти, но при юношите старша възраст между 16 и 19 години се постига необходимото равновесие между тези основни компоненти.

Съвременните условия на живот и забавления на подрастващите са свързани с ниска двигателна активност, за която говорят изследванията на множества наши и чужди автори (Е. Николова [2], Н. Йорданова [3], Л. Петров [4], А. Джамбазовски и кол. [1] и др.). Това явление е характерно за младите в цял свят и спортът, в това число баскетболът е необходим коректив на хиподинамията, обхващала населението.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Цел на нашето изследване е проследяване на развитието и зависимостите между техническите умения и физическите качества на 16-19 годишни баскетболисти.

Задачи:

1. **Проследяване** на техническите умения и физически качества на 16-19 годишни баскетболисти (експериментална група) и на неспортуващи на същата възраст (контролна група) за период от 6 месеца.

2. **Установяване** на зависимостите между техническите умения и физически качества на изследваните групи.

Методика:

Изследванията се проведеха в спортната зала на СОУ «Цанко Церковски» гр. Полски Тръмбеш, област Велико Търново.

Спортологичният експеримент бе с продължителност шест месеца, с начало месец декември 2006 и край – месец май 2007 година.

Експерименталната група от баскетболисти водеше учебно-тренировъчен процес 3 пъти седмично по 60 мин, а контролната група – редовните часове по физическо възпитание и спорт 3 пъти седмично по 45 мин. Батерията от тестове включваше 1/ Ръст (Н), 2/ Тегло (Т), 3/ Гъвкавост (G), 4/ Хвърляне плътна топка 3 кг с 2 ръце над глава напред (Т3kg), 5/ Дрибъл между 4 стойки (D4), 6/ Изпълнение на наказателни удари 10 x 2 (NU 10x2), 7/ Стрелба с отскок 3 x 10 от пет м с подавач (SO 3x10).

Статистическа обработка на данните включваше вариационен и корелационен анализ (обикновена линейна корелация).

Резултати и анализ:

На таблици с номера 1 и 2 са представени обработените данни от резултатите на двете групи от първоначалните и крайни изследвания на 6 месечния експеримент.

Таблица 1
Вариационен анализ на постиженията на опитната и контролна
преди и след експеримента

<i>Ваиционен анализ</i>	<i>Баскетболисти</i>				
Тестове	Средно (x)		stdev	V	ТТЕСТ
Изследвания	1	2	1	2	
H	181,42	183,00	10,14 9,30	5,59 5,08	0,001
T	75,33	78,17	10,92 8,28	14,49 10,60	0,027
G	14,83	16,67	4,72 3,82	31,84 22,89	0,001
T3KG	8,89	9,39	1,31 1,13	14,76 11,98	0,000
D4	24,46	23,82	2,33 2,02	9,41 8,49	7,923
NU 10x2	13,58	15,83	1,66 1,34	12,19 8,49	2,990
SO 3x10	13,67	17,17	1,93 1,62	14,12 9,46	8,517
<i>Ваиционен анализ</i>	<i>Неспортуващи</i>				
Тестове	Средно (x)		stdev	V	ТТЕСТ
Изследвания	1	2	1	2	
H	172,50	174,33	4,66 4,27	2,70 17,66	3,519
T	65,17	68,50	9,12 6,95	13,99 10,15	0,002
G	9,17	13,00	3,41 2,55	37,19 19,62	2,111
T3KG	7,25	8,96	0,90 1,01	12,41 11,27	2,265
D4	30,85	28,09	2,89 3,38	9,37 12,03	4,225
NU 10x2	5,00	10,25	1,53 1,59	30,60 15,51	3,629
SO 3x10	6,75	10,75	1,79 2,17	26,52 20,19	4,927

Таблица 2
Корелационна матрица показваща зависимостите между
техническите и двигателните способности при млади баскетболисти

xx	H	T	G	T3KG	D4	10x2NU	3x10SO
H	xxx	0,77	0,16	0,75	0,09	0,49	0,65
T		xxx	-0,16	0,71	0,25	0,27	0,34
G			xxx	0,46	-0,48	0,6	0,56
T3KG				xxx	0,59	0,78	0,65
D4					xxx	-0,55	-0,33
10x2NU						xxx	0,55
3x10SO							xxx

Наблюдава се подобрене на резултатите и при двете изследвани групи в резултат на физическото им развитие, учебната и тренировъчна дейност по време на баскетболните тренировки на експерименталната група и на часовете по физическо възпитание и спорт на контролната група. Разбира се резултатите на експерименталната група са по-добри от тези на контролната, в резултат на подходящия спортен подбор и на по-интензивния тренировъчен процес и участия в състезания на баскетболистите. Двама от тази група са републикански шампиони по стрийтбол за 2007 година и имат участие в националната формация, играла срещу «End 1» през същата година в София. Разликите на всички изследвани показатели са съществени, в полза на опитната група.

При баскетболистите са подобвени всички изследвани показатели за физическо развитие (ръст, тегло), двигателни качества (гъвкавост–**G** и скоростно-силови способности–**T3KG**) и технически умения - **D5, NU 10x2, SO3x10**. Това е в резултат на тренировките и възрастовото развитие на изследваните лица. Подобренето на техническите умения е съществено ($P < 0.05$) и резултат на добрия учебно-тренировъчен процес.

При неспортуващите също има подобряване на всички изследвани показатели, но изходното им данни са доста по-слаби и в крайна сметка не достигат тези на спортуващите баскетбол.

Не случайно ръста на баскетболистите се цени особено много от специалистите. В нашето изследване ръста на баскетболистите е в значима взаимозависимост с теглото ($r=0,77$), със скоростно-силовия показател хвърляне на плътна топка 3 кг ($r=0,75$), със стрелбата с отскок ($r=0,65$). Скоростно-силовият показател (T3KG) е много важен за техническите умения на баскетболистите и той корелира значимо с показателите за техническа подготовка на баскетболистите – водене на топката ($r=0,59$), изпълнението на наказателни удари ($r=0,78$) и стрелбата с отскок ($r=0,65$).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Физическото развитие и физическите качества на изследваната група баскетболисти превъзхожда в значителна степен тези на контролната група и в началния етап на изследването и крайния.

2. Ръстът на баскетболистите корелира с почти всички изследвани показатели за физическа и техническа подготовка, с изключение на гъвкавостта и за пореден път се доказва голямото му значение за баскетбола.

3. Скоростно-силовият показател (T3KG) корелира и с трите изследвани технически тестове в изследването. Според това се потвърждава фактът, че скоростно-силовите възможности на младите баскетболисти влияват положително на баскетболната техника и обратно – баскетболната техника влияе положително за развитието на скоростно-силовите възможности на млади баскетболисти.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] **Джамбазовски, А.** Кинезиоложка теория, Амбасадор, София, 2002
- [2] **Николова, Е.и кол.** Двигателната активност на децата и младежта в Република България – състояние и перспективи, сп. Спорт и Наука, София, с. 3, 2005
- [3] **Йорданова, Н.** Оптимизиране на системата за физическо възпитание на учениците от основната образователна степен, докт.дис., НСА, София, 2007
- [4] **Петров, Л.** Влиянието на подбора и тренировъчния ефект в развитието на подрастващи спортисти, сборник Иновации във физическото възпитание и спорта в началото на 21 век, ТУ, Варна, с.154, 2001

За контакти:

Доц. д-р Людмил Петров, Катедра “ТМФВ”, ВТУ „Св. Св. Кирил и Методий”;

е-mail: ludmil_petrov@yahoo.com

Иван Нейков; е-mail: neikov_1984@abv.bg

Модел на кинезитерапевтична програма след артроскопско лечение на менискални увреди

Зоран Василевски, Свилен Цветков

Научен ръководител: доц. д-р Пенка Баракова

A program for early rehabilitation of meniscs aethroscopy: In this article the authors would like to share their experience with the treatment of patients with arthroscopy of the meniscs, and also to make an accent on the importance of kinesitherapy and phisical therapy in order to have a succesful outcome from the process of treatment. The results are satisfying and they will be object for new studies and developing.

Key words: arthroscopy, menisc, kinesitherapy

ВЪВЕДЕНИЕ

В последните десетилетия сериозно се промени мнението за ролята на менисците като компоненти на нормалната колянна става, имащи съществено значение за нейното правилно функциониране, /2/. Нарастващата честота на дегенеративните изменения в коляното, настъпващи след менисцектомия, доказана в многобройни проучвания, /2, 3/ накарала съвременните ортопеди да се отнасят внимателно към менисковите лезии. Съвременното лечение на този тип увреди е насочено към максимално запазване на възможната менискална тъкан, за да се осигури по-голяма пасивна стабилност на колянната става, да се запази конгруентността на същата, да се предотврати голямото контактно натоварване на ставния хрущял, което ще предотврати синовиалния импийчмънт,/4/.

Принципите при възстановяване на менискалната увреда са свързани с биологични фактори, т.е. с възстановителния потенциал на увредената става, с хирургическите умения и инструментариум, с биомеханични фактори – ще успее ли възстановеният мениск да осъществи своята функция. При това възстановяването на мениска има за цел постигане на колянна стабилизация и стимулиране на възстановителния потенциал на тази скелетно-мускулна структура. Това се осъществява чрез открита артроскопска техника.

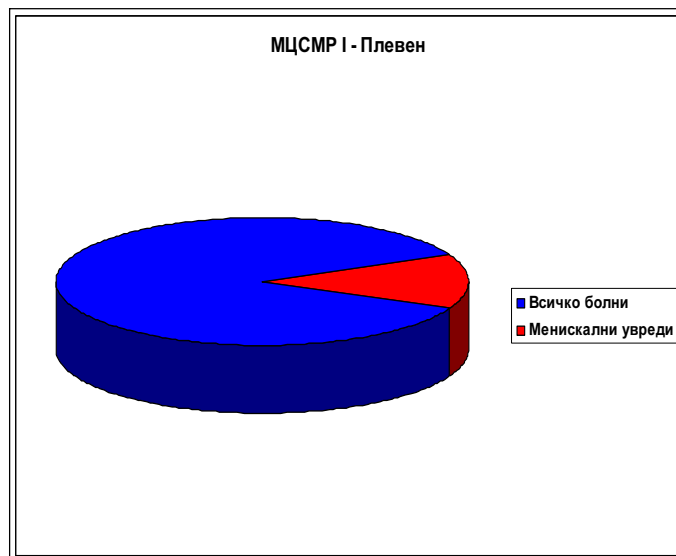
Артроскопските техники за възстановяване на менискалните увреди да три основни вида: outside – in /отвън – навътре/, inside – out /отвътре – навън/ и all inside /всичко отвътре/, /4, 5/.

Благоприятният изход от артроскопското лечение на увредите на коленните менисци зависи от успешно проведената артроскопска диагностика и лечение, последвани от перфектно проведена следоперативна рехабилитация.

Цел: Целта на настоящето съобщение е да проучи ефективността на кинезитерапията, прилагана от нас при артроскопско лекувани увреди на коленните менисци.

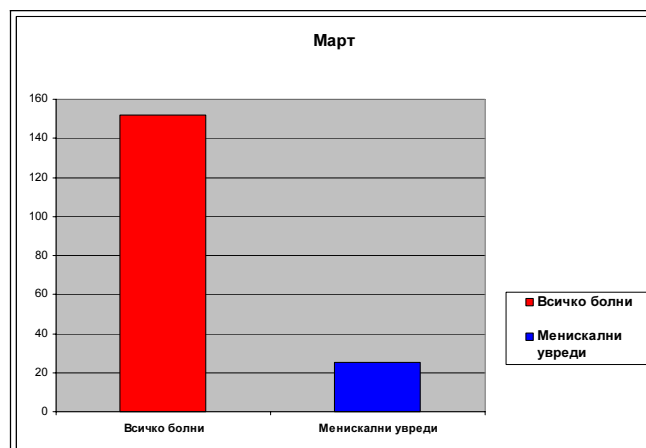
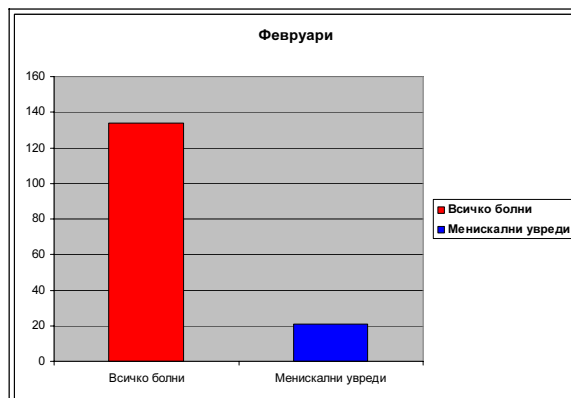
Материал и методика: Проучването проведехме по време на държавния си стаж в МЦСМР – I, град Плевен, в рамките на два последователни месеца. /1/ От всичко преминали за кинезитерапевтично лечение и физикална терапия 286 пациенти, с проучваната патология бяха 46 болни, предимно действащи или бивши спортисти /футболисти, баскетболисти, тежкоатлети, лекоатлети, бойни спортове и др./, както и хора в активна трудова възраст и професии, свързани с обременяване на колянната става.

Диаграма № 1
Честота на менисковите увреди



По месеци болните бяха разпределени, както следва: за месец февруари общо 134, от тях с артроскопия на коляното са 21; за месец март общо 152 пациенти, от тях 25 са с артроскопия.

Диаграма № 2
Честота на разпространение по месеци



Прилаганата от нас кинезитерапевтична програма има за модел тази на големия немски клиничен център за лечение на спортни травми, ортопедия и хирургия в град Ubingen, апробирана у нас от 2000 година от доц. П. Баракова /1/ Програмата е широкообхватна и включва богат диапазон от кинезитерапевтични средства, мануални техники и физиотерапия.

Следоперативният рехабилитационен план е разпределен по седмици, като във всяка нова седмица натоварването се увеличава, стремим се да постигнем пълен обем от движения в колянна става най-късно до третата седмица. /I седмица – активен обем 30°, II седмица – 60° – 90°, III седмица – 90° и до пълен обем./

КТ програма най-общо се дели на кинезитерапия и физикална терапия.

До IV-V седмица провеждаме криотерапия, лечебен масаж и процедура по лечебна гимнастика. Тези кинезитерапевтични средства “се сливат” едно с друго, без рязка граница между тях. Така криотерапията е съчетана с масаж между отделните ледени апликации; лечебният масаж е съчетан с постизометрична релаксация и пасивни движения. Процедурата по лечебна гимнастика включва богат арсенал от активни упражнения и автопасивни. Изключително внимание обръщаме на тренировката за стабилизация на ставата, като това става чрез изометрични упражнения от лег, страничен и тилен лег, със “затваряне” на кинетичната верига. От третата седмица упражненията тип “затворена кинетична верига” се извършват с обременяване от един-два кг тежест, както и в клетките на Роше – пулитерапия. От четвъртата седмица се включва велерготренировка, след петата седмица – джогинг на тренажорна пътека. Лечебно-спортната тренировка започва през осмата седмица /велерготренировка – 20 минути, джогинг – 20 минути, дриблиране/.

Физикалната терапия включва: криоелектрофореза, лазер, ултразвук, интерферентни токове, електростимулация на квадрицепса.

Резултати: Ефективността от приложената от нас програма отчитаме чрез анализ на данните от сантиметрията на долните крайници – начало и край на КТ лечение и ъглометрията на оперираната става – начало, край на КТ програма.

Данните от сантиметрията показват следното развитие:

Таблица 1

Сантиметрия на долни крайници

Показател		Опериран крак			Здрав крак	
	Начало		Край	Начало		Край
Обиколка бедро	10/44.5		10/42.5	10/43		10/43.5
Обиколка подбедрица	15/39.0		15/40	15/40.6		15/40.5
Обиколка колянна става	43.5		41.5	41.0		41.0

От данните се вижда, че в началото отока на оперирания крак е значителен – 2.5 см, като е обхващал и проксималната част на бедрото – 1.5 см. След изпълнение на програмата отокът е овладян – разлика 0.5 см от здравия крак. Пролитава обаче атрофия на бедрената мускулатура. Етапните изследвания на обиколката на бедрото показаха, че тя се преодолява /в края на третата седмица бе 2.5 см/, в края е само 1 см, главно в областта на вастусите, с тенденция за възстановяване, за което доказателство е подобренията на сантиметрията на здравия крак, който също е включен в тренировъчната ни работа. Атрофията на подбедрицата също е с тенденция за преодоляване – 1.5 см в началото и 0.5 см в края.

Данните от ъглометрията са:

Таблица 2

Ъглометрия колянна става

Показател	Начало	Край
Колянна става екстензия - флексия	0-10-60	0-0-130

Измерванията в края на рехабилитационния цикъл показват, че обемът на движение е напълно възстановен.

Анализ:

Прилаганата от нас кинезитерапевтична програма при възстановяване на колянната става след артроскопия, направена по повод увреда на коленните мениски, е логически процес, който спазва определена хронология – имобилизация, обем на движение, постепенно увеличаване на изометричната и силова мускулна работа, стабилизация на ставата, лечебно-спортна тренировка.

Изводи:

Пациентите се връщат към своите трудови или спортни занимания, след като покрият всички функционални критерии, характеризиращи възстановяването на коляното след артроскопия по повод увреди на менисците.

ЛИТЕРАТУРА:

- [1] **Баракова, П.** Рехабилитационна програма след артроскопия на колянна става, Юбилейна научна конференция – 30 години ВМИ – Плевен, 2004,
- [2] **Ганчев, М.**, Клинична травматология на опорно-двигателния апарат, София, К и М, 1997
- [3] **Михов, К.**, Принципи и методи на лечение на менискалните увреди, сп. [4] Медицина и спорт, кн. 3, 2007, 22-26
- [4] **Barber, F.A.**, Herbert M.A., Meniscal repair devices, Artroskopy, 16, 613-618, 2000
- [5] **Rankin, C.C. et al**, A biomechanical analysis of meniscal repair techniques, Am. J. Sports Medic. 2002, 30, 492-97

За контакти:

Зоран Василевски - zochfriend@yahoo.com, GSM: 0897755319, студент, ОКС “Бакалавър”

Свилен Цветков - sfgh@abv.bg, GSM: 089697725, студент, ОКС “Бакалавър”

Кинезитерапията като средство за предотвратяване на атеросклероза

Пламена Белчева

Научен ръководител: доц. д-р Пенка Баракова

Abstract: *The evidence of positive effect of physical activity on humans in relation to their prevention of atherosclerosis is unquestionable. The physical activity proving the risk of problems with the high blood pressure as well as suppressing the atherosclerosis risk factors as obesity, insulin resistance and dislipidemy.*

Key words: *kinesitherapy, atherosclerosis, physical activity, cardiovascular effects.*

ВЪВЕДЕНИЕ

Според класификацията на Световната Здравна Организация атеросклерозата се дефинира като „варираща комбинация на промени на вътрешния слой на артериите (интимата), изразяващи се в местно натрупване на липиди, комплексни въглехидрати, кръв и кръвни продукти, фиброзна (съединителна), тъкан и калциеви отлагания, съпроводени с промени на средния съдов слой на артериалната стена (медията)”. Атеросклерозата е свързана с промяна в структурата на съдовата стена на големите и средните артерии, което ги прави неспособни да осъществяват нормално функциите си, [1, 3].

ИЗЛОЖЕНИЕ

България е сред страните с най-висока смъртност в Европа от атеросклеротични увреждания на сърдечните и мозъчните съдове. Особено тревожен е фактът, че през последните години се засягат все по-млади индивиди. Епидемиологичните наблюдения показват, че България е на едно от първите места в Европа по честота на сърдечно-съдовите заболявания и с най-висок процент на фатален изход от тях. Така например българските мъже имат най-високо нарастване на сърдечно-съдовата смъртност в световен мащаб, като сама по себе си тя надвишава средната обща смъртност сред мъжете в Европейския съюз, [3].

Най-добрият начин за избягване на атеросклерозата и последиците от нея е **профилактика ѝ**. От изключително значение е правилният, здравословен начин на живот и избягване на рисковите фактори, които са: тютюнопушене – тъй като уврежда стените на кръвоносните съдове и миокарда; високо съдържание на холестерин в кръвта, то е предпоставка за исхемична болест на сърцето (ИБС); хипертония, водещо звено в развитието на ИБС; диабет – тъй като блокира инсулинното действие в тъканите; застоял начин на живот; затлъстяване - високото съдържание на мазнини в кръвта, предразполага към съдови заболявания; стрес и отрицателни емоции - тъй като те могат да доведат до повишаване на кръвното налягане или до спазъм на мозъчните съдове или мозъчен кръвоизлив. При болни от ИБС и до стенокардия и инфаркт.

Многобройните изследвания, проведени в различни страни, сочат категорично, че един подходящ двигателен режим, ако е съчетан и с подходяща диета, би могъл да спре развитието на атеросклерозните процеси в човешкия организъм. Най-подходящи за тази цел са така наречените "циклични" натоварвания. При тях едни и същи движения се повтарят многократно - бързо ходене, бягане, плуване, ски-бягане, колоездене и други. За да имат добър и траен ефект "цикличните" натоварвания трябва да се практикуват системно поне 3 пъти седмично в продължение на 20-30 минути,[1]. Понякога кинезитерапията е единственият терапевтичен подход, способен да забави процесите на развитие на атеросклерозата.

Целта на настоящото съобщение е да проследим влиянието на кинезитерапията при пациенти с атеросклеротични промени.

В изследователската си работа сме проучили промените в някои функции на сърдечно-съдовата и дихателната системи при 6 пациенти с доказана атеросклероза. Тези пациенти са подложени на кинезитерапевтично лечение, по време на клиничната ни практика в IV-то Вътрешно отделение (ВО) на МБАЛ (Многопрофилна болница) – Русе. От тях 4 са мъже и 2 жени, на средна възраст 56,4 год. Същите са на лечение поради: нестабилна стенокардия; инфаркт на миокарда; хипертонична болест и декомпенсация II A степен.

В продължение на 3 седмици, на същите са провеждани кинезитерапевтични процедури, които включваха: Утринна хигиенна гимнастика (УХГ) - 10мин., процедура по лечебна гимнастика – 30мин., теренно лечение – пътека № 1 - до 500м. в болничния коридор и изкачване на един етаж. В началото и края на процедурите по лечебна гимнастика измервахме пулса (HR) и артериалното кръвно налягане (RR). Въз основа на данните изготвихме пулсови криви и криви на RR.

Резултатите, които сме установили в началото и края на заниманията (таблицы 1, 2).

Таблица 1

HR и RR в началния период на кинезитерапевтичните занимания

Пациенти	Начало		Край	
	HR	RR	HR	RR
1.	95	100/60	102	145/100
2.	90	140/75	96	155/90
3.	58	115/40	60	130/85
4.	64	95/55	59	105/60
5.	88	150/90	94	165/95
6.	92	150/80	104	170/100

От таблица 1 е видно, че в началото на кинезитерапевтичното лечение, пациентите не отговарят с благоприятни промени в HR и RR, което говори за лоша тренираност на сърдечно-съдовата система. Тези резултати са осреднени стойности. В някои от процедурите RRs надхвърля 160 mmHg или се получава аритмия, поради което спирахме процедурата. При два от случаите се получи т. нар. “ножица” между HR и RR, която е ярко доказателство за недобрата тренираност на миокарда.

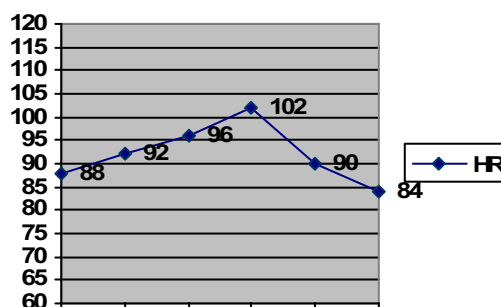
Таблица 2

HR и RR в края на кинезитерапевтичните занимания

Пациент	Начало		Край	
	HR	RR	HR	RR
1.	88	110/65	84	115/70
2.	86	130/80	90	140/85
3.	64	120/65	66	130/80
4.	66	115/70	70	125/75
5.	84	130/85	88	145/80
6.	88	140/80	90	145/85

Триседмичните занимания се отразяват благоприятно на пациентите. Подобряват се кръвообръщението в малкия кръг, храненето на миокарда. Повишава се действието на екстракардиалните фактори. Затова свидетелстват изложените в таблица 2 данни. HR на всеки един от пациентите в началото на процедурите е по-добра в сравнение с първите измервания. Не са установени ритъмни нарушения. В края на натоварването, сърцето вече реагира адекватно. Данните от кривите на RR също показват регулиране на неговите стойности, както RRs, така и RRd.

За по-нагледно доказателство, относно пулсовата честота, прилагаме и пулсова крива на един от изследваните пациенти.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

От анализа на резултатите се виждат благоприятните промени на сърдечно-съдовата система – HR и RR- на пациентите работили по нашата кинезитерапевтична програма. Особено добре се отразиха заниманията на самочувствието и емоционалното им състояние. Болните ни чакаха с желание и ентусиазъм за нови занимания.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] **Баракова, П.**, Кинезитерапия при вътрешните болести I-ва част, лекционен курс, РУ 2006.
- [2] **Начев, Ч.**, Вътрешни болести, София, МФ 2000.
- [3] www.puls.bg

За контакти:

Пламена Цветкова Белчева, студентка, ОКС “Бакалавър”, спец. “Кинезитерапия” в Русенски университет “Ангел Кънчев”, e-mail: flavena@abv.bg

Ефективност на подбора на средствата за обучение на деца при усвояване на спортно – подготвителните упражнения и игри по волейбол

Велизара Данева

Volleyball – Game Characteristics: Volleyball is a team sport played by two teams on a playing court divided by a net. The sport originated in the United States, and is now just achieving the type of popularity in the U.S. that it has received on a global basis, where it ranks behind only soccer among participation sports. Today there are more than 24 million Americans who play volleyball. There are 800 million players worldwide who play Volleyball at least once a week.

The object of the game is for each team to send the ball regularly over the net to ground it on the opponent's court, and to prevent the ball from being grounded on its own court. The ball is put into play by the right back-row player who serves the ball by hitting it over the net to the opponent's court. A team is allowed to hit the ball three times (in addition to the block contact) to return it to the opponent's court. A player is not allowed to hit the ball twice consecutively, except when attempting a block. The rally continues until the ball touches the ground/floor, goes "out" or a team fails to return it to the opponent's court or commits a fault.

Key words: volleyball, efficacy, personality traits, tactical thinking, selection of children

ВЪВЕДЕНИЕ

Волейболът, като всеки спорт има своите характерни белези на развитие, които зависят от специфичното физическо натоварване и от особеностите на правилата за игра. Предявява сериозни изисквания към здравословното и физическото развитие със занимаващите се. Престижността на спорта волейбол непрекъснато се повишава, което поставя сериозни изисквания към подготовката на бъдещите състезатели. Тя не се свежда само до овладяването на целия арсенал от тренировъчни средства и до правилния подбор на уменията да се подбират най-надарените най-перспективните играчи. Важно е те да притежават безспорен спортен талант и пригодност за спортната игра волейбол – личностни и морално-волеви качества. В процеса на игра волейболистите се срещат с множество различни по характер, форма и сложност игрови ситуации, в които адекватните им решения изключително зависят от уменията и способността да мислят в съответствие с възникналите задачи. Игровите ситуации във волейбола предимно спортно – подготвителните са сложни, но и много достъпни и интересни.

В детската градина и началното училище в учебните програми са включени игрите с топка за различни видове спорт. Застъпени са и достъпни елементи от волейбола. Чрез тях се формира интерес и любов към спортните игри, в които децата ще участват по-късно. Успеваемостта на спортиста характеризира неговите възможности да реализира максимално успешно своите спортно-технически, физически и психически възможности по време на учебна и състезателна дейност. При показателя „успеваемост“ спортните игри, в случая конкретно при волейболисти, са налице взаимоотношени специфични взаимоотношения. Различните равнища на спортно – техническите показатели изграждат характерните особености на успеваемостта и нейното ниво, [1, 3, 4].

ИЗЛОЖЕНИЕ

Волейболът е създаден в САЩ на 9 февруари 1895 г. от Уилям Морган. Той поставил мрежа за тенис на височина 197 см и неговите ученици започнали да прехвърлят през нея плондер от баскетболна топка. В началото броят на участниците не бил ограничен. Началният удар се изпълнявал с една ръка и с опора на един крак. Морган нарекъл играта "Минтонет". След една година на конференцията на асоциацията на младите християни в Спрингфилд играта

получава своето име "волейбол", по предложение на Алфред Т. Халстед. През 1897 г. са публикувани първите правила на волейбола.

Първият световен шампионат за мъже е през 1949 г., а за жени през 1952 г.

България е една от първите държави, в които се поставя началото на организирано волейболно движение. Българската федерация по волейбол е втората в света след Чехословашката. Благодарение на представителен мач, организиран в България, волейболът се приема за олимпийски спорт.

Националните отбори по волейбол на България са извоювали много бронзови и златни и сребърни отличия на олимпийски игри, европейски и световни първенства: 1 сребърен и 1 бронзов медал от Олимпийски игри; 1 сребърен и 4 бронзови медала от световни първенства; 1 златно, 1 сребърно и 5 бронзови отличия от европейски първенства.

Последният медал (бронзов), е спечелен от мъжкия национален отбор на Световното първенство в Япония през 2006. Българският национален отбор по волейбол е с олимпийска квота за игрите в Пекин 2008г., извоювана на Световната купа в Япония 2007, [5].

Предучилищният период е сравнително кратък, но с изключително значение за развитието на човека. Движещи фактори за развитието на детето през този период са биологичните предпоставки, възпитателното въздействие и неговата собствена дейност. Оптимизирането на двигателната дейност на децата чрез разнообразни спортно - подготвителни упражнения и игри е особено значим фактор, поради това че физическите упражнения в този възрастов период имат комплексно въздействие. Те влияят положително както върху функциите на отделните органи и системи, така и върху цялостното развитие на децата. Включените в програмата по физическа култура в детската градина спортно - подготвителни упражнения и игри – плуване, пързалане с кънки, шейни и ски, колоездене, елементи от спортните игри (баскетбол, хандбал, волейбол, футбол), създава благоприятни възможности за разнообразяване на физкултурната дейност и подобряване на нейния формиращ и възпитателен ефект, [3].

При подбора на средствата и съдържанието **на спортно-подготвителните упражнения и игри по волейбол** е необходимо да се предвидят действия без и с топка, които представляват основата на техниката. Те имат следната методическа последователност:

1. Игра без топка: заемане на правилна стойка за играта, предвижване из площадката, спиране, обръщане;
2. Игра с топка: държане на топката, подаване и посрещане с две ръце (основни видове);
3. Взаимодействие на играчите в процеса на игра;
4. Учебна игра по волейбол при опростени условия и правила.

За формирането на посочените умения се използва предимно игровият метод. Отначало децата участват в индивидуални игри и игрови упражнения, в които всеки действа независимо от другите. След това се организират игри, в които играта се води между групи от деца, щафетни игри и накрая се организират учебни игри, при които децата се разделят на отбори. Резултатът от играта зависи от взаимодействието на играчите на целия отбор, [2].

Редица спортни педагози се съмняват относно опитите да започнат първите стъпки от усвояването на волейболната техника с деца от предучилищна възраст. Това е игра с изненадващи и силни удари по топката, с проява на бързина на реакцията, ловкост и отскокливост. **Аргументите в подкрепа на опита са следните:** децата да играят с леки (плажни) топки; подаване на топките по двойки, в кръг и над въже (мрежа); намаляване на размерите на волейболното игрище и даване възможност на децата да участват в многобройни игри с елементи от

волейболната игра; преобладаване на игрите с подаване между съотборниците и проява на умение за прехвърляне на топката в другата половина на игрището; по-късно задачите се усложняват, като се изисква топката не само да попадне в противниковото игрище, но и да улучи онова място, което не е заето от противниковия играч; развиване на ловкостта и отскокливостта на децата и други.

За успешното изпълнение на посочените технически похвати са от значение заемането на удобен стоеж, навременното осигуряване на топката, бързината на придвижването. Ето защо децата първо се запознават с основните похвати на играта без и с топка.

Игра без топка – в зависимост от подадената топка детето заема волейболен стоеж (висок, среден и нисък). Характерът и силата на детското подаване показва, че средният волейболен стоеж е най – удобен за тях. Вниманието трябва да бъде насочено към това - децата да се научат да не очакват топката от съиграчите си статично, а постоянно да пристъпват („волейболно танцуване”), с краката, за да реагират на подадената топка. Това обикновено става с крачки напред, встрани, с леко сгънати в коленете крака, при което трупът е наведен напред, а ръцете са повдигнати и сгънати в лакътните стави готови да посрещнат топката.

Игри и упражнения за разучаване на волейболния стоеж и придвижването;

- **„Огледало”**. Учителката застава пред децата. В движение тя заема различни стоежи след изпълнението на общоразвиващи упражнения. Децата следят внимателно нейните действия, като се стараят да и подражават, колкото се може по –бързо (точно, едновременно).
- **„Направи фигура”**. Играта е подобна на подвижната игра със същото наименование, но изискването тук е децата да заемат среден волейболен стоеж (да очакват топката) и да отскочат високо с двата крака.
- **„Гоненица”**. Децата се придвижват по очертанията на волейболното игрище с приставни крачки, редуване с обикновено бягане. Учителката определя неочаквано, едно от децата за гонещ. Всички бягат из игрището. Те могат да се спасят, ако заемат един от волейболните стоежи.
- **„Студено и топло”**. Децата бягат разпръснато в очертанието на игрището. При сигнал от учителката „Студено!” те се нареждат от двете страни на волейболната мрежа, като се надскачват по двойки. При сигнал „Топло!” ходят и заемат среден волейболен стоеж.
- **„Вятър и листа”**. С приставни крачки децата се придвижват по очертанията на игрището. Едно дете е вятърът, а останалите листата. При сигнал от учителя вятърът започва да гони листата. Всяко докоснато листо „пада на земята”, (нисък волейболен стоеж).
- **„Зайци и вълк”**. Зайците се разполагат в едната половина на игрището, а вълкът –зад крайната срещуположна линия (в зоната на начален удар). При думите „Хайде, зайци, излезте на поляната да си поиграете!”, децата се провират под мрежата в другата половина на игрището, подскачат с два крака в различни посоки,. При указание „Да се послушаме дали не идва вълкът!” децата прилякват (видове стоеж), като се оглеждат за вълка. При сигнал „Вълк!” те бягат бързо, провират се под мрежата и се спасяват от вълка.

Игра с топка – обикновено подаване с две ръце отгоре. Това е най-използваното подаване. При него краката са на ширината на раменете, като единият е поставен малко напред. Коленете са сгънати, а трупът е леко преведен напред. Ръцете, сгънати в лактите очакват топката пред гърдите. Преди да се пристъпи към изучаването на това подаване трябва да се упражни бързото придвижване към топката, за да се заеме най – подходящия волейболен стоеж. При поемането на топката пръстите са широко разтворени, а коленете са сгънати още повече, като

тежестта на тялото се принася върху задния крак. Особено внимание се обръща върху постановката на пръстите. Те трябва да бъдат насочени напред, широко разтворени и да не „набучват“ топката. След изпълнението на подаването веднага се преминава в положение на готовност за ново действие. Възможните грешки са: липса на готовност за посрещане на топката; тялото е напълно изправено; топката се посреща по – високо от лицето. Начините за отстраняване на грешките са: изпълнение на много имитационни упражнения без и с топка; игра срещу стена с многократно повторение; обръщане внимание върху работата на краката, т. е. пружиниране в колянните стави; изпълнение на упражнения за гъвкавост на китките и пръстите на ръцете.

Подходящи са следните упражнения за обучение в подаване:

1. Имитационни упражнения без топка;
2. Самостоятелно упражняване с плажни топки срещу стена;
3. „Топка на средния“, (както при баскетбола и хандбала);
4. Подаване по двойки: точно подаване един на друг; единият хвърля топката, така че ловящият да бъде принуден да подскочи, да прибяга напред, назад или встрани, за да я поеме;
5. Подаване по колони с подавач. Детето е пред колоната подава удобно топката с две ръце отдолу, а децата от колоната я връщат с две ръце отгоре;
6. Насрещно подаване по колони;
7. Подаване със стена. Децата застават в 3 колони срещу стена на разстояние 1 – 2 метра от нея. Първото дете от всяка колона изпълнява 3 последователни подавания срещу стената, като след последното подаване преминава в края на своята колона. Вторите изпълняват същото и т. н;
8. Децата са в 2 колони една срещу друга от двете страни на мрежата на 2 метра от нея. Едната колона подава топката с две ръце отгоре, а другата я лови с две ръце отдолу.

Подаване над глава. За правилното изпълнение на това подаване краката са леко сгънати в коленете, тежестта на тялото е разпределена равномерно върху двата крака. Ръцете са изнесени пред лицето, като лактите са разтворени по – широко, китките са отведени назад с палци, насочени надолу. Подаването се извършва чрез последователно разгъване на тялото. В момента на подаването китките са фиксирани, за да бъде насочена топката право нагоре. Възможните грешки са: неправилно изходно положение; топката се подава много високо или се задържа по – дълго; подаването се извършва без активното участие на краката. Начините за отстраняване на грешките са: жонглиране с топка, при което не се забравя пружиниращото действие на краката, подаване и ловене натопка над глава и други.

Упражнения за подаване над глава.

Жонглиране с топката; имитационно подаване с поставяне на топката върху пръстите – изтласкване на топката нагоре; имитационно подаване в кръгове; двукратно подаване срещу стена; подаване на двойки един срещу друг.

Игри с елементи от волейболната игра, които са залегнали в учебните програми са:

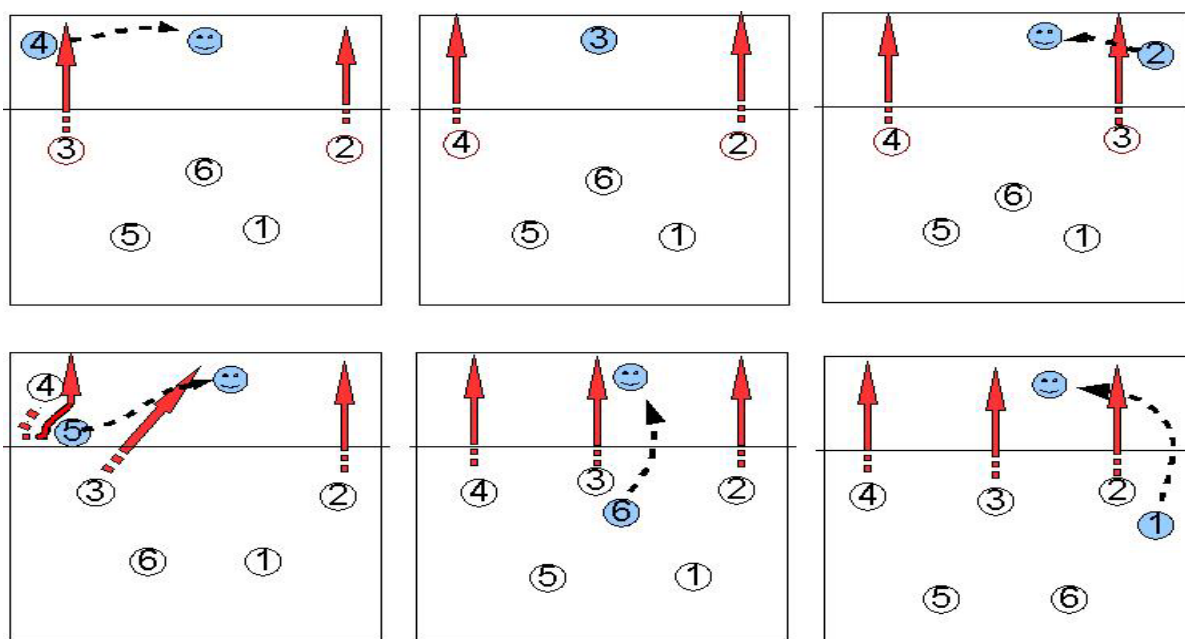
„Пренеси топката“; „Зайци и пазач“; „Гореща топка“; „Сръчни бригадири“, „Послушната топка“; „Топка над мрежата“; „Събаряне на пирамида“; „Чистене на игрище“; „Електрически ток“; „Топка на водещия“; „Топка в кръг“; „Не изпускай топката“.

Правила на подготвителната игра за волейбол

При децата от 3 до 11 год. се изпълняват елементарни правила.

Броят на играчите е по 6 души в отбор. В детската градина спортно-подготвителните игри се провеждат под формата на подвижна игра, която може да има продължителност 8 – 10 мин. Децата избират игрище или топка чрез жребий. Учителката дава топката на отбора спечелил топката и играта започва. Всеки отбор има право на 3 докосвания на топката до прехвърлянето и в противниковата половина. Топката може да бъде докосвана, с която и да е част от тялото от кръста на горе. Когато играч докосне последователно повече от 1 път топката, с която и да е част от тялото, преди друг играч от същия отбор да е имал допир до нея, се отсъжда грешка – двоен удар и топката се предава на другия отбор, [3].

Схеми на игра



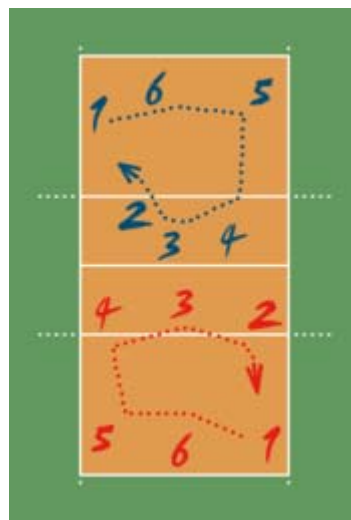
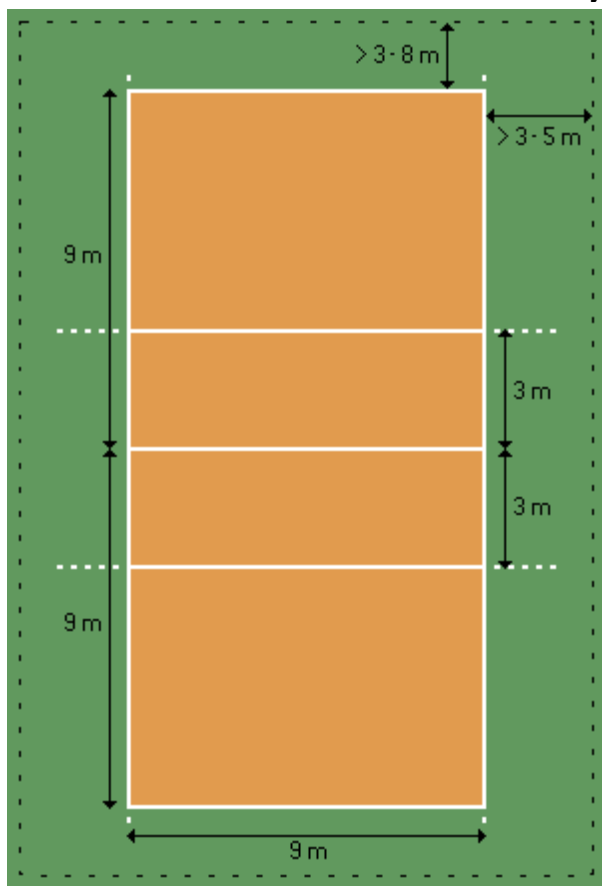
Игрище за волейбол

Игрището във волейбола е с размери 9 на 18 метра, като е разделено на две части 9 на 9 метра от мрежа, издигната на определена височина (2,43 м за мъжете и 2,24 м за жените). Успоредно на мрежата на 3 м разстояние от ляво и дясно са нанесени две линии, които определят зоната за атака (т.н. първа линия). Всички линии трябва да са с ширина 5 см, те трябва да са светли и да се различават по цвят от всички други линии върху игрището. Самото то се разделя условно на шест зони: при всяко спечелване на начален удар, играчите трябва да сменят позицията си, като се преместват по посока на часовниковата стрелка и да отидат в съседната зона. Например играча от зона 2 отива в зона 1, а играча от зона 1 отива в зона 6. Играчите нямат право да нарушават зоните си до нанасяне на удар по топката за изпълнение на начален удар. В детската градина и началното училище размерите на игрището са намалени и не се изисква въртене на играчите.

Играчи

В играта участват отбори в зависимост от броя на децата, разпределени по равно в два отбора.

Игрище



Отборът печели точка при: успешно приземяване на топката в противниковото игрище; когато отборът на противника извърши грешка; когато отборът на противника получи наказание и др. Когато отбор събере 25 точки с предимство от 2 точки, той печели гейма (с изключение на 5 гейм където трябва да събере 15 точки с предимство от 2 точки). Ако резултата е 24 на 24 (14 на 14), точки играта продължава до получаване на преимущество от 2 точки, например 27 на 25(17 на 15). Победител в срещата е отборът, който спечели първи 3 гейма. В зависимост от възрастта и времето за игра, броят на точките и геймовете в детската градина и началното училище могат да бъдат намалени по преценка на учителя.

Често допускани грешки са: когато играч не се намира в своята зона; когато топката докосне терена или друг предмет извън очертанията на игрището след игра с нея. Игрището включва и ограничителните линии; когато топката се удари два пъти последователно от един играч; когато топката се удари повече от три пъти от един отбор, преди да се върне на противника; когато ударът се осъществи при подпиране на играча от друг; когато играч докосне мрежата; когато играч проникне в противниковото игрище. За проникване се счита подпиране или престъпване с цялото стъпало зад средната линия; когато се извърши начален удар без подхвърляне на топката; когато при извършване на начален удар топката се подхвърли и се хване и други, [5].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Спортно-подготвителните упражнения и игри по волейбол са изключително динамични и интересни за подрастващите. Свързани са с големи натоварвания, тъй

като повечето двигателни действия се извършват по време на вертикален отскок, високо над мрежата, с придвижвания в различни посоки и т. н.

Системното им провеждане води до повишаване на физическата дееспособност и подобряване на здравословното състояние на обучаваните. От значение е осъщественият правилен подбор на средствата, в съответствие с възрастовите особености и индивидуалните им възможности.

ЛИТЕРАТУРА

[1] **Аладжов К.** Корелационни зависимости между спортно–техническите показатели и успеваемостта на волейболисти. , Сп. „Спорт и наука”, бр. 6/2007г.

[2] **Анагносту Г.** Подбор за деца във волейболни академии в Кипър. , Сп. „Спорт и наука”, бр. 1/2005г. ,

[3] **Данчева Р. , М. Ганева , К. Живкова.** Волейбол. , Спортно – подготвителни упражнения и игри в детските градини, С.,1985г.

[4] **Димитрова П.** Основни фактори при подбор на млади волейболисти. , Сп. „Спорт и наука”, бр. 5/2004г. ,

[5] Уикипедия – свободна енциклопедия

За контакти:

Велизара Иванова Данева, студентка, ОКС „Бакалавър”, Русенски университет „Ангел Кънчев”, тел. 0887458010, **E–mail:** vili_86f@abv.bg

Възможности за комплексно развитие на 10 – годишните ученици в секция Лека атлетика

Евгения Атанасова Тодорова

***The track – and – field athletics:** The track – and – field athletics is a primary sport. It includes different kinds of physical drills which have estetic and natural character. Some of the drills can be done by several different ways. We can divide the drills in several groups: walking, running, jumping and throwing which are really different from one another.*

***Key words:** The track – and – field athletics, intelligence improvement, activity improvement, compete activity*

ВЪВЕДЕНИЕ

Леката атлетика със своето голямо разнообразие от относително достъпни упражнения и дисциплини се приема като най – популярен, най – масов и най – полезен спорт за децата. Беговите упражнения развиват бързината и издръжливостта, а подскочните упражнения и скоковете – скоростно – силовите качества на занимаващите се. Хвърлянето, тласкането повишават мощността и силата на основните мускулни групи на децата. Те стават по – уверени в своите физически възможности.

ИЗЛОЖЕНИЕ

“За да направите детето умно, направете го силно и здраво, нека то да работи и действа, да бяга, да вика, нека то се намира в постоянно движение”

Жан Жак Русо

Това схващане се подкрепя напълно от съвременната педагогическа наука.

Леката атлетика е основен вид спорт. Със своето голямо разнообразие от относително достъпни упражнения и дисциплини се приема като най – популярен, най – масов и най – полезен спорт за подрастващите. Беговите упражнения развиват бързината и издръжливостта, а подскочните упражнения и скоковете – скоростно – силовите качества на занимаващите се. Хвърлянето и тласкането повишават мощността и силата на основните мускулни групи на децата. Те стават по – уверени в своите физически възможности, а успоредно с това и в своите личностни качества като: воля, съсредоточеност, упоритост, мислене, контрол върху емоционалното състояние и други психически качества.

Състезателната дейност изисква от участниците голямо психично напрежение. Именно поради това тя има силно възпитателно въздействие. При невнимателен педагогически подход към участващите в състезанието може да се повлияе отрицателно върху психиката на малкия спортист. Крехката му и неукрепналата му психика лесно може да бъде наранена вследствие на твърде голямото психично напрежение през време на състезанията. Това налага спортния педагог да бъде особено внимателен при организирането на състезателни прояви на учениците в секция Лека атлетика.

Леката атлетика обхваща разнообразни естествено - приложни упражнения, които в сравнение с другите видове спорт имат най – голямо приложение. Лекоатлетическите упражнения се разделят на пет основни вида раздела (ходене, бягане, скокове, хвърляне и многобой), които от своя страна се делят на конкретни дисциплини, съществено различаващи се една от друга.

Бягането – в леката атлетика заема централно място като самостоятелен вид приложно упражнение то е едно от главните средства на всестранно физическо развитие. С това се обуславят разнообразните му форми и включването му в останалите лекоатлетически дисциплини и другите видове спорт, [1, 2].

В лекоатлетическия спорт бягането се подразделя на четири вида – гладко, щафетно, препятствено и при естествени условия. Всеки вид има свои особености и техника.

Бягането на 50 метра е физическо упражнение с мускулна интензивност, застъпено в началното училище за изучаване в учебната програма. Много често се казва, че техниката на спринтовото бягане е проста. Друго е обаче мнението на специалистите. Сложността в техниката идва от това, че с прилагането на максимални усилия за най – бързо придвижване на тялото в пространството е необходимо движенията да се извършват в свободно, без излишно напрежение. Следователно бягането на 50 м. сек. е дисциплина завършват с най – голяма кислородна недостатъчност.

Характерно за дисциплина 200 метра включена в учебната програма е, че първите 100 метра се бягат по завой, което изисква допълнителни усилия за преодоляване на центробежната сила. За бягането се използват по възможност прави улици в близост до училището, без движение на транспортни средства.

Характерно за бягане на 400 метра е, че се запазва същата техника. Интензивността е относително по – малка. В началото бягането започва както в спринта, а след достигане на необходимата скорост се прилага свободна махова крачка. По – съществени изменения настъпват с бързо прогресиращата умора, вследствие, на което се намаляват скоростта, дължината на крачката и повдигането на бедрата.

Щафетните бягания се обикновено провеждат на училищната физкултурна площадка. В лекоатлетическите състезания щафетните бягания са колективно дело, очакват се с голям интерес и предизвикват най – силни емоции.

Характерно за отделните видове бягания е, че се изпълняват с рационална техника, за да се постигне максимален ефект. Важна особеност е, че те се извършват в кислородна среда. Това има значение при определяне на тактиката в състезанията, която при равни други условия решава изхода в борбата.

Скоковете – са естествен начин за преодоляване на различни по характер препятствия. В лекоатлетическия спорт има четири вида скокове, които имат свои особености и се отличават един от друг. Като физически упражнения скоковете се отличават със скоростно – силов характер, т.е. в кратко време се изисква проявление на максимални усилия от нервно – мускулния апарат. Характерно за тях е, че е необходимо при засилването проявление на максимална хоризонтална скорост, която задължително да се съчетава с отскока. Скоковете на височина и дължина се изпълняват по няколко начина, които се подбират съобразно индивидуалните особености на обучаваните. В началното училище в учебната програма са включени за изучаване: скок на дължина и скок височина от място и със засилване.

Хвърлянията – са двигателни действия с подчертан скоростно – силов характер. Типично при тях е, че се включват в активна работа най – голям брой мускулни групи.

Като скоростно – силови упражнения те ефективно подпомагат развитието на физическите качества, главно на силата и бързината. Способстват за изработване на умение за концентриране на усилията. В зависимост от начина на изпълнението хвърлянията в ядро “леката атлетика” се подразделят на: хвърляне над рамо; хвърляне от гърди; хвърляне над глава; хвърляне отдолу.

Както при скоковете основна цел е уредът да се хвърли, колкото е възможно по надалеч при строго спазване на правилата за техника на изпълнение.

Ходенето, бягането, скачането и хвърлянето като естествено приложни упражнения са достъпни за учениците от 6 до 11 години. Чрез тях се укрепва организъмът, развиват се качествата издръжливост, сила и бързина, които са

необходими за овладяването на много двигателни навици и умения в живота. Лекоатлетическите упражнения влизат под най – различни форми в игрите на децата. С лекоатлетическите игри детето развива не само своите физически качества, но и опознава заобикалящата го среда. За подрастващите леката атлетика и елементите от нея са основно средство в системата на физическото възпитание в училищата. При провеждане на учебно – тренировъчна работа с подрастващите е необходимо да се спазват възрастовите особености и индивидуалните им възможности. Правилното организиране на заниманията по лека атлетика в съчетание с други средства на физическо възпитание съдействат за: Укрепването на здравето на подрастващите ; Хармоничното физическо развитие; Развитието на физическите и морално – волевите качества; Възпитаването на активност, инициативност, състезателност; Създаването на организационни, хигиенни и други навици.

Умелото използване на лекоатлетическите упражнения въздейства за подобряване на дейността на нервната , мускулната, сърдечно – съдовата, дихателната система и способства за подобряване обмяната на веществата и формирането на правилна стойка. Не напразно се казва за хармонично развит младеж, че той има тяло на атлет. Още от ранна училищна възраст е нужно да се използват целесъобразно средствата на леката атлетика, при които да се отчитат възрастовите особености на организма, [1, 2, 3].

Във връзка със съвременните изисквания за развиващия характер на обучението по лека атлетика в новите програми е включен раздел от специални упражнения за развитие на необходимите за лекоатлетите физически качества. Те представляват способност на човешкия организъм да извършват двигателна дейност. Тяхното развитие е свързано с естествената потребност на организма от движение и е продиктувано от изискванията на живота за подготовка на дееспособно младо поколение. В заниманията по лека атлетика ученикът се усъвършенства в структурно и функционално отношение. Това има голямо значение за контрола и развитието на физическите качества.

Основните форми на проявление на необходимите качества на малкия лекоатлет са:

- 1.Бързина – на реакция; на единично движение; на бягане; специална бързина;
- 2.Сила – статична; плавна; динамична; експлозивна;
- 3.Издръжливост – обща; специална(силова; скоростна – силова);
- 4.Гъвкавост – статична; динамична;
- 5.Ловкост – сръчност; координация на движенията и други

Упражнения за развиването на бързината, които се използват в секция Лека атлетика в началното училище са:

1.За скорост на двигателната реакция:

- спортно – игрови упражнения, щафетни игри с подаване и ловене на топка, подготвителни за спортни игри, спортни игри (бързо подаване и ловене на топката, подаване и др.);
- подскоци по сигнал с въженце – единично, по двойки, групово;
- преминаване от едно положение на тялото в друго по сигнал – от седеж, в основен седеж и други;
- ниски стартове – в серии 3 – 5 по 30 – 40 минути т.н.;
- упражнения и игри в единоборство;
- стартиране от различни изходни положения – с лице или с гръб по посока на бягането, от лег, от опора – 2 - 3 по 15 – 20 минути;

2. Упражнения за скорост на единичните движения. Към тази група се отнасят упражненията:

- подскоци на място – подскоци от стоеж; подскоци на един крак;

- скокове с въженце на място с въртене на въженцето;
- прескачане на наредени препятствия;
- хвърляне на топка с две ръце напред и назад; хвърляне с лява и дясна ръка напред и нагоре;
- ходене с пляскане на ръцете отпред и отзад и под колената
- бягане с широка крачка и други;

3. Упражнения за увеличаване темпото на движението. Към тази група се отнасят упражнения с максимална мощност;

- ускорително бягане;
- бягане с максимална бързина;
- повторно бягане и други.

Сила – тя представлява способност да се преодолява външно съпротивление или да му се противодейства чрез мускулни усилия. Силата е основно физическо качество. С нейното развитие се стимулира общия физически растеж и разностранното развитие на телесната мускулатура.

1.Упражнения за развиване на статична сила. Статичната сила е способност на ученика да развива максимално мускулно напрежение и да го задържа определено време. Упражненията биват удържане тежестта на собственото тяло, задържане на определена поза, опора или вис на уреди и др. Прилага се повторният метод:

- равновесна поза в седеж – свит равновесен седеж, опорен равновесен седеж;
- везни – стояща везна със свободно положение на ръцете;
- стойки – тилна стойка от седеж;
- мост от тилен лег – задържане;
- висове –лежащ , лежащ на свити ръце, тилен вис и други.

Издръжливост – това е способността да се противостои на умората, устойчивостта на организма към неблагоприятните условия на външната среда.

1.Обща издръжливост – способност да се изпълнява продължително време разнообразни дейности, като се включат в действие повече мускулни групи.

2.Специална издръжливост – силова статична издръжливост;

- силова динамична издръжливост;
- скоростна издръжливост;
- скоростна – силова издръжливост.

Развитието на издръжливостта се постига чрез прилагане на равномерния, повторния, интервалния метод.

Гъвкавост – тя е качеството на мускулите и ставите, което осигурява разтягане и деформация и по – бързо повтаряне на движението. Гъвкавостта бива пространствена и динамична.

1.Пространствена гъвкавост – способност на тялото или на негови части да се движат или обтягат по – далеч и в различни посоки. Подобрява се с общоразвиващи упражнения; упражнения за трупа – извивки, наклони, мостове и други.

2.Динамична гъвкавост – способност да се извършват непрекъснато сгъване и разгъване при различна амплитуда. За развитието на това качество се прилагат следните упражнения: прескоци със стъпване на уреда; зигзагообразни прескоци над обтегнато въженце и други.

Ловкост – е двигателно качество, което дава възможност на учениците находчиво, своевременно и рационално да се справят с нова, внезапно възникнала задача.

Развитието на ловкостта е свързано с изпълнение на по – сложни и по разнообразни движения, бързо превключване от едно движение в друго, умение да се прилагат заучените движения във всяка възникнала ситуация. Тя се проявява във няколко направления:

1.Сръчност – умение да се бори бързо и точно с предмети. Например при спортните игри – боравенето с топката и т. н;

2.Координация на движенията. Различават се определени координационни структури. Главното делене е следното:

- координация на движенията на крайниците;

- обща координация на движенията на тялото;

3.Равновесие. То се проявява в три насоки: статично, динамично и балансиране на предмети.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Между интелектуалното и двигателното развитие на учениците съществува тясна взаимосвързаност. Усъвършенстване на движенията от леката атлетика оказва въздействие благоприятно върху психическото и двигателното им развитие. Тези, които често боледуват и не достатъчно се движат и играят, получават задържане в умственото си развитие. В практиката се допуска все още известно недооценяване и подценяване на ролята на лекоатлетическите приложни упражнения като основен фактор за доброто развитие и здраве на децата. Не се използват достатъчно биологично значимите за развитието на детето фактори, като закаляването с въздух, вода и слънце и комбинирането им с игри, осигуряващи необходимата двигателна активност. [2]

ЛИТЕРАТУРА:

[1] **Коларов А.** Методическо ръководство по лека атлетика С., 1975 г.

[2] **Нанков К., Мартинов Г.** – Въпроси на преустройството на училищното физическо възпитание С., 1977 г.

[3] **Фомин Н., В. Филин.** Възрастови основи на физическото възпитание. С., 1975 г.

[4] Лека атлетика – състезателни правила. С., 1973.

За контакти:

Евгения Атанасова Тодорова, студентка Начална училищна педагогика с чужд език, ОКС “Бакалавър”, Русенски университет “Ангел Кънчев”

E-mail: evgenia_1986@abv.bg

Развитие на минибаскетбола

Затие Ибрям

The basic mechanisms for the development of motor coordination are: specifying the objectives of training; employing multiple drills for motor coordination; properly organizing the educational-training process; integration of knowledge; complexity of applied training techniques; expediting the cognitive processes for better mastering of motion-related issues; enhancement of voluntary potentials; forming self-control and self-assessment skills for the completed motions.

Key words: basketball, technique, sport education.

ВЪВЕДЕНИЕ

Честта за "изобретяването" на съвременния баскетбол принадлежи на преселника от Канада д-р Джеймс Нейсмит (1891-1939). За разлика от другите видове спорт баскетболът не е еволюирал от вече съществуващата игра – Нейсмит изобретява абсолютна нова игра.

Като представител в международната треньорска школа в Спрингфийлд, щат Масачузете, Нейсмит получава задача от ръководството на колежа да създаде игра. Нейсмит се спира на играта с топка по силата на това, че топката със своята съвършена форма предизвиква, макар и несъзнателна, но винаги ярко изразена емоционална реакция у човека.

Той си представял новата игра като съзтезание в майсторство, което дава на участниците в нея равни възможности.

Условията на спортната зала поставили необходимостта да се играе с топката само с ръце. За новата игра е избрана футболна топка. Тя лесно се ловяла с ръце и имала постоянна (предвидима), височина на отскока. За да доминират умението, майсторството, точността и находчивостта над силата, Нейсмит решил да изключи от играта „линията на вратата“ или всяка друга, подобна на нея мишена (цел). Мишената, замислена от него, изисквала от играчите преди всичко точност, защото не била разположена вертикално на нивото на пода, а хоризонтално, извън възможностите на играчите да я постигнат.

Той формулирал първите правила на играта и на 21 декември 1891 година се провежда първият баскетболен мач в гимнастическата зала на Спрингфийлдския колеж. Той характеризирал играта така: „Баскетбол се играе лесно. Трудно е да се играе добре“

В началото броят на играчите не е бил уточнен. Разсъжденията са били следните: „колкото по-малко са играчите, толкова по-изобретателно може да се играе, е колкото са повече, толкова играта става по-бавна“. През 1895 година е постигнато споразумение за ограничаване състава на отборите от 5,7 или 9 играчи, в зависимост от размерите на площадката. След това числото на играчите в отбора окончателно е определено. Оттогава отборът представен на площадката е с не-повече от петима играчи едновременно.

Качествена промяна в развитието на играта настъпва с появата на дрибъла. Нейсмит проявява гениалната си способност да изобретява. Дрибълът изравнява възможностите на нападателя с тези на защитника. Той до такава степен революционизира играта, че съществено променя същността и в положителна насока.

От 1913 година баскетболът влиза в учебните програми по физическо възпитание на всички училища, ядро „Спортни игри“.

Днес баскетболът е незаменимо средство за укрепване здравето на децата, както и за развитието на двигателните качества и психически свойства на личността в училищната възраст.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Минибаскетболът е вариант на баскетбола за деца до 12-годишна възраст. Нейната цел е да приобщи децата към организирана двигателна активност и под формата на развлечение да ги запозне с основната техника на баскетболната игра. Тази форма на играта предоставя възможност на децата от 8 до 12 – годишна възраст да бъдат приобщени към физическата култура и спорта, да развият личните си постижения, да подобрят физическите, умствените и емоционалните си качества. Минибаскетболът е разпространен в целия свят за момичета и момчета под 12 – годишна възраст. Целта е да се даде възможност на децата по един приятен начин да се запознаят с баскетболната игра, като занимание през свободното им време. Със своето богатство на основни движения, двигателна активност, социално развитие и колективна дисциплина, в които взема участие всеки играч, минибаскетболът изгражда у подрастващите дух на пълноценни личности.

В брошурата издадена от Международния комитет по минибаскетбол се посочва, че игрите трябва да събуждат въображението, творчество на децата. Те да ги почувстват със сърцето си и да предизвикат интерес у тях.

На децата трябва да се напомни, че не е толкова важно да победиш, а да развиеш у себе си съзнателно начало, което се изразява в поведението, усилието и разбирането че си дал най-доброто от себе си за победата.

Девизът на минибаскетбола е **"Ела и опитай с нас!"**

Минибаскетболът направи възможна идеята, за ранната спортна ориентация на малките ученици. Измененията в правилата на баскетболната игра не променят същността й.

Минибаскетболът според мнозина автори трябва да стане задължителна игра във физическото възпитание на учениците от I до IV клас и да заеме достойно място в училищните програми. Групи и отбори трябва да има във всички училища. С това се осигурява по-добра селекция и ще спечели не само баскетболът, но и другите видове спорт, и преди всичко самите деца. Чрез играта децата опознават себе си. Непознатите им до този момент граници на собствените възможности на тялото и духа, укрепват вярата и самочувствието им . Убеждават ги, че както в играта, така и в живота има правила, които задължително трябва да се спазват, за да има честна игра.

Най-главното е да се развива у децата чувството на радост от усилието, като същевременно се спазват моралните добродетели.

Общи методически принципи ,които трябва да се спазват при обучението са: тренировъчните занимания да се планират 3-4 пъти седмично. Тренировката трябва да е с продължителност от 60 до 90 минути.

Периодизацията на техническата подготовка при минибаскетбола обхваща две основни фази:

1. Период на елементарно техническо обучение- за изучаването и усъвършенстването на елементите на баскетболната техника. Планира се за период от 16 до 18 месеца.
2. Период на усъвършенстване, обогатяване и разширяване на техническия репертоар в зависимост от способностите за изпълнение и прилагане във все по-усложняващите се условия на играта. Процесът на усъвършенстването трябва да се схваща като непрекъснат.

Още в първите баскетболни крачки треньорът (или учителят) трябва да прилага основното правило: *единство на техническата и тактическата подготовка*. Обучението преминава в следната последователност: ловене, подаване, водене на топката (дрибъл) и стрелба. Всеки един елемент от тях е техника на нападението.

Играта се развива с усъвършенстването на стратегиите в нападение и защита. Усвояването на нападателните действия предполага по-бързо и качествено овладяване на съответните противодействия в защита. Баскетболните елементи **ловене и подаване, стрелба в кош, дрибъл** съставляват **техниката на владение на топката**.

Ловенето на топката в процеса на обучение постепенно трябва да бъде насочено към заемане на позиция **тройна заплаха**, при която играчът е в позиция за стрелба, подаване или дриблиране – в този ред учениците се приучват да използват най-ефективния за конкретната ситуация технически похват за успешна атака.

Добрият пас е в основата на успеха в нападението, ето защо развитието на точното и експлозивно **подаване** още в първите години на обучението е от съществено значение. Качественото техническо изпълнение се характеризира със сила, бързина и ловкост, както на точното премерено движение на горните крайници, така и изградените координационни навици (крака – раменен пояс – ръце). Разграничават се няколко вида подавания: **според динамиката на изпълнение** – на място, в движение, със скок; **според начина на изпълнение**: с две ръце – гръдно подаване; над глава; с удар на топката в земята; с предварително изпълнение на залъгващи движения; с една ръка – от рамо; над глава; с удар в земята; зад гърба и други.

Воденето на топката зависи от уменията на играча да управлява топката за успешно преодоляване на защитника. Много специалисти от областта на баскетбола препоръчват на играчите да не прекаляват с този технически похват, но признават, че развитието на виртуозните умения за прилагането на различните видове дрибъл увеличава значително конкурентноспособността на състезателя, разширява диапазона на техническите способности. Навременното му използване в съчетание с другите похвати често води до изненада на противника и до успешно и атрактивно завършване на атаката. [1, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10] Като **технически елемент** различаваме два вида водене на топката: **залъгващо (ниско) водене на топката и атакуващо (високо) водене на топката**; а като **индивидуално действие с топка**: **кръстосан дрибъл, пивотиращ дрибъл, дрибъл зад тялото, дрибъл между краката**.

Стрелбата в кош е похват за точност, който изисква съгласуваност на движенията и съсредоточаване за реализиране на основната цел на играта – победата над противника. В техниката на стрелба има няколко съставни елемента, които осигуряват успешното изпълнение и педагога трябва старателно да преподава всеки един от тях: **контрола на топката с върха на пръстите, положения на ръцете, на лактите, на стъпалата, съсредоточаване преди стрелба (точка на прицелване, координация ръка – око) и продължаване на движението след изстрелването на топката (камшикообразно движение на срелящата ръка)**. Стрелбата в кош е вид подаване, но в посока към кош.

Таблица 1

**Специализирана програма от спортно-подготвителни упражнения
за развиване на контрол и владение на топката за 9-10 годишни ученици**

УПРАЖНЕНИЯ ЗА ЛОВЕНЕ, ПОДАВАНЕ И ЖОНГЛИРАНЕ С ТОПКА

№	Специално-подготвителни упражнения с топка	Дозировка	Организационно-методически указания
1.	Подхвърляне и ловене на топката с две ръце, на място: в баскетболен стоеж; от седеж на гимнастическа пейка, в ходом, в бегом. Със зрителен контрол, без зрителен контрол.	По 2 пъти, 1 мин	Подхвърлянето и ловенето се извършва с върха на пръстите, без участието на дланите.
2.	Бързи подавания дясна – лява ръка и противоравно на място: в баскетболен стоеж, от седеж на гимнастическа пейка, в ходом, в бегом. Със зрителен контрол, без зрителен контрол.	По 2 пъти, 1 мин	Подаванията се извършват с върха на пръстите, без участието на дланите, с разхлабена мускулатула, на нивото на брадата.
3.	Подаване с обтегнати горни крайници: дясна-лява ръка и противоравно, само чрез камшикообразно движение на китката и пръстите. От И.П. баскетболен стоеж, от седеж на гимнастическа пейка, в ходом, в бегом. Със зрителен контрол, без зрителен контрол.	По 2 пъти, 1 мин	Извършва се лек натиск на пръстите и китката, топката се посреща с една ръка, задържа се 2 сек и се извършва подаване.
4.	Подаване на топката с дясна ръка под лявата ръка от външната страна, чрез камшикообразно движение на китката и пръстите и ловене с дясна ръка от вътрешната страна на лявата ръка. Противоравно изпълнение. От И.П. баскетболен стоеж, от седеж на гимнастическа пейка, в ходом, в бегом.	По 2 пъти, 1 мин	Упражнението се изпълнява с баскетболна топка №5 и с малка плътна топка.
5.	Подаване на топката около врата, около кръста, около двете колена, около всяко коляно по отделно. От И.П. баскетболен стоеж, в ходом, в бегом.	По 2 пъти, 1 мин	Топката не трябва да докосва тази част от тялото около която се извършва движението.
6.	Подаване на топката под предния крак, от И.П. напад – на всяка крачка от вътрешната страна; от външната страна на напада. В ходом, в бегом; напред – по посоката на движение, назад – с гръб на посоката на движение.	По 2 пъти	В едната посока упражнението се изпълнява само от вътрешната страна на крачката, в другата посока – само от външната страна на крачката.
7.	Бързо търкаляне на топката дясна – лява ръка и противоравно, от И.П.	По 2 пъти,	Упражнението се изпълнява с върха на пръстите и

	нисък баскетболен стоеж, от седеж на гимнастическа пейка. Със зрителен контрол, без зрителен контрол.	1 мин	натиск на китката.
8.	Осморка с търкаляне на топката около краката, от И.П. нисък баскетболен стоеж, от седеж на гимнастическа пейка. Със зрителен контрол, без зрителен контрол.	По 2 пъти 1 мин	Топката не трябва да се побутва, а да се търкаля като пръстите са разположени ниско под нейния център.
9.	Осморка с подаване на топката около краката, от И.П. нисък баскетболен стоеж, от седеж на гимнастическа пейка. Със зрителен контрол, без зрителен контрол.	По 2 пъти, 1 мин	След подаването ръката с естествено движение продължава пътя на топката.
10.	Търкаляне на топката в движение с дясна, с лява ръка. В ходом, в бегом; напред – по посоката на движение, назад – с гръб на посоката на движение.	По 2 пъти	Топката не трябва да се побутва, а да се търкаля като пръстите са разположени ниско под нейния център. Краката са силно свити в коленните стави.

Таблица 2

Специализирана програма от спортно-подготвителни упражнения за развиване на контрол и владеење на топката за 9-10 годишни ученици

УПРАЖНЕНИЯ ЗА ВОДЕНЕ НА ТОПКАТА

№	Специално-подготвителни упражнения с топка	Дозировка	Организационно-методически указания
1	Водене на топката с редуване на висок с нисък дрибъл след сигнал. От И.П. баскетболен стоеж, от седеж на гимнастическа пейка, в ходом, в бегом. Със зрителен контрол, без зрителен контрол.	По 2 пъти, 1,30 мин.	Водещата ръка следва пътя на топката след всяко насочване към пода. Дриблира се с върха на пръстите, без участието на дланта.
2	Дрибъл на стена с високо обтегната ръка.	1 мин.	Само с върха на пръстите.
3	Водене на топката в движение със смяна на водещата ръка на всяка крачка	По 2 пъти	Дрибълът се извършва на 1,50м пред тялото.
4	Водене на топката на място – два дрибъла с дясна ръка, третият е под препятствие с височина 60 см., два дрибъла с лява ръка. Противоравно.	1,30 мин.	Топката трябва да се насочи към външната страна на средната точка под препятствието. Посреща се ниско, веднага след отскока на топката.
5	Дрибъл напред, назад, вляво, вдясно – огледално изпълнение на движенията и показваните посоки от учителя.	По 2 пъти, 1,30 мин.	Упражнението се изпълнява без зрителен контрол върху топката. Учителят също дриблира в различните посоки.
6	Дрибъл на място или в движение като	По 2	Упражнението може да се

	учениците наблюдават ръката на преподавателя, който показва числа с пръстите на ръцете и децата назовават какво виждат.	пъти, 1,30 мин.	изпълни и като игра.
7	Дрибъл с две топки, с редуване едновременно и последователно.	1,30 мин.	Топките се водят на нивото на кръста.
8	Дрибъл по двойки, като всеки играч дриблирайки се опитва да избие топката на противника.	1,30 мин.	Ученикът се приучва едновременно са управлява топката и да я пази със свободната ръка.

Техниката на владение и управление на топката пряко зависи от плавните координирани движения на тялото, движението на китката, контролът над топката с върха на пръстите. От съществено значение за качествено изпълнение на баскетболните похвати с топка, е функцията на ръката. Чрез различните екстерорецептори, проприорецептори и интерорецептори се възприемат дразнения от външната и вътрешната среда на организма, обработват се в различните части на централната нервна система във вид на усещания. В кожата са заложили голям брой рецептори. [2] Тактилната сетивност е много богато нюансирана като най-голяма е на върха на пръстите на ръката, ето защо още в началното обучение на баскетболните похвати педагогът трябва да включва много и разнообразни специализирани упражнения за стимулиране развитието на сетивността. Комплексното развиване на функциите на сетивните органи чрез баскетболните упражнения влияе положително върху периферното зрение, зрителната, слуховата, кинестетичната памет, тактилната сетивност, координацията ръка - око и др., като разширява потенциалът на възможностите и подобрява способностите на учениците в начална училищна възраст, необходими в различните видове учебни дейности.

Реализационната ефективност на обучението в баскетболната техника на управляване на топката оказва значително въздействие върху формирането на вътрешната мотивация за постижение у подрастващите.

На таблици 1 и 2 са посочени специализирани от спортно-подготвителни упражнения за развиване на контрол и владение на техники разработени от нас.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Баскетболната игра се играе с топка, чието управление се извършва чрез ръцете и по-специално с върха на пръстите и камшикообразното финално движение на китката. Увеличаването на времето за упражняване с топка в края на подготвителната част на всеки урок за обучение по минибаскетбол в начална училищна възраст поставя солидни основи за развитие на тактилната сетивност. Това от своя страна подобрява възможностите и самочувствието на 9-10 годишните ученици, което се явява като един от факторите за формиране на вътрешната мотивация за занимания с баскетбол.

2. Уменията и навиците, които се изграждат в начална училищна възраст чрез специализираните упражнения по минибаскетбол подпомагат развитието на различните видове сетивност, които изпълняват ръководни роли в комплексното формиране на характера на личността през всичките етапи на нейното развитие.

ЛИТЕРАТУРА:

- [1] **Илиева, И., М. Крумов.** Реализационна ефективност на техниката на обучение по баскетбол на ученици в начална училищна възраст, IV есенна конф. "Подготовка на учители и социални педагози, ФНПП, СУ" Св. Климент Охридски", С., 2006г., с. 756
- [2] **Църов Кр., Бр. Джорджевич.** Баскетбол, НСА ПРЕС, С., 1997
- [3] **Църов Кр., И. Колев.** Победителят е в нас. София 2004
- [4] **Уилкис Г.** Пълно ръководство за треньора по баскетбол

За контакти:

Затие Ибрям, студентка, ОКС „Бакалавър“, специалност Начална училищна педагогика и чужд език, Русенски университет „Ангел Кънчев“, e-mail: zizu_86@abv.bg

Спортно-подготвителните упражнения и игри като фактор за повишаване на физическата дееспособност на учениците от началното училище

Ивелина Димитрова

Sport-training exercises and games take key place in the lesson of physical education. Extremely important is their correct combination, so their dose in the preparation part of the lesson. The teacher has to vary sport-training exercises and games each following lesson, so that they can lead to better physical keep ability of the students from first to forth grade and keep the interest to them. You have to carefully and gradually to increase the level of difficulty of the exercises, and for the games you have to introduce appropriate variations, which will lead to the achieving of the desired goal. For the sport-training games in first grade estimated 41% from the whole lessons of the year, which of course is not occasional. So, while playing the students from first to forth grade with pleasure take part in the tracking field lessons and in the other sports.

Key words: physical keep ability, field and track athletics.

ВЪВЕДЕНИЕ

Физическото възпитание и спортът са безспорно изключително важен фактор за цялостното хармонично развитие на човека, за повишаване на неговата умствена и обща работоспособност. На всички е известна древната сентенция: “В здраво тяло, здрав дух”. Нейното непреходно значение е в основата на хармонично развитата личност. Такива личности се стремим да изграждаме в часовете по физическо възпитание още от първи клас. Основна цел на физическото възпитание е да станат нашите ученици здрави, закалени, бодри и жизнерадостни хора, които имат високо ниво на физическа дееспособност, притежават морално-волеви качества и са способни да се реализират успешно в живота и труда.

В първите години в училище, в началната училищна възраст се формира двигателната култура на човека като цяло. Тогава, в I – IV клас, са налице всички предпоставки (физически и психически), за ускорено двигателно развитие. Децата обичат часовете по физическо възпитание. Затова е необходимо учителите да използват разнообразни методи и прилагат различни средства, за да се запази и стимулира активността, вниманието и интереса на обучаваните. Учебната програма предвижда средства, съдържащи предимно естественоприложни движения. Ако учителят ги прилага обаче многократно при стандартни условия, бързо настъпва отегчение и умора у учениците. [1]

Ключов е и проблемът за установяване на оптималния обем и интензивност на натоварването в урока по физическо възпитание и правилното съотношение между основните физически качества.

В подготвителната част на всеки урок по физическо възпитание се предвиждат общоразвиващи упражнения и игри, при които учителят може да прилага разнообразни методи за организиране на двигателната дейност на учениците, за развиване на техните физически качества: бързина, издръжливост, сила, ловкост и гъвкавост.

В доклада са разгледани въздействията на средствата на леката атлетика и спортно-подготвителните упражнения и игри с лекоатлетически характер, като фактор за повишаване на физическата дееспособност на учениците от началното училище.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Спортно-подготвителните упражнения в уроците по физическо възпитание и спорт в началното училище се отличават с някои особености, които е необходимо да се вземат под внимание от спортния педагог. Чрез точна дозировка и правилно

определени темп, амплитуда и изходно положение може да се регулира натоварването и ефектът от тях. С тяхна помощ се решават различни по вид задачи [2]. Всичко това прави спортно-подготвителните упражнения и игри много популярни и предпочитани като средство за физическо възпитание и за повишаване на физическата дееспособност на учениците.

Според резултатите от проведено изследване в Софийските училища през 2006/2007г. само в 8 или 3,5% от всички 228 наблюдавани уроци от ядро «спортни игри», учителите са подготвили учениците за основната част без общоразвиващи, а с подготвителни упражнения. Това показва, че все още е разпространено старото схващане за задължителността на комплекса от общоразвиващи упражнения. В 26 урока е предпочетена комбинацията от едно-две общоразвиващи упражнения и специфични за съответния спорт средства. Те са едва 11% от всички наблюдавани уроци.

Много често обаче комплексите общоразвиващи упражнения не са свързани с основната част. Тяхната структура, ангажираността на мускулни групи в движенията и броят на упражненията не са подчинени на задачите на урока. Често учителите използват едни и същи упражнения от I до IV клас – предимно четиритактови от първо равнище [2].

Необходимо е да се имат предвид установените възможни симетрични и асиметрични комбинации от движения, както и възможността броят на упражненията с тези движения да се увеличи. Важно е те да се изпълняват от различни изходни положения и последователност.

Делът на упражненията с комплексно въздействие трябва да е по-голям. Добре е да се редуват различни изходни положения, да се използват уреди или някои от упражненията да се изпълняват на уреди. Когато се предлагат упражнения по двойки е важно учителят да се съобрази с ръста на учениците. Ако се предлага съпровод с музика, тя трябва да бъде с подходящ такт и темп, съответстващ на упражненията [2].

Отрицателно влияние върху ефекта от упражненията върху организма на учениците оказват и несъобразеният темп на изпълнение и неправилната дозировка. За малките ученици от първи клас планираните в програмата упражнения и движения са трудни. А ако учителят налага и бърз темп, то децата не могат да ги изпълнят правилно. Бързането води и до втора голяма грешка – неточния обем на натоварване. Докато малкият ученик се ориентира какво точно трябва да прави, изпълнението на упражнението е прекратено. Трябва да се внимава обаче при силовите упражнения дозировката да не бъде голяма [2].

Учениците от I - IV клас по правило изпълняват спортно-подготвителните упражнения с желание и старание, съответно и по-качествено в сравнение с учениците от по-горните класове. За първокласниците тези упражнения са сравнително нови и интересни. От значение е обаче учителят да съхрани този интерес и да разнообразява двигателните задачи всеки следващ час. Необходимо е да се търси винаги тяхната връзка със задачите в основната част на урока. Така нареченото общо разгръщане е остаряло понятие. Разгръщането може да се постигне с познати игри или игри в комбинация с бегови и едно-две спортно-подготвителни упражнения, в движение или в собствен темп [2].

Учителят трябва внимателно и постепенно да усложнява упражненията, ангажирайки мисленето в по-голяма степен. Чрез варианти на познати упражнения и съчетаване на движения с различни части на тялото едновременно или последователно се подобрява координацията в движението на учениците.

Например в I клас може да се разнообразят начините на тактуване чрез броилки, речитативи и стихчета. Ето някои примери за предпочитаните от малките ученици броилки, които събрахме от ученици в СОУ за европейски езици, Русе:

- От небето до земята, златна стълбичка блести. Цар, царица, принц, принцеса, кой избираш точно ти? Правичката си кажи, и не ме лъжи!

- Мики, Мики Маус, на колко си години? Аз съм на три, а ти на колко си?

Правичката си кажи, и не ме лъжи!

Всяка една от използваните броилки може да се използва за тактуване при различни упражнения според ритъма им – на 4, 6 или на 8 такта.

Употребата на термини е добре да се съчетава с т. нар. образни сравнения и да се използват имитационни и подражателни упражнения [2, 3].

Приложението на средствата от леката атлетика съдейства за повишаване на физическата дееспособност на учениците от първи до четвърти клас в планираните спортно-подготвителни игри.

Физическата дееспособност представлява съвкупност от всички физически качества на човека. В начална училищна възраст се поставят основите на развиването на тези качества, което става постепенно с всеки следващ урок.

Бързината в повечето случаи се развива комплексно, тъй като фактическо значение има крайният резултат. Възрастта 6-10 години е най-благоприятна за развитието на бързината на двигателната реакция. Затова особено подходящи са спринтовите упражнения, кратковременното бягане на 25-30 метра, без да се предизвиква умора. Упражненията за развитието на това качество трябва да се включват в подготвителната и началото на основната части на урока, когато не е настъпила умората [4].

Ако упражненията за развиване на бързина се предложат от учителя така, че да имат и състезателен характер, това ще ги направи още по-атрактивни и предпочитани от децата в първи клас.

Може да се търсят варианти на беговите упражнения и да се използва смяна на изходното положение при стартиране – например от стоеж, клек, седеж с лице или с гръб по посоката на бягането. Всичко това трябва да се осъществява разбира се постепенно, след като децата се запознаят с техниката на бягането още в първите уроци.

Издръжливостта се характеризира като способност на човека да изпълнява продължително дадена дейност, без да намалява нейното качество и ефективност. От 6 до 10 години се забелязва непрекъснатото ѝ нарастване. В началната училищна възраст се работи с приоритет за развитието на общата издръжливост, която е условие за хармонично развитие [3].

За развитието на издръжливостта в първи клас се използват следните спортно-подготвителни упражнения по лека атлетика: бягане редувано с ходене (метод на променлива интензивност); бягане с ниска скорост за определено време (равномерен метод); спортно-подготвителни игри и други.

При развиването на издръжливостта едновременно се работи и за възпитаване у учениците на воля и трудолюбие.

Силата се определя като способност на човека да преодолява външно съпротивление или да му противодейства чрез мускулни усилия. През периода 6 -10 години мускулната сила има непрекъснато възходящо развитие. За първи клас са подходящи динамични спортно-подготвителни упражнения с преодоляващ характер, скоростно-силови упражнения, които не изискват продължително задържане на дишането и тялото в статично положение [3, 4].

Общоразвиващите упражнения трябва да са такива, при които се преодолява масата на отделните части на тялото. Могат да се изпълняват на гимнастическа стена или лостове, както и без уреди от различни изходни положения. Темпът на изпълнение е бърз с голям брой повторения. Подходящи са естествено-приложните упражнения: катерене, лазене по пейка и др. За развиване на силата може да се прилагат и упражнения по двойки с преодоляващ характер, с преодоляване на

взаимно съпротивление. Тук учителят трябва да внимава как са разпределени децата в двойките и да се съобразява с техния ръст и тегло.

Ловкостта е физическо качество и представлява способност да се овладяват нови движения, мигновено да се преустройва двигателната активност в съответствие със сложна бързо изменяща се обстановка. Тя е съвкупност от координационни способности. Началната училищна възраст е оптимален период за развитието на ловкостта [3].

В зависимост от конкретните задачи се подбират специални упражнения с топка, тояжка, жонглиране с предмети и други. Подходящи са упражненията от асиметрично изходно положение със симетрична и асиметрична координация. Обикновените упражнения, изпълнени в усложнени или непознати условия или упражнения от непривични изходни положения, огледално изпълнени, също може да се използват с успех за развиване на ловкостта.

Не е за пренебрегване и възможността с един уред да играят двама или трима ученици. Например две деца, застанали едно до друго и хванали тояжката долу (външните им ръце са хванали тояжката в двата края, а вътрешните – една до друга по средата). На 1 – повдигат ръце през напред догоре и ляв крак назад, 2 – връщане в изходно положение, 3-4 – противоравно. За подобряване на координацията например при елементарното упражнение от стоеж – повдигане на ръцете напред, да се изисква редуване на повдигането лявата ръка със завъртане навън така, че да се обърне в положение напред с длан нагоре, с повдигането на дясната ръка [2].

Гъвкавостта е способност за изпълнение на упражнения с голяма амплитуда. Начална училищна възраст е най-добрият период за развитие на гъвкавостта. Тя сравнително бързо се повишава, но ако не се поддържа системно, лесно се понижава. Учителят трябва да работи внимателно за развитието на това качество, тъй като организмът на малките ученици не е достатъчно укрепнал и има опасност от получаването на травми [3].

Много подходящи са общоразвиващите упражнения и тези с разнообразни сгъвания и разгъвания.

Добре би било да се предлагат упражнения с по-голямо въздействие. Например извивките и наклоните да се изпълняват без спиране по средата - от едното крайно до другото крайно положение. Извивките от стоеж да се изпълняват с ръце напред, а не на хълбоци. Вместо обичайните извивки от стоеж страничните мускули могат успешно да се разгреят, като се изпълнят например:

- от изходно положение колянна опора придвижване на ръцете в опора вляво и вдясно със задържане в крайно положение при бавно броене;
- от изходно положение тилен лег, ръцете встрани, краката повдигнати, снемане на краката вляво и вдясно [2]. Това упражнение е подходящо разбира се да се изпълнява на закрито.

Спортно-подготвителните игри в уроците по физическо възпитание

1. Типични особености

Игрите са едно от най-подходящите средства за изграждане на гъвкав динамичен стереотип [1]. При тях ситуациите се променят непрекъснато. Учениците имат относителна свобода в избора на действията си. Положителните емоции и състезателната атмосфера правят игрите предпочитани от децата. Не случайно за подвижните и спортно-подготвителните игри са предвидени най-много уроци в учебната програма. В I клас те са 41% от всички за годината.

2. Необходимост от включването на варианти на различните игри за повишаване на физическата дееспособност на ученици от I – IV клас.

Ако при поредица от уроци се прилагат едни и същи игри, то техният тренировъчен ефект, въздействието им върху организма на учениците, както и интересът към тях намаляват. Затова е наложително да се разработват варианти на

изучени спортно-подготвителни игри. Всеки вариант има своите специфични цели. Би било добре, ако учителят преценява в хода на обучение, кой от познатите варианти е подходящ за постигане на планираните цели. Необходимо е обаче да се спазват следните изисквания:

- измененията да съответстват на името и идеята на оригиналната игра, за да не се получи така, че да не се разбира коя игра се играе;
- ако са въведени нови движения или правила, то те да са присъщи на героите в играта;
- нивото на двигателните умения и физическите качества на учениците да позволява участие в новия вариант;
- с промените играта да не загуби педагогическия си смисъл;
- учителят да е наясно какъв по-различен ефект ще предизвика съответният вариант [1, 4].
- С всяка игра се развиват определени физически качества. Тук ще опишем някои варианти на играта «Зайци в градина», предвидена за изучаване в първи клас, при които тя се усложнява постепенно в хода на учебната година. Това е игра със скачане.

I вариант: Първоначално при изучаването на играта се очертават два концентрични кръга с диаметър 9 и 5 метра. Градинарят стои във вътрешния кръг - в градината, а зайците са във външния кръг и подскочат на два крака – ту влизат в градината, ту излизат. По сигнал на учителя градинарят лови зайците, които са влезли в градината (само с докосване). Зайците се стремят да избягат с подскоци във външния кръг. Когато бъдат хванати едно или две зайчета, се избира нов градинар. Обръща се внимание на правилното изпълнение на подскоците. Зайците, които не подскочат, а само ходят в клек, нарушават правилото и могат да «изгорят».

II вариант: Намалява се диаметърът на кръговете. Всяко зайче е задължено да влезе в градината най-малко 3 пъти. Ако пазачът не улови за 40 сек. зайче, извършва се принудителна смяна. Определят се ученици за съдии.

III вариант: Играта се преустройва като отборна. Класът се разделя на 3 групи. Отборите си избират отговорници и играят в отделни кръгове за определено време – 2 мин. Те са с разноцветни ленти. След изтичане на времето сменят кръговете си. Градинарите играят на постоянни места. Учениците от трите отбора са задължени да влязат най-малко 2 пъти в кръга. Победител е отборът, който има най-малко уловени зайци. При всеки кръг има съдия-ученик.

Учителят трябва постоянно да изисква придвижването да става само с подскоци с два крака. По подобен начин може да се усложнява всяка една игра, за което има предложения в методичните ръководства за учителя.

Както при всички игри, така и при спортно-подготвителните е необходимо да се стимулират учениците за активно и коректно участие. Особена грижа и внимание следва да се проявява към по-плахите и с по-малки физически възможности ученици. Учителят трябва да ги насърчава, за да преодолеят чрез тях някои негативни прояви в развитието си. В никакъв случай не бива да се позволява безнаказано да се нарушават правилата.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В I - IV клас се полагат основите на физическото възпитание и изграждането на физическата култура на децата, която е неделима част от тяхната обща култура. Спортно-подготвителните упражнения и игри способстват в този смисъл за изграждането на хармонично развити личности – здрави, закалени, нравствени, активни, волеви и творчески.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] **Джамбазова Е.** Варианти на подвижни и спортно-подготвителни игри за началното училище, Начално образование, 1998, 8, 8-12.
- [2] **Джамбазова Е., Н. Гаврилова, М. Ерменкова.** Общоразвиващите упражнения в подготвителната част на уроците по физическо възпитание с ученици от I – IV клас, Начално образование, 2003, 3, 33-38.
- [3] **Максимов Ц., А. Момчилова.** Теория и методика на физическото възпитание, Рс, 1991.
- [4] **Попов Ив., Т. Николов, В. Алипиева, Н. Василев.** Физическо възпитание. Ръководство за учителя за първи клас, С., Народна просвета, 1973.

За контакти:

Ивелина Евгениева Димитрова, студентка, Русенски университет «Ангел Кънчев», ОКС «Бакалавър», специалност Начална училищна педагогика и чужд език, тел: 892268, e-mail: ivelina_1986@yahoo.com

Оптимизиране на обучението в урока по лека атлетика в първи – четвърти клас

Зорница Тагарова

Throughout the lesson in track-and-field athletics, the students develop their physical abilities and acquire knowledge and skills in running, jumping, throwing etc.

The teacher must be well acquainted with the methods and to select properly the means for teaching with a suitable lesson structure and to know the abilities of each child so that he/she can take them into consideration. He/she must make some preliminary thinking on the goal and the assignments, which should be accomplished. the teacher must create an interest in the students.

The means must be selected effectively, so that the lesson in track-and-field athletics could be optimized correctly in first-fourth grade

Key words: lesson in track-and-field athletics, optimization, efficiency, selection of the means

ВЪВЕДЕНИЕ

Леката атлетика е основна олимпийска дисциплина. Тя представлява съвкупност от различни спортове, които включват бягане, хвърляне и скачане. Името идва от гръцката дума "athlon", която означава "състезание". Административното управление се осъществява от Международната асоциация на лекоатлетическите федерации (IAAF), която е създадена през 1912 година. Леката атлетика спада към основните ядра, заложи в учебната програма за първи – четвърти клас. Учениците придобиват умения за основните естествено – приложни упражнения. Развива се физическата дееспособност. На ученика се осигурява възможност - да се упражнява на различни терени; да изпълнява двигателни действия в състезателни игри, да реализира самостоятелни изяви на двигателна активност. Набляга се върху междупредметните връзки. За лека атлетика това са български език и литература, математика(количествено значение на числата като резултат на измерване, редно значение на числата, пространствено ориентиране),музика и други. Чрез решаването на три основни задачи (оздравителни, образователни и възпитателни), учебно – възпитателният процес по физическо възпитание и спорт осъществява своите развиващи функции,[1]. Съществен проблем обаче е несъответствието между теорията на учебния процес и неговата реализация.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Лекоатлетическата подготовка е съществена част от общия учебен процес по физическо възпитание. За да се проведе добре един урок, учителите трябва да познават характерните особености на лекоатлетическия урок и да се съобразяват с тях. За да отговаря на съвременните изисквания този урок трябва да притежава следните педагогически характеристики, [2]:

- ❖ Да има единство между задачи, средства и методи за постигане на поставените в него цели;
- ❖ Да е част от логически подредени урочни и извънурочни форми на физическо възпитание с лекоатлетическа насоченост, съобразено с възрастовия аспект;
- ❖ Подготовката да е построена върху развиващото, стимулиращото въздействие на обучението и възпитанието;
- ❖ Да възпитава положителни личностни качества – изпълнителност, целеустременост, инициативност, упоритост, самостоятелност и др.
- ❖ Да има междупредметен характер;
- ❖ Да осигурява комплексност и единство при овладяване на разнообразни двигателни умения;

- ❖ Висока степен на комуникативност;
- ❖ Висока двигателна активност.
- ❖ Да възпитава чувство за естетика и красота на движенията.

Всичко казано до тук дава възможност да се повиши двигателния потенциал, да се развие активното внимание и концентрацията на учениците. Също така се формира специфично образно – двигателно мислене и запомняне на изучения материал. Създава се умение да се анализира и да се планират самостоятелни занимания с лека атлетика.

Вработването е постепенно навлизане в нужния ритъм на работа. Това се осъществява в подготвителната част на урока, но не завършва само до там, а продължава и в хода на целия урок. Това се осъществява чрез правилно подреждане и степенуване на средствата, редуване на работата и отдиха.

Оптималната работоспособност е функционално усъвършенстване на организма. Постига се в основната част на урока. Има различна продължителност и вълнообразен характер.

Умората е следствие от физическото натоварване в различните части на урочната работа по физическо възпитание и спорт. Не само понижава работоспособността, но и е пусковия механизъм за последващото ѝ повишаване. В хода на урока стремежът на учителя е не да избегне въобще умората, а умело да я контролира.

Външни белези на умората са : зачервяване ; учестено дишане и сърцебиене; изпотяване; нежелание за работа или прекратяването ѝ. От особен риск е състоянието на преумора, ето защо учителят трябва да е много наблюдателен и да не го допуска.

Възстановяването се осъществява текущо в основната част на урока след всяко по- интензивно упражнение, а също и в заключителната част като общо възстановяване на организма. За да протече един урок по лека атлетика добре е необходимо да се вземат под внимание благоприятните психологически фактори. А те са: **провокиране** на различни форми на активност в зависимост от индивидуалните особености на учениците. Те могат да бъдат адаптивни и продуктивни. Характерът на лекоатлетическите упражнения изисква в по – голяма степен адаптивна активност. От значение е приложението на индивидуален подход на учителя, който да отчита индивидуалните възможности и особености на учениците. Често срещана грешка допускана в практиката е, че не се обръща внимание на даровитите деца ,а се дават упражнения на всички като цяло. Изискванията трябва да бъдат давани съобразено с възможностите на учениците. При поставянето на адекватни задачи и изисквания учебният процес има развиващ характер. Така учениците проявяват висока степен на активност, съзнателност и увереност в собствените възможности.

Изграждането на мотивация е от съществено значение. Тя определя отношението на ученика към физическото възпитание и спорта. Източници на положителна емоция могат да са: високото ниво на познавателна активност на ученика и желанието да усъвършенстват лекоатлетическите упражнения; тяхното успешно усвояване, чрез различните методи на обучение. По – малко емоционални са цялостният и разчлененият метод, които се свързват с многократно и еднообразно повторение на лекоатлетически упражнения и елементи. Често прилаган е игровият метод, който има състезателен характер. Затова учителя трябва да създаде съревнователна мотивация и състезателен елемент. За тази цел са подходящи щафетните игри и подвижни игри с лекоатлетически характер.

Най – голяма емоционалност имат смесените уроци, които са с голямо разнообразие на използваните упражнения. Всичко обаче трябва да е с мярка, защото може да се стигне до отрицателни последици като трудности при регулиране

на натоварването или прекриване границата между положителните и отрицателните емоции.

Най – добро въздействие върху свойствата на вниманието на учениците през следващият учебен час оказва лекоатлетическият урок. Най - голямо въздействие се постига в часа по – математика, учениците са по – внимателни, по – активни и работоспособни. Това е така, защото тези игри изискват прецизност на изпълнението, съсредоточеност на вниманието, пълна психо-физическа мобилизация за кратко време и други. Всичко това се отразява добре на нервно – психическата реактивност и в съчетание с оптималното физическо натоварване. Благоприятства се за развитието на интелектуалните възможности на учениците и тяхната умствена работоспособност.

В практиката често се подценява подготвителната част на урока по лека атлетика. Тя или протича формално или не се провежда. Причини за това са неудовлетворението на учениците от еднаквото провеждане на разгриването и желанието им да се съсредоточат върху основните лекоатлетически упражнения, които са предвидени за часа, нежеланието на учителите да се наемат с прякото провеждане на загряването, заради своята недостатъчна теоретико-методическа подготвеност. Подготвителната част на урока грешно се свързва най – вече с разгриването. От значение е също и организацията на класа, насочване вниманието към предстоящите задачи, подготовката на организма (физиологическа и психологическа) за основната част на урока, подбуждането на интереса и създаването на мотивация за изпълнение на съответните лекоатлетически упражнения.

Когато няма такава подготовка ученикът се превръща в механичен участник в учебния процес. А обратното би допринесло за неговата по – голяма активност. Освен изброените задачи подготвителната част включва и други , които трябва да бъдат решени. А това са: затвърдяване и усъвършенстване на използваните за разгриването специални бегови и подскочни упражнения, припомняне на някои специално подготвителни упражнения, възпитаване на дисциплинираност и изпълнителност, самостоятелност.

Чести грешки, които се допускат са: липсата на специална част на разгриването, общоразвиващите упражнения не са свързани пряко с основната част на урока; еднообразни упражнения; слабо вработване на вегетативните функции, несъобразяване с възрастовите особености на учениците; дейността на учениците се характеризира с подчертано репродуктивен характер и други.

За да бъде ефективно разгриването учителят трябва да е запознат със структурата на лекоатлетическото разгриване и подбора на упражненията, съобразно с двете части на разгриването (обща и специална).

Методическите изисквания за общата част на разгриването са: упражненията да обхващат всички основни мускулни групи; да са добре познати и лесно изпълними; сложността и интензивността да нарастват постепенно; да се върви от малките към по – големите мускулни групи; както и от горната към долната част на тялото: (ръце – раменен пояс-тяло – крака);да се редува силови с разтягащи и разпускащи упражнения.

Учителят трябва да се съобрази с начините за демонстрация и обяснение на упражненията. Те зависят от възрастта и опита на учениците. С тяхното нарастване, демонстрацията постепенно трябва да отстъпва място на описанието и обяснението на упражненията.

Необходимо е учителят правилно да използва терминологията, кратко и точно описание на упражненията, като се включва само най –важното в обяснението, включване на указания за посоката на изпълнението, амплитудата, броя на

повторенията и интензивността, новите упражнения да се демонстрират правилно, като се избягва акцентиране върху грешките, особено при по – малките ученици.

В процеса на разгръщането могат да се възпитават различни форми на самостоятелност. По този начин у ученикът се формират дадени умения и навици за подаване на определени команди, организация на другите ученици, показване и обяснение на упражненията със съответната терминология, посочване на грешките и тяхното коригиране.

Подборът на методите зависи от конкретните задачи на урока, особеностите на учениците (възраст, пол, подготовка), от наличието на достатъчно уреди и подходяща материална база, от педагогическия опит на учителя. Всички методи на обучение могат да намерят приложение при разгръщането; цялостният (при бягане в началото), разчленения (при беговите и подскочните упражнения). Най – подходящият метод във всички части на разгръщането е повторният

Най – добрата методика на провеждане на разгръщането по лека атлетика е свързана със спазването на основните изисквания [3]:

- Леко бягане, редувано с ходене и различни леки подскоци. Тук за да се разнообрази могат да се използват различни щафетни и подвижни игри, елементи на бягане и скачане, да включва специално подготвени упражнения с умерена интензивност.

- Комплексът от общоразвиващи упражнения

- Да могат да се използват допълнителни съпротивления или противодействие от партньор, да се използва телото на собственото тяло или специални уреди;

- Постепенно да се върви към разгръщане на мускулите;

- Да се изпълняват специални упражнения. Те имат за цел подготовка за овладяване техниката на двигателните задачи по лека атлетика, което съставя основна част на урока;

- Да се започва с по – прости и се върви към по – сложни упражнения;

- Да се използват основни средства: специални бегови упражнения, специални подскочни упражнения, имитационни и подготвителни упражнения;

- Разгръщането завършва с 1-2 ускорителни бягания.

Всяка дозировка на упражненията се диктува от възрастта и подготовката на учениците, от особеностите на работата, от мястото на провеждане, материалната база и климатичните условия.

Броят на повторенията на всяко едно упражнение е според неговия характер. Общо- развиващите упражнения се изпълняват с 10 до 15 повторения, а специалните бегови и подскочни упражнения – 2-3 повторения. Общата продължителност на подготвителната част при 45-минутен урок е 8- 12 минути.

Ефективното провеждане на разгръщането в лекоатлетическият урок изисква оптимално съчетаване на средствата, методите, организацията и формите на самостоятелност. Това е необходимо условие, както за решаване на конкретните задачи в урока, така и а общите задачи във връзка с подготовката на учениците.

Учебната дейност във физическото възпитание е пряко свързана с двигателното съдържание. Учениците не само формират, усвояват и затвърдяват и усъвършенстват определени двигателни умения и навици, но и развиват двигателните си способности. Физкултурната дейност се характеризира с голяма динамичност, променливост на ситуациите, в които се реализира обучението с подчертан колективизъм и висока емоционалност. За да бъде един урок добре подготвен трябва да бъде съобразен с неговата организация. От значение е да се използват фронталната организация, посменната, груповата, станционната и игровата организация.

При фронталната организация всички ученици едновременно изпълняват едно и също упражнение. Използва се най-често при подготвителната и заключителната

част на урока по лека атлетика. Тази организации. Всичко казано до тук дава възможност да се повиши двигателния потенциал, да се развие активното внимание и концентрация на учениците. Също така се формира специфично образно – двигателно мислене и запомняне на изучения материал, създава се умение да се анализира и да се планират самостоятелни занимания с лека атлетика, позволява много точно да се дозира времето за работа и почивка.

Посменната организация се прилага в основната част на урока, но може да присъства и в подготвителната. Характеризира с това, че целият клас изпълнява едно и също упражнение, но на отделни смени.

При груповата организация класът е разделен на групи, като всяка група изпълнява различни упражнения. Използва се най-често в основната част на урока и се свързва с изучаването на едно упражнение и с усвояването и овладяването на разучени 2-3 упражнения.

Отличителен белег на станционната организация е поточното изпълнение на няколко упражнения. Към него се прибегва при усъвършенстване на усвоените двигателни навици.

Игровата организация е от съществено значение. Тя е застъпена широко в училищната практика. При нея има по-голяма свобода. Почти винаги има съревнователен елемент при изпълнение на упражненията. Повишава се емоционалността на заниманията. Има наличие на сюжет и динамично променяща се обстановка. Игровата организация може да се осъществява с изпълнение на отделни двигателни упражнения (бягане, скачане, хвърляне и др.) с помощта на отделни игрови елементи, сюжети или изпълнение на подвижни игри и спортно подготвителни игри, които да бъдат с правила и без правила.

Условия за активизиране на познавателните дейности са:

- Знанията да се усвояват не принудено;
- Висока емоционалност в процеса на учене;
- Засилена комуникативност между учениците в процеса на обучение;
- Колективен подход в обучението благодарение на различните форми на работа;
- Основен метод е двигателното упражняване т.е. повтаряне на дадени физически упражнения с определено съдържание, форма, техника, кинематични и динамични характеристики, чрез които се постига формиране, затвърдяване и усъвършенстване на определени умения.

Продължителността на вниманието при малките ученици трудно може да се запази будно. Това налага да се полагат специални грижи от страна на учителите за неговото поддържане. Работоспособността на учениците се запазва при правилно изработени програми за деня.

Проведено е изследване, според което разнообразният характер на средствата за развиване на общата издръжливост в уроците по физическо възпитание, независимо от физическата умора на децата, съдейства за положителни промени в параметрите на вниманието. Точността, продуктивността и активността на вниманието им след приключване на двигателната дейност, се подобрява, [2].

Средствата по лека атлетика служат за укрепване, повишаване на дееспособността и двигателната координация на учениците. От тези средства най-широко използвани са бягането и подскоците. За постигане на висока ефективност се налага разработване и използване на нови, по емоционални форми, методи и подходи за развиване на различните форми на издръжливостта, както и чрез разширяване арсенала от бегови, подскочни и силови упражнения.

Учебно-възпитателният процес по физическо възпитание осъществява своите развиващи функции, чрез решаването на три основни задачи: оздравителни, образователни и възпитателни, като основна роля имат образователните задачи.

През последните години се разкриват несъответствия между теорията на учебният процес и неговата масова реализация, [5]. В традиционният урок учителят преподава учебният материал като покрива необходимия минимум от знания, умения и навици, но не формира творчески способности у учениците. Изпълнението по подражание води до самоцелно усвояване на двигателни навици, без реални възможности за пълна умствена и физическа изява. Само знания, които са усвоени с активното участие на учениците и които са свързани с техният жизнен, двигателен и интелектуален опит могат да станат част от начина им на мислене и тяхното поведение. Проблемният урок съдържа елементи, които са част от логиката на творческия – познавателен процес. Това включва актуализация на предишни знания т.е. повтаряне на вече заучени знания, благодарение на които ученика по-лесно усвоява новият материал. Създаването на проблемна ситуация и поставянето на проблеми – може да стане при етапа на затвърдяване и усъвършенстване. Педагогическият такт и умение на учителя са от особено значение за постигане на добри резултати, тъй като чувствата на децата са твърде изменчиви и непостоянни. Началната училищна възраст се отличава с голяма емоционална отзивчивост, поради което положителното влияние на игрите върху двигателната активност е голямо. По този начин се повишава жизнения тонус на учениците и тяхната активност.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Според нас урокът по лека атлетика е от особено значение. Учителят трябва да е добре запознат с методите и правилно да подбира средствата на преподаване, със структурата на урока и да познава възможностите на всяко едно дете, като се съобразява с тях. За да бъде един лекоатлетически урок добре проведен, учителят трябва предварително да осмисли целта и задачите на изпълняваните дейности и да се ориентира към тяхното постигане. Освен това той трябва да формира интерес у учениците в общопедагогически и личностен аспект. Трябва да има осъзнато изпълнение на дейностите като цяло и оценяване на получените резултати с оглед собственото развитие и социална реализация. При всички средства на педагогическо въздействие трябва да се държи сметка за вътрешната позиция на личността на ученика, в която централно място заемат мотивите.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] **Момчилова, А.**, Планиране на работата по физическо възпитание и спорт (1-4 клас). Русе 2004, 8-9
- [2] **Коцев.Ч.** Педагогическа, физиологическа и психологическа характеристика на урока по лека атлетика, сп. Спорт и наука кн.5-6 /2000г.
- [3] **Коцев Ч.**, Подготвителна част на урока по лека атлетика, сп. Спорт и наука кн.1 /2001г.
- [4] **Николова Е., Р. Дамянова**, Влияние на уроци по физическо възпитание, насочени към развиване на обща издръжливост, върху вниманието на 9-годишни деца, сп. Спорт и наука кн. 2 /1999г.
- [5] **Косева Д.**, Оптимизиране на познавателната дейност на учениците в условията на урока по физическо възпитание, сп. Спорт и наука, кн. 3/1999г.

За контакти:

Зорница Тагарова; студентка; ОКС "Бакалавър", специалност Начална училищна педагогика и чужд език; Русенски университет "Ангел Кънчев",
Тел. 0883303403 , E-mail: diavol4e@abv.bg

Туризмът в учебните програми за деца от предучилищна и начална училищна възраст

Магдалена Михайлова

Significance of sports and tourism for preschool and kinder garden kids - introduction to the syllabus: Improving the physical and sports education is a necessary and compulsory element of political, economical and social changes in the community. The contemporary model of a healthy life-style requires wide introduction to physical exercise, sports and tourism not only as a routine for adults but also in everyday life of Bulgarian children both in schools and kinder garden.

Key words: sport, tourism, physical education, schoolchildren, children, development, healthful lifestyle

ВЪВЕДЕНИЕ

Времената, в които живеем се изменят непрекъснато. В бързо променящият се свят концепциите за обучението на подрастващите, също трябва да се промени. Навикът, стила и начина на учене, ни ограничава и отделя от възможностите и удоволствието да преоткрием нещо ново. Вместо развитието на по-добри умения, на учениците се предлагат дейности като четене от учебника- в което разбира се няма нищо лошо, запомняне на факти, писане на текстове. Приоритетното реализиране на подобен тип учене, понякога кара учителите да забравят, че детския опит и учене не започват и не свършват с училищната врата. Освен това за децата да бъдат навън, означава да опознават околната среда чрез собствените си преживявания. Това от своя страна води до множество опори за развитието на детските интереси, [1].

Обучението на открито се основава на изучаване на природата и обществото, както и на връзката между тях, а учебните дейности могат да бъдат разнообразни. 1]

Желанието да се постигне резултат в посока на търсене на нови методи и средства за активизиране развитието на заложбите на детската личност, кара много от специалистите, да обърнат поглед към формите на туристическата дейност.

До преди десетина години тази дейност беше слабо застъпена слабо в програмите за предучилищно възпитание, въпреки че притежава богати възможности за осигуряване на физическото и интелектуално развитие на детето. Правилно организирани, формите на туристическа дейност дават възможност за развитие на физическите качества : издръжливост, сила, бързина. Освен това съдейства за промяна на физиологическите характеристики на организма, за обогатява не на знанията на децата за природата и екологичното им възпитание, за развитие на мисловните процеси и речта.

Спортът изгражда и калява човешкия характер. Той не само заздравява, но и възпитава. Атрактивностите, свързани със спорта и развлеченията са сравнително по-слабо застъпени у нас. Най-голямо значение има създаването на условия за масов спорт в горските и планинските курорти, както и в крайградските зони за отдих и в парковете терени в селищата. Значение при пешеходния туризъм имат спортните прояви сред природата.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Класическото определение за туризъм е пътуването с цел отдих и развлечения. Точно поради тази причина той е изключително подходящ за децата от предучилищна възраст. Понятието „туризъм“ произлиза от френската дума „tour“ (обиколка), [2].

Според целта си, той се разделя на: познавателен; рекреационен; културен лечебен (балнеоложки); спортен; планински; морски; речен ; екотуризъм и много други.

Според предназначението си туризмът може да бъде:

- рекреативен - свързан е с нуждата от почивка за възстановяване на физическите и душевни сили;
- лечебен - в основата му лежи нуждата от лечение - в зависимост от природните средства, които се използват, той бива: балнеолечебен, климатолечебен, калолечебен и др.;
- спортен - в основата му лежи интереса към даден спорт - той може да бъде активен, когато туристът непосредствено участва в спортните игри и пасивен, когато туризмът е свързан с посещения на спортни мероприятия;
- културен(научен) познавателен - посещение на паметници на културата, културни мероприятия и др.;
- хоби-туризъм - свързан с интересите на туриста;
- култов(религиозен) - свързан с посещение на "свети" места и др.;

Туризмът може да бъде още индивидуален и групов; организиран и неорганизиран; краткотраен и дълготраен.

В зависимост от географския обхват туризмът бива вътрешен и международен. Вътрешен туризъм е пътуване в територията на страната, в която живее туриста.

Според времето, за което се извършва туристическата дейност, се разграничават краткотраен, дълготраен, ежеседмичен и други видове туризъм.

Според начина на организация на туристическите пътувания туризмът е организиран, неорганизиран, групов, индивидуален и други.

Туризмът има предимно здравно значение. Известно е, че много от участниците в различните форми на туристически дейности търсят предимно физиологичен или нервно - психичен и възстановителен ефект. Здравният ефект се диференцира на лечебен (известен още от древността) и профилактичен (характерен за повечето съвременни видове отдиш и туризъм). Отново трябва да се подчертае, че тази диференциация не изключва, а само подчертава основния ефект, който обикновено се съпътства и умножава от другите и влияния на туризма. За укрепване на детския организъм у нас се организира летен морски отдиш, пролетно и есенно оздравително училище. Спортът е изключително явление и универсално средство за възпитание и водене на здравословен начин на живот. Той е мощен интегриращ фактор, който приучава към толерантност и приемане на различията между хората от ранна детска възраст.

Детско-юношеският спорт включва специализирани дейности и структури (школи, интернати, училища), за първичен подбор и начална подготовка на най-талантливите деца . Физическото възпитание и спортът в съчетание с туризма има за цел да осигурява рехабилитация, активен отдиш, осмисляне на свободното време и пълноценна реализация в обществения живот. Физическото възпитание, спорта за всички и туризмът са пряка зависимост от: състоянието на спортните обекти и съоръжения, спортните уреди, правилното планиране, реализиране и провеждане на тази дейност.

Сериозен е проблемът с кадровото осигуряване. В системата работят все повече хора без необходимия образователен ценз и професионална квалификация. Посочените фактори в съчетание с тежките социално-икономически условия на живот водят до обезпокоително влошаване на здравето и физическата* дееспособност на подрастващите. Днес престъпността, алкохолизмът и наркоманията сред младите хора лавинообразно нарастват. Физическото възпитание, спортът и туризъм в съвременните условия са свързани пряко с наличието на развито гражданско общество. Това означава, че държавата и общината, ръководствата на детските заведения и началните училища да проявяват

по-голяма инициативност при организирането на физическото възпитание, спорта и туристическата дейност и да създават условия за тяхното развитие, [3].

Проучването за влиянието на туристическата дейност с елементи на ориентирани върху развитието на 6-7 годишните деца в условията на детската градина беше продължителен процес.

Резултатите от тези изследвания доказват, че създаването на система за туристическата дейност с елементи на спортна дейност. За да се постигнат тези цели е от значение да се решат следните водещи задачи някои от които са :

1. Да се проучат възможностите за използване на туристическата дейност в ДГ, в съчетание с познатите педагогически методи средства за възпитание и обучение.
2. На базата на резултатите от предходни изследвания , съблюдавайки принципите на възпитание и обучение да се направи опит за планиране темите и за разпределението им по месеци.

Използването на разходката, излета , туристическия празник, екскурзията, похода, са форми на туризма, които с успех могат да се използват във възрастовият период от 3 до 11 години.

Анализирайки получените резултати (проба на Оскар – Ман, проба на Бурдон, тест на Рубинщайн, Метод на класификацията и други), стигаме до извода, че използването на разнообразни туристически форми е ефектен метод за развитие на детето в условията на детската градина и началното училище. Разработването на система за използване на туристическите форми с включване на спортни елементи, улеснява работата на учителя с децата и дава възможност за реално развитие на способностите им, за укрепване на здравето им, [1].

Намаляването на равнището на двигателната активност в живота на подрастващите е непосредствено свързано с влошаване на основните характеристики на физическото развитие и функционално състояние на организма – сърдечно-съдова дейност, жизнена вместимост на белите дробове, обмяна на веществата, сила на мускулите и т.н., [4].

В учебната програма по физическо възпитание и спорт за 1-4 клас като допълнително учебно съдържание от 2001г. за пръв път се предвижда туризъм за урочната форма, който е обособен в самостоятелно ядро, [5]. Имайки предвид проблемите с материалната база на много училища той се явява възможност за усвояване на част от часовете за двигателна дейност в благоприятна и здравословна за младият организъм среда – чист, въздух, зеленина, тишина, простор. Според това къде се намира селището , на чиято територия е училището учителите имат избор на организация за реализацията на тези часове. Могат да бъдат проведени под формата на разходки, както и при децата от предучилищна възраст, като излети или екскурзии. По лични наблюдения в повечето случаи се предпочита туризъм под формата “зелени училища, тъй като там съчетанието на обучение, възпитание, ангажираност и отдых се допълват взаимно.

Разбира се правилният избор и провеждане на някои от формите на туризма предполага добра предварителна подготовка и съобразяване с много изисквания. Изборът и организация на туризма като допълнително ядро е само малка част от дейността на учителите. По-съществено е изпълването на определеното време с адекватно на условията и възможностите на учениците съдържание, [5]. Важно е учителят да се стреми да събуди интерес към туризма в децата и учениците, да се изградят умения за придвижване по различни терени и ориентирани в непозната среда и природата. В литературата са посочени варианти на игри за разиграване по време на туристическа разходка или някои от другите форми на туризма, [5]. Такива са например „Четири стихии“, „Лъч“, „Плетеница“ и други.

Чрез тази игричка се акцентира върху вниманието, ловкостта, издръжливостта, силата, усъвършенстват се уменията за ловене и подаване на топката във вариативни условия. Освен, че се осъществява двигателна дейност се повишава и познавателната активност и мисловната дейност. Разбира се могат да се измислят различни вариации подходящи за туризъм местни игри.

Хубаво е преди да се изкарат децата навън от класната стая сред природата – учителката да е запозната с опит на децата ,със страховете и фобиите им, а както и да се уведоми дали те са били някога сред природата. По този начин педагозите ще могат да осигурят безопасни условия, които да задоволят детските интереси и потребности , за да се проведе успешно провеждането на обучението открито.

Решаването на цялото многообразие от стоящи пред физическото възпитание задачи изисква да се създаде система от взаимосвързани форми на организацията на знанията, [4].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В туристическите мероприятия малките ученици и децата от предучилищна възраст придобиват физическа закалка, издръжливост, навици за ориентирване и придвижване в усложнена обстановка, опит за колективна дейност, ръководство и подчинение. Освен това те усвояват на практика нормите на отговорно отношение към природната среда, [4].

Физическото възпитание и спорта и туризмът предуставят възможност децата да развиват и съхраняват собствения си здравен, физически, интелектуален и нравствен потенциал без да ги ограничават. Те способстват за повишаване на физическата дееспособност, за овладяването на основни двигателни умения, изграждат навици за здравословен начин на живот и системни занимания със спорт. Възпитават личностни качества и способстват успешно използване на усвоените знания, умения и навици за решаването на житейските си и професионални цели. Те разгръщат творческия потенциал на детската личност, благоприятстват постигането на индивидуален и обществен просперитет и подобряват качеството на живот. Чрез тях се осигурява хармоничното развитие на личността и преодоляване недостатъците на съвременния начин на живот.

Туризмът има социално, икономическо, политическо и екологично значение. Той допринася за укрепването на здравето и за възстановяването на работоспособността на хората. Обогаत्या техните познания и повишава езиковата им култура.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] **Кирилова, И.** сп. Начално образование, 1/2008г., 65-67
- [2] **Янка Б.** сп. “Дом, дете, детска градина” ,6/1998г., изд.Образование.
- [3] <http://bg.wikipedia.org>
- [4] **Григорова А., Иванова Г.** Педагогика, София 1988г.,стр.467-471
- [5] **Джамбазова Е.** сп. “Начално образование”, 4/2001г., изд. МОН
- [6] **Йорданов С., Димитров Л., Николова Е.** сп. “Спорт и наука”, 2/2002г.

За контакти:

Магдалена Георгиева Михайлова, РУ “Ангел Кънчев”, ОКС “Бакалавър”, специалност “Предучилищна и начално училищна педагогика” е-mail: magi_gm@mail.bg, GSM: 0889824306, 0897761601.

Определяне нивото на физическото състояние на студентите от ТУ- Варна

Йорданка Димитрова

Determining the level of physical capability and its improvement lead to a raise of the sport result – the object of our research. It is a main parameter by which every teacher is able to determine the level of sport condition and also to apply the necessary methods and approaches in order to keep or improve this level. The result is an aggregation of variable sport and technical qualities – parameters that we determine in the sport-pedagogic control. The most accurate and clear picture for the management of the current condition is made by the generalization and the analysis of the results from the sport-pedagogic control.

Key words: *distribution of the time results, level of physical capability, sport-pedagogic control, sport-pedagogic control*

ВЪВЕДЕНИЕ:

Определянето на нивото на физическото състояние на студентите е първата задължителна стъпка в учебно-тренировъчния процес. Това подпомага педагога при определянето на подходите и методите в по-нататъшната му спортно-педагогическа дейност. В зависимост от вида спорт, който изучават студентите, е необходимо да се определят основните контролни параметри – критерий за правилния тренировъчен подбор на педагогическите похвати. В настоящата разработка обект на изследване са студенти от корабни специалности изучаващи плуване, като задължителен предмет.

Системното прилагане на специални физически упражнения и контрол на физическата дееспособност би допринесло до усъвършенстване и развитие на плувната подготовка.

От натрупан дългогодишен практически опит се формира и **ЦЕЛТА** на проведеното изследване, а именно изследване на физическото състояние на студенти от корабните специалности в ТУ-Варна”.

За постигането ѝ се наложи решаването на следните основни **ЗАДАЧИ:**

- Проучване и подбор на тестове даващи обективна информация за физическата дееспособност
- Прилагане на тестовете при максимален брой студенти и отчитане на резултатите;
- Пресмятане и анализ на получените резултати – статистическа обработка

МЕТОДИКА:

Изследването обхваща всички студенти от първи и втори курс на корабните специалности: **1.Корабни машини и механизми (КММ), 2.Корабостроене и морска техника (КМТ) и 3.Корабоводене (К)** – общо 172 души за уч.2003/2004г. Измерените стойности посочени съответно в табл.1 и съответстващите им графични зависимости изразени чрез графика 1 до графика 4 се отнасят за началото и края на изследвания период. Обработката на данните става с помощта на Вариационен анализ. Приложена в настоящото изследване методика включва задълбочено литературно проучване по проблема, лични наблюдения /педагогически опит/, тестове за физическа дееспособност. От редица проучвания и анализи на резултати от предходни изследвания, установихме, че критерий за адекватното обучение по този спорт се явяват качествата сила и издръжливост.

Издръжливостта като критерий за функционалните възможности на индивида зависи от една страна от наличието на необходимите двигателни навици и нивото на овладяната техника, и от друга страна от аеробните и анаеробните възможности на организма. Тя стои в основата на развитието и усъвършенстването на всички двигателни качества.

Най-характерната особеност на плуването е, че ангажира всички главни мускулни групи на човешкото тяло и го поставя в неестествени условия – водната среда, което налага в настоящето изследване да отделим внимание на **СИЛАТА**, като един от основните показатели в тази дисциплина. В плуването **СИЛАТА** се проявява във всичките си разновидности като приоритет на силовата издръжливост, [2,4,6]. Теоретически, тя зависи от количеството и качеството на участващите в движението мускулни двигателни единици и мускулни групи, както и степента на усвояване на енергетичните източници.

За измерването на качеството **СИЛА** сме приложили най-често използваните в педагогическата практика тестове: сила на лява и дясна ръка (динамометрия); взривна сила на долните крайници; коремна мускулатура; сила на трупа (станова сила);

Получените резултати носят информация за състоянието и динамиката на развитие на физическата дееспособност на студентите и подпомагат преподавателя в подбора на упражнения за развитие на съответните мускулни групи.

Проведено е констативно-диагностично изследване за определяне състоянието на физическата дееспособност при студенти от корабните специалности на Технически Университет - Варна– мъже. Приложени са тестове свързани с изследването на качеството **СИЛА**.

Възприета е идеята, че тези тестове трябва да се прилагат нееднократно по време на обучението с цел проследяване и усъвършенстване физическата дееспособност на студентите.

Таблица 1

Средни стойности на измерваните величини характеризиращи издръжливостта в началото и в края на посочения период на студентите от първи и втори курс от корабните специалности

		пулс	апно	ЖВ			пулс	апно	ЖВ
КММ-I	X	86.46	43.27	4197.14	КММ-I	X	84.03	35.86	3581.00
	S	13.40	19.23	623.32		S	15.52	13.67	647.40
	V	15.50	44.44	14.85		V	14.90	38.13	18.08
КМТ-I	X	75.69	39.32	3938.46	КМТ-I	X	75.31	38.92	3569.23
	S	11.10	12.78	599.36		S	7.83	13.76	513.78
	V	14.67	32.51	15.22		V	10.39	35.36	14.39
К-I	X	85.51	35.62	3946.15	К-I	X	86.13	41.79	3582.05
	S	14.16	15.66	544.76		S	16.30	6.08	560.02
	V	16.56	43.97	13.80		V	18.92	14.55	15.63
КММ-II	X	84.83	35.58	3729.17	КММ-II	X	81.33	37.74	3554.17
	S	10.26	12.20	506.03		S	10.87	9.49	330.98
	V	12.10	34.38	13.60		V	13.37	25.15	9.31
КМТ-II	X	84.86	30.14	3950.00	КМТ-II	X	63.87	29.14	3671.43
	S	9.94	6.08	423.81		S	20.03	5.36	498.35
	V	11.72	20.17	10.73		V	31.36	18.40	13.57
К-II	X	78.26	38.11	3631.91	К-II	X	75.14	35.26	3453.19
	S	9.94	16.17	573.36		S	15.76	10.12	458.19
	V	12.71	42.43	15.79		V	20.18	28.70	13.27

Измерването на честотата на пулса в покой дава информация за общото функционално състояние на организма, състоянието на сърдечно-съдовата система и работоспособността на индивида. В самото начало на изследвания период най-добри показатели на пулсовата честота имат студентите от спец. КМТ-Iк - $\bar{X} = 75,69$

уд./мин. Пулса на студентите от останалите две специалности е също в рамките на допустимото $\bar{X} = 85,51$ уд./мин (К) и $\bar{X} = 86,46$ уд./мин (КММ). Тези стойности не търпят съществени промени в края на периода. При студентите от втори курс и за трите специалности началните стойности на пулса в покой са по-високи от тези измерени за края на периода, като най-ниски са стойностите на студентите от спец.(К) - $\bar{X} = 78,26$ уд./мин. В края на периода стойностите на пулса са около 85 уд./мин, като най-добри са показателите за студентите от спец. (КМТ) - $\bar{X}$ се променя от 84,86 до 63,87 уд./мин, но пък и разсейването в тази група също нараства V се изменя от 11,72 до 31,36% и това означава, че настъпилата промяна е незначителна.

За разлика от пулса в покой, апноето има силно изразен динамичен характер. Най-високи стойности за първи курс в началото на периода имат студентите от спец. КММ,

докато в края на периода – студентите от спец. К. Но двата параметъра нямат еднозначно тълкувание. В първия случай имаме положително, а във втория отрицателно изменение. Прави впечатление, че стойностите на апноето за спец. КММ – I курс в края на периода рязко намаляват. В подкрепа на това твърдение идва и промяната в коефициента на вариация на този параметър – V се изменя от 44,44 до 38,13%. При студентите от спец. КМТ промяна на този параметър не се наблюдава. При студентите от спец. К апноето нараства - $\bar{X}$ се променя от 35,62 до 41,79 уд./мин. и резкият спад в стойностите на коефициента на вариация – (V се изменя от 43,97 до 14,55%) – потвърждава положителното му изменение.

В началото на периода студентите от втори курс спец.К имат най-висока средна стойност на апноето $\bar{X} = 38,11$ в сравнение с останалите второкурсници от спец.КММ и КМТ, но и коефициента на вариация тук е най-висок - $V = 42,43\%$.

Най-ниски стойности на измервания параметър - $\bar{X} = 30,14$ и коефициента на вариация - $V = 20,17$ за втори курс се наблюдават при студентите от спец. КМТ, т.е. разсейването на измерването се свежда до минимум.

Най-висока стойност в края на периода имаме при студентите от спец.КММ, където наблюдаваме и единствената положителна промяна (растеж) - $\bar{X}$ се променя от 35,58 до 37,74., а V се изменя от 34,38 до 25,15 %. В останалите две специалности отчитаме спад в стойностите на апноето, както при средните показатели $\bar{X}$, така и при коефициента на вариация V . И тук рязка промяна на вариационния коефициент наблюдаваме при студентите от спец.К – V се изменя от 42,43 до 28,70%. Интерес за по нататъшно изследване би представлявало рязкото динамично изменение на коефициента на вариация, което се проявява при студентите първи (V се изменя от 43,97 до 14,55 %) и втори курс (V се изменя от 42,43 до 28,70 %) на спец.К, което ограничава разсейването при направените измервания и води до по-голяма достоверност на получените резултати.

Измерването на виталният капацитет е осъществено със стандартен спиромер.

Прави впечатление, че в началния период на изследването стойността на жизнената вместимост за студентите от първи курс на спец. КММ рязко се откроява от тази на останалите две специалности (КМТ и К), докато на изхода тези стойности са почти еднакви.

За второкурсниците превес в началото и в края на периода имат стойностите на студентите от спец. КМТ. И при първи и при втори курс тенденцията за намаляване на измервания параметър се запазва.

Малко по-различно стоят нещата с коефициента на вариация на жизнената вместимост.

При първи курс на спец.КММ и спец. К коефициента на вариация нараства значително през измервания период, докато за спец. КМТ стойността му намалява.

При втори курс ситуацията е обратна, т.е. коефициента на вариация за спец. КММ и спец. К съществено намалява, а за спец. КМТ – расте. Имайки предвид целта на настоящото изследване за нас представляваше особен интерес определянето на нивото на качеството **СИЛА** на студентите от корабните специалности в началото и в края на учебната 2003-2004 година. От получените при статистическата обработка стойности на измерваните физически величини (**табл.2 – вж.Приложение 1**) като основни параметри на мускулната сила се откритоиха силата на лява и дясна ръка, както и становата сила.

Прави впечатление, че като цяло, резултатите на първокурсниците са по-високи от тези на второкурсниците.

Забелязват се значително по-големите средни стойности на силата на горните крайници на студентите от спец. КММ I курс спрямо тези от другите две специалности. Това се дължи на факта, че по-голяма част от студентите са завършили Варненската морска гимназия, където има подходяща база и специалисти, което е добра предпоставка за изграждане на определени навики и подобряване на двигателните качества. Забелязва се обаче, че коефициентът на вариация при тези студенти също нараства, което е причина за по-голямо разсейване. Ето защо можем да считаме, че положителното изменение на стойностите на този етап все още е несъществено.

Стойностите на силата на горните крайници за студентите от I и II курс КММ нарастват незначително през изследвания период, тъй като разсейването в края на периода е доста голямо, което се потвърждава и от динамичното изменение на коефициента на вариация $\bar{V}\%$. Стойността на този показател за лява ръка при първи курс се изменя с 3%, а за дясна – с 0,4%. Нарастването на този показател при втори курс има следните изражения: за лява ръка изменението е 2,8%, а за дясна – 1,15%. Изключение правят стойностите за силата на дясна ръка при първи курс, които се изменят в положителна посока и при тях почти не се наблюдава изменение на коефициента на вариация $\bar{V}\%=0,4$. Можем да твърдим, че измененията на силата на горните крайници са съществени.

Стойностите за силата на лява $\bar{X} = 44,92$ до $\bar{X} = 46,80$ и дясна ръка $\bar{X} = 45,90$ до $\bar{X} = 50,15$ на студентите от първи курс спец.КМТ рязко се разграничават, като и двата параметъра нарастват в края на измервания период. По съществено е изменението при силата на лява ръка, тъй като коефициентът на вариация на този параметър намалява значително от $\bar{V}=15,49\%$ до $\bar{V}=13,20\%$. При измерване на силата на дясна ръка коефициентът на вариация също намалява, но това не е достатъчно, за да се промени съществено параметъра $\bar{X}$. Значителното повишение на силата при крайното измерване можем да отдадем на допълнителни физически занимания – развиващи мускулната сила на горните крайници.

Същественото изменение на коефициента на вариация в положителна посока е предпоставка за намляване на стойностите за силата на лява ръка на студентите от втори курс на спец.КМТ.

При дясната ръка имаме съществено нарастване на силата. Причини за тези съществени различия можем да отдадем на факта, че студентите не са вложили максимални усилия при провеждане на едно от измерванията.

Интересен е факта, че за спец.Корабоводене само стойностите на силата на лява ръка на студентите от втори курс бележат увеличение в края на измервания период. Това се потвърждава и от коефициента на вариация, които се изменят от $\bar{V}=26,60\%$ до $\bar{V}=19,30\%$. Всички останали стойности на силата намаляват в края на учебната година. Единствено по-съществена промяна има в стойностите на становата сила на студентите от спец.КМТ- I курс.

Само при спец.КММ средните стойности на становата сила измерени в началото и края на периода за втори курс са по-високи в сравнение с тези на първи курс. Стойностите за становата сила на студентите от специалностите КМТ и К – първи курс запазват тенденцията да бъдат по-високи в началото и в края на измервания период в сравнение с колегите им от втори курс, проследена и в показателите за силата на горните крайници. Ниската средна стойност на становата сила на студентите от втори курс би могла да се обясни с факта, че непосредствено след завършване на първи курс голяма част от студентите се налага да работят.

ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ

- Тенденцията за намаляване на физическата активност на студентите е факт – понижават се всички двигателни качества – това налага необходимостта от промяна на методиката на обучение и броя на часовете за системно занимание по плуване, както и системен контрол на физическата дееспособност
- Показаните по-ниски стойности за силата на горните крайници във втори курс потвърждават тезата за влошаването на качеството ѝ. Една от причините за това, е нередовното занимание с плуване, дължащо се на редица социални проблеми.
- Становата сила отразява състоянието на голяма част на мускулите сили на трупа, които не могат да се измерват самостоятелно, т.е. не могат да се изолират.
- Влошените показатели на издръжливостта са следствие от недостатъчните занимания с физически упражнения в предшестващите висшето – степени на образование. Това е и причината за понижените стойности на жизнената вместимост и апноето.
- Задържането на стойностите на пулса в покой в границите на общоприетата пулсова честота за тази възраст по време на изследвания период подсказва за недостатъчно натоварване при плувната дейност

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Бубе Х., Тестове в спортната практика, С., 1972г.
- [2] Зациорский В.М., Физические качества спортсмена
- [3] Златев З., Несторов Я., Йорданов К., Изследване състоянието на физическата дееспособност и някои респираторни показатели при студенти от инженерните специалности, Научна сесия с международно участие, ТУ-Варна, 2004г.
- [4] Я. Брогли, Спортна статистика, С., 1979г.

За контакти:

Йорданка Стефкова Димитрова, ОКС “Магистър”, докторант
учител по ФВ и спорт в ПГГСД “Николай Хайтов” – гр.Варна, ул.“Орех”№11;
е-mail: iordanka_d@gbg.bg

Таблица 2
Средни стойности на измерваните величини характеризиращи силата в началото и в края на посочения период на студентите от първи и втори курс от корабните специалности

	Ф л.р.- н	Ф д.р.- н	Ф д.кр- н	Фк.стена -н	Фст-н		Ф л.р.-к	Ф д.р.-к	Ф д.кр-к	Фк.стена- к	Фст-к		
КММ-I	X	50,20	51,40	2,09	52,89	135,60	КММ-I	X	50,51	52,70	2,14	55,00	140,11
	S	7,76	7,58	0,16	19,07	24,18		S	9,38	7,97	0,13	16,98	25,95
	V	15,45	14,74	7,59	36,05	17,83		V	18,56	15,10	6,13	30,87	18,51
КМТ-I	X	44,92	45,90	2,13	43,85	138,10	КМТ-I	X	46,80	50,15	2,16	49,69	142,80
	S	6,96	8,08	0,22	13,51	20,20		S	6,18	8,10	0,16	13,89	20,50
	V	15,49	17,60	10,35	10,82	14,63		V	13,20	16,15	7,30	27,95	14,60
К-I	X	47,21	50,00	2,00	41,95	143,10	К-I	X	45,50	48,33	2,09	51,41	145,90
	S	7,56	7,86	0,21	12,52	20,39		S	9,06	7,10	0,22	14,02	24,93
	V	16,07	15,70	10,48	29,83	14,24		V	19,90	14,69	10,55	27,27	17,09
КММ-II	X	47,21	49,40	2,12	44,13	141,30	КММ-II	X	47,40	49,17	2,16	44,88	143,30
	S	6,22	7,85	0,17	18,10	18,73		S	9,28	10,20	0,21	9,17	20,61
	V	13,18	15,90	8,07	41,02	13,26		V	19,60	20,75	9,71	20,43	14,38
КМТ-II	X	47,07	45,10	2,10	41,79	139,20	КМТ-II	X	44,90	47,43	2,14	40,93	141,60
	S	5,30	7,48	0,21	8,90	28,52		S	8,04	7,35	0,15	13,69	30,42
	V	11,26	16,60	9,78	21,13	20,47		V	17,90	15,49	6,84	33,44	21,48
К-II	X	44,21	50,10	2,11	40,87	140,60	К-II	X	45,20	47,36	2,05	45,02	142,30
	S	11,76	12,00	0,37	13,65	27,03		S	8,72	10,17	0,23	10,65	28,10
	V	26,60	24,00	17,46	33,39	19,22		V	19,30	21,48	11,04	23,65	19,74

Олимпийските игри в древността, средновековието и в наши дни

Стоян Димитров

Olympic games – nowadays these two words are famous in every part of our boundless land. The history of Olympic games – one of the most remarkable histories, already not only a century focuses the attention of writers, scientists and poets.

The purpose of this research is to give more complete and more comprehensive information about the origin and development of the Olympic games according to the last researches. The task of the research is to trace the historical way out which is covered from antiquity up to present, and also the Bulgarian partnership and achievements of our Olympic champions.

Key words: *Olympic games, history, antiquity, middle ages, present*

ВЪВЕДЕНИЕ

Олимпийските игри са най-древното и най-популярно спортно мероприятие в Древна Гърция. За първи път са организирани през 776 г.пр. Хр. в чест на празненствата посветени на Зевс. Годината на провеждането на Олимпийските игри е считана за изключително важна, затова от нея започва гръцкото антично летоброене. От 776 г. пр. Хр. до 393 г. пр. Хр. се провеждат редовно на всеки 4 години. Те били провеждани в местността Олимпия в областта Елида, която се намирала в северозападната част на Пелопонеския полуостров. В олимпийските игри през периода VIII-II в. пр. н. е. са имали право да участват само свободните гърци, [2].

ИЗЛОЖЕНИЕ

Според най-разпространената версия самия Зевс е основоположник на игрите, като благославя посветената на него свещената гора в Олимпия-алтис – мястото, където традиционно се провеждат.

Археолозите са намерили потвърждение за връзката на Пелопс с Олимпийските игри. На така наречения свещен участък на Зевс в Олимпия – града, където се провеждат игрите, те намерили останки от светилището на Пелопс приблизително от края на 2-то хил. Пр. Хр., [2].

Но всичко това са само легенди. Историята предлага и друг вариант. Първите Олимпиади са събитие с локален характер и привличали немного участници и зрители – само жители на Елида и Спарта. Победителите от първите 11 Олимпийски игри са родени в Западен Пелопонес. Счита се, че правилата и порядките за провеждането на игрите са установени от Ликург – царят на Спарта, Клеосфен и Ифит-владетелят на Елада.

Текста на този договор бил записан на бронзов диск, за него през IVв.пр.Хр.съобщава Аристотел и бил видян от Павсаний IIв.пр.Хр.

В първата Олимпиада имало едно единствено състезание – бягане на юноши на кратка дистанция 1 стадий (185м). Историята е съхранила и името на победителя – олимпионик (от Нике-богиня на победата), готвачът от Елида – Корейб.

От 660 г.пр.Хр. на състезанията са допускани всички жители от континентална Гърция. А четирдесет години по-късно в Олимпиадите вземали участие и жителите на гръцките колонии.

Известно време след започването на игрите по всички гръцки градове се разпращани вестители, за да разгласят събитието. В чест на Зевс тогава са сключвани примирия, които прекратява всички междуособни войни по време на Олимпийските игри, [1].

Участниците в състезанията пристигат 3-4 седмици по-рано, за да се запознаят с обстановката и да продължат тренировките си при местни условия.

Игрите започват с жертвоприношение при олтара на Зевс. Там всички полагат олимпийската клетва – да спазят олимпийския регламент и да действат честно и достойно – първо царят на Елида, след него съдиите (първоначално 9, впоследствие 12 души), а след тях самите състезатели заедно с треньорите си и семействата си. В Олимпиадите са допускани за участие само гърци – пълноправни граждани, свободни по рождение и не осъждани. Религиозните предписания забранявали влизането на жени в светилището и присъствието им на игрите (правило се изключило единствено за жрицата на богиня Деметра).

След тържествено откриване на игрите започват състезанията. Игрите откриват младежите до 18 годишна възраст. Те се състезавали в следните дисциплини:

Бягане на 1 стадий (192,27м); Бягане на 2 стадия (384,54м); Бягане на 24 стадия (4614,48м); Скок на дължина и височина; Хвърляне на копие в цел и на далечина; Мятане на диск; Борба; Юмручен бой; Панкратийон – борба, в която са разрешени всякакви прийоми и схватки; Петобой-бягане, скачане, хвърляне на копие, мятане на диск, борба.

На следващия ден в същите дисциплини се състезават мъжете над 18 години. В последния ден се провежда най-зрелищното състезание – надбягване с колесници.

През цялото време съдиите следят стриктно с пръчки в ръце спазването на регламента и правилата на честната игра. В случай на измама или нарушение те налагат тежки глоби на провинилия се и го отстранявали завинаги от игрите.

Последният ден е предназначен за официално обявяване на победителите и тържествено раздаване на наградите. В присъствието на огромна тълпа победителите получават от съдиите като награда венец от маслинови клонки, откъснати от священото дърво в Олимпия. Според традицията клонките се отрязват със златен нож от знатно по произход момче, чиито родители са живи. Докато траели състезанията, венците за победителите се съхраняват в храма на Зевс върху специален меден триножник. Тези скромни венци носят на притежателите си необикновени почести и слава не само в техния град, но и сред целия гръцки свят.

Трикратните олимпийски победители са почитани почти като богове, добиват право на статуя, която се поставя в Олимпия и са освобождавани от данъци.

По-късно се разрешава участието също и на македонци и римляни. Като наблюдатели се допускат и варвари, девойки и жрицата на храма до стадиона. На Игрите художници, поети и учени имат възможност да запознават многобройната публика със своите произведения, но за тази си дейност не получават награди.

През 394 г. сл. Хр. византийският император Теодор I забранява Игрите, тъй като в ерата на Християнството те се смятани за езически. Дотогава в тях вече участват професионални спортисти, които се подготвят цяла година и се състезават за парични награди. Едно от седемте чудеса на света - храмът и статуята на Зевс от Фидий, храмът на Хера, священите олтари са опожарени от Теодор II. След сто години земетресение и последвалото го наводнение, погребват всичко под дебел слой пръст и наноси. През 1766 г. археологът Ричард Чандлър преоткрива священите места за света.

Сто години по-късно, завладян от обаянието на митичните Олимпийски игри в Гърция, барон Пиер дьо Кубертен решава да ги възроди. Роден на 1 януари 1863 г. в Париж, младият Кубертен се интересува силно от литература, педагогика и социология. Същевременно той е запален спортист - тренира бокс, гребане, фехтовка и езда. На 24 годишна възраст решава, че не желае да гради военна или дипломатическа кариера, каквато е била традицията в семейството му, а иска да се посвети на педагогиката, тъй като смята, че те е неговото призвание.^[1] От 1887 г. Кубертен става главен инициатор за създаването на училищни спортни дружества и за да предаде на спорта една черта на благородство и универсалност,

възприема идеята за възобновяване на Олимпийските игри. На 25 ноември 1892 г. по време на заседание за отчитане резултатите на Съюза на френските спортни дружества, той за пръв път оповестява своята идея, която обаче е приета с неразбиране. Пиер дьо Кубертен не се обезкуражава и през 1894 г. по негова молба съюзът свиква всичките значителни спортни дружества в света на международен конгрес, за да се разискват правилата и регламентите, аматьоризмът и възстановяването на Олимпийските игри. Конгресът започва своята работа на 16 юни в Париж и заседава в продължение на 8 дни. Заседанията се провеждат в големия амфитеатър на Сорбоната в присъствието на 2000 души.

На 23 юни 1894 г. проектът за възстановяване на игрите, представен от Кубертен, се приема единодушно от представителите на 12 страни от Европа и Америка,[1].

В основата на Олимпийските игри обаче вече стоят новите принципи на универсалността и интернационалността, чужди на древните гърци, т. е. те стават достъпни за всички народи без разлика на верски, расови и политически убеждения. Конгресистите избират още Международен олимпийски комитет (МОК), на когото възлагат задачата да работи за развитието на Олимпийското движение. Основно задължение на този комитет става организирането на Игрите от първата Олимпиада в Атина през 1896 г. Кубертен става президент на МОК през 1896 г. и задържа този пост 29 години. През 1906 г. баронът предлага да се учреди конкурс по изящните изкуства, който да бъде включван в самата олимпийска програма по подобие на древна Елада,[1]

По време на Игрите от четвъртата Олимпиада в Лондон, 1908 г., пенсилванският епископ завършва своята проповед с думите: "...най-същественото в Олимпийските игри е не да спечелиш, а да участваш". А в друга реч Кубертен добавя: "... тъй като същественото в живота е не да победиш, а добре да се бориш" - сентенция превърнала се в кредо на Олимпийските игри. Въпреки че не одобрява участието на жените в състезанията, Кубертен до край отстоява идеалите на Олимпизма, които обединяват спортистите и народите по света в мирно тържествуване и съревнование. Баронът умира в Женева през 1937 г., но остава завинаги в историята като човека, положил основите на съвременното Олимпийско движение. Олимпийското движение е световна организация, чиято задача е подпомагането и популяризирането на Олимпизма във всички негови аспекти. Спортистите, участващи в Игрите, в най-голяма степен изразяват идеалите на Олимпизма и затова са част от Олимпийското движение. Организацията, задачите и връзките между ръководните органи, инструкциите и олимпийските правила са описани в Олимпийската харта - конституцията на Олимпийското движение. Според нея главните цели на движението са: да съдейства за развитието на физически и морални качества, които стоят в основата на спорта; да възпитава младите хора чрез спорта в дух на разбирателство и приятелство, като по такъв начин спомага за изграждането на по-добър и мирен свят; да разпространява олимпийските принципи по света, чрез което се създава дух на доброжелателство между народите; на всеки четири години да събира спортисти от всички държави на големия спортен фестивал, наречен Олимпийски игри, [1].

МОК е върховният ръководен орган на Олимпийското движение. Той е неправителствена и нестопанска организация със седалище Лузана, Швейцария, а основната му мисия е да ръководи Олимпийското движение в съответствие с Олимпийската харта. Органите на МОК са: президент, управителен съвет и сесия. Президентът се избира от членовете на МОК с таен вот за период от 8 години. Бившият президент - маркиз Хуан Антонио Самаранч, чийто мандат изтече през септември 2001 г., е избран на този пост през 1980 г. Маркизът бил наследен от белгиеца Жак Рох в конкуренцията на четирима кандидати. МОК признава за

членове на Олимпийското движение международни спортни федерации, които са неправителствени организации, ръководещи един или няколко спорта на международно равнище и включващи организации, администриращи тези спортове на национално равнище. Членството им ги задължава да приемат антидопинговия кодекс на Олимпийското движение, а статутът и дейностите им да са в съответствие с Олимпийската харта. Те запазват автономността си по отношение на ръководените от тях спортове, [3].

Олимпийските игри са състезание между спортисти, а не между държави. Те се състоят от Игрите от Олимпиадата и от Зимните олимпийски игри, като и в двата случая се провеждат на 4 години. "Олимпиадата" е период от 4 години, който започва с едно издание на Олимпийските игри и завършва при откриването на следващото. Годината на организиране на Игрите не може да се променя, т. е., ако те бъдат прекъснати поради някакви причини, поредният номер на Олимпиадите се запазва. Например, въпреки че заради Първата световна война Игрите през 1916 г. не са се състояли, периодът между 1912 и 1916 г. остава в историята като VI-тата съвременна Олимпиада, [3].

Зимни спортове са тези, които се практикуват на сняг или лед. Първите Зимни олимпийски игри се провеждат през 1924 г. До 1992 г. те се състоят в годината на "летните" Олимпийски игри, а впоследствие започват да се организират две години след тях. Терминът Олимпиада не се отнася за зимните Олимпийски игри. Те се водят само по номерацията примерно: XVII Зимни олимпийски игри в Лилехамер'94). Определенията "летни" и "зимни" се използват често, но са технически неточни и съответстват на Игрите от Олимпиадата и Зимните олимпийски игри. Олимпийският символ се състои от пет преплетени кръга в червен, син, черен, жълт и зелен цвят, олицетворяващи петте континента. Смята се, че тези цветове са избрани, тъй като могат да бъдат открити в знамената на всяка държава. На олимпийския флаг е изобразен олимпийският символ върху бял фон. За пръв път Кубертен представя флага на Олимпийския конгрес през 1914 г., а олимпийският му дебют е през 1920 г. на Игрите в Антверпен. Вече доста поизхабен, старият флаг се заменя с нов едва през 1988 г. на Игрите в Сеул, [3].

Олимпийският химн е приет на 55-тата сесия на МОК в Токио. Същото се отнася за олимпийския огън и факел. В древността олимпийският огън е горял в олтара на Зевс по време на Игрите. В съвременността за пръв път той бива представен през 1924 г. на Игрите в Амстердам. Карл Дийм - председател на организационния комитет на Олимпийските игри в Берлин, предлага огънят да бъде запален в Гърция и транспортиран до Берлин чрез предаване на факела. Идеята е възприета и след прекъсване от около две десетилетия възобновена през 1952 г. Отговорността за пренасянето на олимпийския огън до стадиона се поема от организационния комитет на Олимпийските игри. Той трябва да бъде поставен на видно място на олимпийския стадион и по възможност да се забелязва и извън стадиона. Седем години преди провеждането на Игрите МОК определя града домакин, където трябва да се състоят церемониите по откриването и закриването и всички надпревари. Само при крайна нужда някои от състезанията могат да бъдат изместени в други райони или дори съседни страни. В Игрите от Олимпиадата се включват най-малко 15 спорта, широко практикувани от мъже в минимум 75 страни и на 4 континента, и от жени поне в 40 страни и на 3 континента. При Зимните олимпийски игри няма ограничения за броя на спортовете, а програмата им обхваща само тези, упражнявани минимум в 25 страни и на 3 континента. Цел на Олимпийското движение е медийното отразяване на Игрите да служи за разпространяване на идеите на Олимпизма, [3]. Има много и различни олимпийски дисциплини, в различни и разнообразни насоки. Една от тези дисциплини се е запазва от генезиса на олимпийските игри и до ден днешен, а именно мятането на олимпийски диск,

който се е превръща в емблематичен спорт. Дискът тогава е направен от бронз, с тегло между 1,350 до 1,750 кг. Днес се използва дървен диск с метален обков и месингова сърцевина. Правилата на дисциплината не се променят от древността до днес. Дискът се мята от специална площадка, оградена от три страни, като на точката на мятане е поставен праг, който не трябва да се прекрачва. Нормативите в НСА за мятане на диск са 22 метра с 2 кг. диск за мъжете и 20 метра с 1 кг. за жените. Бадминтонът (федербал) е спорт, който се играе от двама или четирима души с помощта на ракети и перце на специално разчертано игрище с мрежа (висока 1,55 метра). Спортът има две хилядолетна история, като води началото си от Гърция, Индия и Китай. Международната федерация по бадминтон е основана през 1934 и има над 140 страни членки. Бадминтонът е ракетен спорт, който или от двама противникови играча – singles, или от две противникови двойки – doubles, които заемат противоположни половини на правоъгълно игрище, разделено от мрежа. Играчите отбелязват точка, като удрят перце с ракетите си, така че да премине над мрежата и да падне в противниковата част на игрището. Разиграването приключва, когато перцето падне на земята, а то може да бъде удряно само по веднъж от всяка страна преди да премине над мрежата. Поради зависимостта на полета на перцето от вятър, състезателният бадминтон винаги се играе в зала на закрито. Бадминтон се играе и на открито като развлечение. Бадминтонът е Олимпийски спорт с 5 съревнователни дисциплини: индивидуално (мъже и жени), по двойки (мъже и жени) и смесени двойки, всяка от които се състои от мъж и жена. Модерен петобой е олимпийски спорт, който комбинира пет напълно различни един от друг спорта. Това са фехтовка, стрелба, плуване, бягане през пресечена местност и конен спорт. Нарича се модерен за да се различава от лекоатлетическия петобой. Спортът е измислен от създателя на модерните олимпийски игри - Пиер дьо Кубертен. Целта му е да се съберат в един спорт всички качества, които е трябва да притежава един кавалерист от 19 век - да стреля, да се дуелира, да бяга, да плува и да язди кон. Модерният петобой е въведен в олимпийската програма на олимпиадата в Стокхолм през 1912 г. През 2000 г. в Сидни за пръв път е добавено и състезание за жени, [3].

Началото на модерния петобой в България е поставено от Любен Цветков през 1954 г. Според решението на МОК от 8 юли 2006 г. модерният петобой със сигурност остава в олимпийската програма до 2012 г. Включват се следните дисциплини: **стрелба**- използват се 4.5 милиметров въздушен пистолет и се стреля по мишена от разстояние 10 метра; **фехтовка**- използва се шпага. Турнирът се провежда като всеки спортист се състезава с всеки; **плуване** - плуването е 200 метра свободен стил. Състезателите се разделят по групи; **конен спорт** - прескачане на препятствия на трасе с големина 350-450 метра. Препятствията са от 12 до 15 на брой; **бягане** - 3000 метра през пресечен терен.

Олимпийската програма е почти еднаква с тази на предишната олимпиада в Атина през 2004 г. Олимпийските спортове са 28, а общият брой на състезанията е 302 /165 за мъже, 127 за мъже и 10 смесени състезания/, което означава че ще има едно състезание повече от олимпиадата в Атина. Към програмата са добавени девет нови състезания, сред които е новата колоездачна дисциплина с BMX. Жени ще се състезават на 3000 метра стипълчейз за първи път. За пръв път ще бъде добавена и маратонската дисциплина в плуването - 10 км. Във фехтовката ще има промяна в отборните дисциплини, [3].

Най-прочутите българи, изявили спортното си майсторство на олимпийските игри досега са бележити имена и в България:

Стефка Костадинова е българска спортистка състезателка по лека атлетика, световна рекордьорка в дисциплината скок на височина. Отличията и успехите на Костадинова са седем златни медала от световни първенства и европейски

шампион в зала и на открито. През 1996 г. става олимпийски шампион в Атланта, САЩ. През 1988 г. печели сребърен медал от игрите в Сеул. На 30 август 1987 г. Стефка Костадинова поставя световен рекорд при скока на височина — 209 см, като той все още не е подобрен. През 1997 г. тя се отказва официално от състезателната си кариера, а през август 2002 г. е избрана за заместник-председател на Държавната агенция за младежта и спорта (ДАМС). На 11 ноември 2005е избрана за председател на Българския олимпийски комитет.

Христо Марков е български лекоатлет . Марков притежава всички възможни златни медали в леката атлетика. Той е европейски шампион за юноши (1983 г.), световен шампион за мъже в зала (1985 г.) и на открито (1987 г.) — единственият в историята на българската мъжка атлетика. Има два сребърни медала от европейски първенства в зала (1987 г.) и на открито (1990 г.). Класира се четвърти на световното първенство в зала през 1987 г. Той е майстор на спорта. В момента Марков е треньор на българската олимпийска шампионка Тереза Маринова.

Тереза Маринова е българска лекоатлетка, която на Олимпийските игри в Сидни през 2000 г. печели златен медал в дисциплината троен скок

Йорданка Донкова е българска състезателка по лека атлетика, световна рекордьорка в дисциплината 100 метра с препятствия - 12.21 секунди. Рекордът е поставен през 1988 г. и до 2007 г. все още не е подобрен. Донкова поставя 4 пъти световен рекорд през 1986 г. Също така притежава рекорда на европейските шампионати - 12.38 секунди, постигнат в същата дисциплина. Има 2 олимпийски медала и 9 медала от европейски първенства. Най-силната ѝ дисциплина е 100 метра с препятствия. Тя е първата и единствена досега българска лекоатлетка - победителка в крайното генерално класиране от веригата "Мобил Гран при". Олимпийският рекорд на Йорданка Донкова в Сеул е 12,38 секунди.

Настоящи български атлети Даниел Йорданова-1500м/3000м; Ивет Лалова-100м/200м; Тезджан Наимова-100м/200м; Тереза Маринова- Троен Скок.

ХІХ летни олимпийски игри ще се проведат в Пекин, Китай от 8 август до 24 август 2008 г. Надпреварите по футбол, плуване, ветроходство и други спортове ще бъдат в съседни на Пекин градове. Церемонията по откриването ще започне точно в 08:08:08 вечерно време на националния стадион на Пекин. В китайската култура числото 8 се асоциира с просперитета и вярата. Китай организира игрите с идеята да покаже една различна и интересна култура на света, икономическата си мощ и издигането си като световна сила. Заедно с олимпиадата ще бъдат обсъдени въпросите за замърсяването в страната, човешките права и казуса с независимостта на Тибет. Поради тези причини бившият президент на МОК - Хуан Антонио Самаранч твърди, че игрите в Пекин ще бъдат най-добрите в историята, [3].

Пътят на олимпийския огън . Олимпийският факел на представянето си във Вилнюс. Градовете, през който трябва да премине олимпийският са обявени на 26 април 2007 в Пекин. Щафетата е наречена „Пъруване на хармонията“ ще продължи 130 дни, през които ще бъдат изминати 137 000 километра – най-дългият път на олимпийския огън в историята. Щафетата ще започне на 28 март 2008 г. в Олимпия, Гърция. От там огнят ще отпътува към стадион Панатинайко в Атина и ще пристигне в Пекин на 31 март. От Пекин огнят ще премине през всеки континент, освен Антарктида. Около 21,880 души ще бъдат избрани от местни организации да носят олимпийския огън. Олимпийският факел представлява олицетворение на традиционните китайски ценности, съчетани с най-новите научни постижения. Дълъг е 72 сантиметра и тежи точно 985 грама. Изобретен е от специален гравирани алуминий. За пръв път олимпийският факел е екологичен и подлежащ на рециклиране. Дори при вятър със скорост 65км в час и силен дъжд - 50мм на квадратен метър, огнят не може да изгасне. Повърхността на факела е обработена

по такъв начин, че да не отразява светлината. Захранван с пропан пламъкът му може да гори 15 минути, [3].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Олимпийските игри са древна многовековна традиция. Произлезли са от люлката на цивилизацията- Древна Гърция. Олимпийските игри са оставили следа в спортната история. Най-важният им принос е сплотяването на народите от цял свят, те се изправят един срещу друг в равнопоставено спортно съревнование. Подобрят побеждава.

ЛИТЕРАТУРА:

- [1] www.olympics2004.narod.ru
- [2] Хавин. Б. „Всичко за олимпийските игри”. Медицина и физкултура, София 1977 г.
- [3] www.bg.wikipedia.org

За контакти:

Стоян Стефанов Димитров, студент, ОКС „Бакалавър” , специалност Предучилищна и начална училищна педагогика, Русенски университет „Ангел Кънчев” , e-mail: poison666@mail.bg

Начално обучение по плуване при подрастващи

Нергис Давудова

A man has the wish to swim ever since the dawn of his history. In antiquity the philosophers compared the one who can not swim with the one who can not read and write. Swimming is a valuable resource. The swimming sport helps for the growth of children's personality, for physical growth. It brings pleasure and spiritual gladness in children, raises the self-confidence, promotes the elimination of self-underestimation, develops courage, power and determination of children.

Key words: swimming, children, development, crawl, butterfly, back, breast, dolphin.

ВЪВЕДЕНИЕ

Желанието да плува човек е имал още в зората на своята история. В древността философите са сравнявали неумеещия да плува с този, който не може да чете и пише. Плуването със своите разнообразни движения е средство, което доближава човек към природата. Със своята емоционалност плуването е ценно средство за почивка, за премахване на умората от умствения и физическия труд, за нервна отмора и борба срещу агресивността у децата. Плувният спорт има значение не само като средство за физическо развитие. То създава удоволствие и душевна радост у децата. Развива детската личност, повишава самочувствието, помага за преодоляване комплекса на самоподценяване, развива другарството, смелостта, силата и решителността на децата. Приучва ги към системен труд, личен дневен режим и поддържане хигиената на тялото.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Плуването е спорт за всички възрасти. Той е възможен за практикуване, полезен и необходим не само за големите, но и за малките деца.

Основното голямо значение на плуването е неговото оздравително и закаляващо въздействие върху човешкия организъм. Фактът, че се практикува във водна среда и в повечето случаи при прякото въздействие на слънчевите лъчи и въздуха, определя неговата полезност. Със своята комбинация от различни дразнителни фактори то служи на първо място като благоприятен стимулатор за растежа на детския организъм. Дразненето на кожата, причинено от по-студената вода спрямо температурата на тялото, служи за възбуждане на дишането и увеличаване на обмяната на веществата.

Изграждането на плувните двигателни навици е във връзка с развитието на нервнo-мускулната система и най-вече с развитието на централната нервна система. Става ясно, че плуването като вид физическо упражнение помага за умственото развитие на децата. Именно поради тази причина неговото практикуване оказва всестрaнно въздействие върху детското развитие. Тук следва да се посочат задачите, които се поставят при изучаването и практикуването на плуването в детска възраст: Закаляване на тялото; създаване на хигиенни навици и правилен режим на деня; развиване и укрепване мускулите на тялото; правилното развиване на органите на кръвообращението и дишането; усвояване на правилна плувна техника; изграждане на съзнателна дисциплина и възпитаване на чувство за колективизъм.

В предучилищна и начално училищна възраст характерно за детския организъм е неговото непрекъснато развитие. Децата лесно се приспособяват към водната среда. Възприемат образно показаните им упражнения, а движенията им са плавни и естествени. Това допринася за бързото усвояване и усъвършенстване на техниката на плувните стилове. В тази възраст включването на плуването в дневния режим на детето води до по-голямо разнообразие и емоционалност. Обогалява

възможността за по-пълноценна поява при изпълнение на общоразвиващите упражнения и двигателни навици.

Обучението по плуване може да бъде индивидуално и групово. При индивидуалното обучение се използва опита, знанията, помощта на специалист-инструктор. За препоръчване е груповото обучение в детската градина и началното училище. Този начин на обучаване е по-резултатен. Колективизмът увелича всички деца към по-голямо старание, повишава емоционалността и интереса на децата.

Груповите занимания спомагат за по-правилното възпитание на децата. При съставяне на групите трябва да се спазват няколко изисквания. Броят на децата включени в групата зависи от мястото, където ще се провежда обучението, от дълбочината на водата и възрастта на децата. Всяка група включва деца на една и съща възраст. В предучилищна възраст се допуска групите да бъдат смесени от момчета и момичета. Но в първи клас се препоръчва да се сформират отделни групи за момчета и момичета. Могат да се организират и отделни групи за деца умеещи да плуват и деца, които тепърва започват да се обучават.

Най-подходящи за обучение по плуване на малките деца са плитките, топли, открити и покрити детски басейни с размери 6х12,5 метра, 5х8 метра и други. Тези басейни имат гладко дъно и място за хващане. Дълбочината на басейна трябва да е от 70 до 120 сантиметра, а температурата на водата от 24 до 26 градуса. Детските басейни са оборудвани със стълба за влизане и излизане. За обучението по плуване на деца могат да бъдат използвани и други водни площи. При обучението по плуване, ако е избран естествен водоем, като река, море е задължително мястото да се ограничи с флагове, поставени на шамандури и ако е възможно страните от дълбоката част на водата да се оградят с плаващи коридори. Трябва да са налице и табелки с надпис за дълбочината на водата. За осигуряване безопасността на децата освен означаването на дълбочината трябва да има на разположение на инструктора спасителен пояс, спасително въже, рупор, свирка и други. Необходими са и плувни дъски, направени от дърво или плаващи изкуствени материали.

Привикването на детето с водната среда е много важен момент. При първият контакт с водата поведението на детето е различно. Има деца, които влизат без страх във водата, но има и такива, които не могат да преодолеят страха. Именно поради това влизането на децата във водата става постепенно, едно по едно, като се държат за ръка или самостоятелно. Важно е да се вдъхне увереност у тях. Изключва се насилственото вкарване на детето във водата. Това само може да засили съществуващия в него страх. По-страхливите деца могат през първите занимания да се оставят само да наблюдават игрите на своите другарчета. По този начин те сами могат да се убедят, че във водата е приятно и забавно.

Обучението по плуване за децата от предучилищна и начална училищна възраст, е най-подходящо да започне със стиловете кроул и гръбен кроул. Поради факта, че техните движения са по-близки до естествените движения на човека, като ходене и бягане. С кроуловите движения на краката децата си помагат при изпълнението на ножичните движения на краката, при гмуркане, плъзгане, при движенията на ръцете и положението на тялото. Счита се, че след изучаването на стила кроул, при който главата се потапя във водата, децата преодоляват по-бързо страха от водната среда.

Основните принципи, които са задължителни при обучението по плуване са принципите на постепенност, системност и последователност. Винаги трябва да се върви от простото към сложното. От особено значение е спазването на принципа за нагледност. Ако на детето не му се покаже упражнението или целия плувен стил, то след това трудно добива представа за него. Само словесното описание няма да помогне за добиване на представа. За това инструкторът трябва да е във водата и да показва упражненията. Може да се използва за демонстрация по-напреднало в

плуването дете. Освен принципите в обучението по плуване се използват и определени методи. Един от тези методи е за демонстрация комбиниран с обяснение. Така децата добиват нагледна представа за движението, след което могат да го изпълнят. Но не бива да се допуска само копиране на видяното, а да се предизвика мисълта им със словесно описание на показаното упражнение. За това обясненията трябва да са достъпни и образни, сравнени с движенията на риби, животни и други. Друг метод, който се прилага в обучението по плуване е аналитико-синтетичният метод. Чрез него децата първо научават последователно отделните елементи от плувния стил, а след това ги съчетават. Например: плъзгането на тялото може да се комбинира с движение на краката кроул, плъзгане без издишване на въздух и други. Игровият метод се използва в обучението по плуване. Той се отличава от останалите по това, че различните движения се изучават в игрова обстановка. Методът е по-необходим и приложим при деца от предучилищна възраст.

Упражнения, които се изпълняват на сушата:

1.Общо загряване: Последователни кръгови движения на ръцете напред и назад; едновременно повдигане на ръцете горе и снемане долу; последователни кръгови движения с лява и дясна ръка: наклон на тялото напред и назад; наклон на тялото на ляво и на дясно; клякане със свиване на коленете до полуклек; свободно извършване на махови движения с единия крак напред и назад няколко пъти, а след това с другия.

2.Специално подготвителни упражнения за изучаване на:

Движение на краката - от опорен седеж на края на басейна, на пейка, на пода, на брега краката обтегнати се повдигат, пръстите са обърнати на вътре. Извършват се последователни ножични движения с двата крака във вертикална равнина. От лег на пейка, накрая на басейна краката са обтегнати с прибрани стъпала и обърнати навътре пръсти. Изпълняват се последователни ножични движения с ляв и десен крак във вертикална равнина.

Движение на ръцете - от разкراчен стоеж се изпълнява упражнението "мелница" с навеждане на тялото до водоравен наклон; от стоеж с ръце, обтегнати горе, се извършват кроулови движения с една ръка, другата остава обтегната.

Кординация на движенията - с ходене на място и кроулови движения с ръце. Те се съчетават с правилно дишане.

Подготвителните упражнения при обучението по плуване имат съществена роля. Те имат за задача да създадат у детето чувство на увереност, за усвояване навици за лежане по гърди и гръб във водата, да се плъзга и гмурка, да умее правилно да диша и други. Подготвителните упражнения се изучават и повтарят през цялото време на обучение, като се съчетават със занимателни игри във водата и други.

Подготвителните упражнения се разделят на три групи:

Упражнения за привикване с водната среда. Към тази група се отнасят всички упражнения, които имат за цел да премахнат страха на децата от водата и им дават възможност да почувстват нейното съпротивление и подемна сила. Това са упражненията за ходене във водата, хванати за ръце и поотделно напред и назад; ходене, подпомагайки си с ръцете, които последователно загребват във водата; подскоци с кръгови движения на ръцете и пръскане на вода; придвижване във водата в опора, лежейки на гръб; изпълняване на упражнението гъба и медуза; преминаване под хванатите ръце на две другарчета; изваждане от дъното на малки предмети; игра с топка във водата и други игри.

Упражнения за изучаване на дишането. С тях се започва извън водата с обяснението на основното правило, че винаги вдишването се извършва през устата, а издишването едновременно през устата и носа. Издишването през носа е

необходимо, за да се отстранят попадналите в носа водни капки. Най-напред децата вземат в шепи вода и духат въздуха във водата. Могат да се използват и следните упражнения: издишване във вода, хванати за ръце по двойки; хванати за ръце в кръг; самостоятелно издишване от разкراчен стоеж и леко навеждане на тялото напред, като най-напред се издухва въздуха на повърхността, а след това във водата; издишване във водата от положение "гъба" и други.

Упражнения за усвояване на плъзгането. Тези упражнения са необходими за усвояването на правилното обтегнато хоризонтално положение на тялото във водата. Това е изходното положение за изучаването на отделните стилове. За тази цел могат да се ползват следните упражнения: заемане на изходното положение лег на повърхността на водата с обтегнати ръце, като главата е между ръцете; отскачане от дъното и плъзгане; оттласкване от стена или ръцете на другар; оттласкване от дъното с отскачане напред и гмуркане с обтегнати напред ръце; лягане по гръб и други.

Както бе споменато по-горе обучението по плуване при децата започва най-напред с плувните стилове **кроул** и **гръбен кроул**. При кроулът тялото лежи във водата, ръцете изпълняват последователни загребни движения във водата и подготвителни над водата. Двата крака изпълняват последователни ножични удари в посока отгоре надолу и отдолу нагоре. Бедрата не трябва да са стегнати. Кординирането на движенията при кроула идва от свързването на дишането, движенията на краката и ръцете. При вдишване главата се обръща встрани при всяко пълно движение на ръцете. При стилът гръбен кроул ритъмът на плуване и плувните движения отговарят на движенията на кроула. Главата е леко наклонена към гърдите. Ръцете се движат последователно през и над водата. Пренасят се над нея почти прави, без напрежение. Във водата ръцете се движат с обърната навън длан, със сгънат лакът, като достигат до горната част на бедрото. Работата на краката по удари, ритъм и движение отговаря на кроула. Дишането при плуването гръбен кроул се улеснява от факта, че устата и носът се намират над водата, като задължително трябва да се издиша през носа. Движението на ръцете при стил бруст е едновременно и симетрично. Ръцете са в обтегнато положение. "Дланите са доближени с показалците си една до друга с лицевата си страна надолу. В началото на работната фаза на теглене те се завъртат навън. Двете ръце се движат симетрично под водната повърхност навън и назад. От тази фаза на движението със силен последен тласък ръцете се прибират навътре със свити лакти плътно под гърдите. С тласък се изпъват напред, дланите са допрени".[3]

Движенията на краката са едновременни и симетрични. Сгънати едновременно в тазобедрените и колянните стави, те се отвеждат встрани. Разгъването на краката започва от тазобедрените, а след това и от колянните стави по посока назад. Вдишването се извършва през устата с леко повдигане на главата напред над водата в момента, когато ръцете са сгънати пред гръдния кош.

Стилът бъртерфлай рядко се изучава от децата. Но някои деца го научават по-бързо от стила бруст. Тук ръцете и краката се движат едновременно и симетрично. Приликите с кроула се явяват в движенията на краката нагоре надолу и движенията на ръцете. Тялото е с малко по-висока позиция на раменете по отношение на таза. Това положение на тялото е така силно изразено, както при другите стилове заради включването на поясно-кръсната област във вертикалното махово движение на долните крайници. Този стил изисква подчертана работа с трупа на тялото. Цялото тяло изпълнява вълнообразно движение, подобно на делфин. Краката се движат нагоре надолу, започващи от раменния пояс и продължават вълнообразно до стъпалата. Това движение изисква голяма подвижност на гръбначния стълб. При този стил ръцете и краката се движат едновременно и паралелно. Вдишването

започва в края на загребването на ръцете, а издишването се извършва през първата половина на движението на ръцете.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Да се научим да изпознаваме водата с всичките нейни полезни въздействия, да се научим да владеем водата, която може да представлява за неумеещия да плува и опасност - ето това са главните причини, които ни карат да се търсят пътища за овладяването на това полезно умение още от ранна детска възраст.

ЛИТЕРАТУРА

[1] **Бойчев.К.** Единна програма по плуванеq Медицина и физикуртура,София 1975г.

[2] **Кирков.И.** Плуване-методическо ръководствоq, Благоевград 1985г.

[3] **Левин.Г.** Плуване за деца, София 1976г.

За контакти:

Нергис Заферова Давудова, студент, ОКС „Бакалавър”, специалност Предучилищна и начална училищна педагогика, Русенски университет „Ангел Кънчев”, e-mail: nergisbayer@hotmail.com

Изследване и анализ на динамичните промени на спортния резултат в различните етапи на учебния процес

Йорданка Димитрова

During the study-and–practice process the high effectiveness for the improvement of the sport result is truthfully defined by the quality of the information for the current condition of the student. The most accurate and clear picture for the management of the current condition is made by the generalization and the analysis of the results from the sport-pedagogic control. Determining the level of physical capability and its improvement lead to a raise of the sport result – the object of our research.

Key words: study-and–practice process; sport result; current conditional; level of physical capability

ВЪВЕДЕНИЕ:

Спортният резултат е основен параметър, по който всеки един педагог може да определи нивото на спортното състояние и да приложи необходимите методи и подходи за неговото запазване или усъвършенстване.

Резултатът е съвкупност от редица спортно-технически качества – параметри, които определяме в настоящия доклад.

В тази връзка бе проведено и нашето констативно-диагностично изследване за определяне състоянието на физическата дееспособност при студентите - основа за крайния спортно-технически резултат.

ЦЕЛ: Изследване и анализ на динамичните промени на спортния резултат

ЗАДАЧИ:

- Определяне на основните параметри на физическата дееспособност, които оказват влияние на спортния резултат
- Прилагане на съответни тестове при максимален брой студенти и отчитане на резултатите
- Пресмятане и анализ на получените резултати – статистическа обработка

МЕТОДИКА:

Изследването е проведено със студенти от първи и втори курс изучаващи плуване. Обобщените обработени резултати са поместени в табл.1 и табл.2. Изследванията се провеждат в началото и края на всеки семестър, т.е. по четири за всяка година и се отразяват в протоколи като входни и изходни данни. В табл.1 са поместени средните стойности на студентите участващи в пълния цикъл на обучение – 2 години, а във втората таблица са поместени стойностите на студенти от първи курс на текущата година и данните за тези от предходната /от табл.1 - Приложение 1/. В табл. 2 е направен сравнителен анализ на постиженията по две последователни /поредни/ учебни години. В изследването са включени общо – 114 студента – мъже, обучаващи се в три специалности КММ /Корабни машини и механизми/, КМТ / Корабна и морска техника/ и К /Корабоводене/. Във всяка група са включени равен брой студенти – 19.

Получените резултати като стойности са незадоволителни, спрямо показаните резултати за същите дистанции през предходни учебни години. Налага се една тенденция за намаляване /влошаване/ на плувните резултати при студентите/. Тя се допълва и доказва от получените в табл.2. резултати – сравнение на текущи и предходни стойности.

Таблица 2

дистанция	Спец.	КММ-о	КМТ-о	К-о	КММ-п	КМТ-п	К-п
	$\bar{X}$	24,14	23,35	25,17	22,26	24,74	24,68
25м.	S	4,41	4,68	6,49	5,28	5,29	6,19
	V	20,06	20,06	25,79	23,70	21,38	25,07
	$\bar{X}$	53,35	54,55	54,28	58,38	49,04	49,36
50м.	S	10,69	8,20	6,08	12,40	9,46	9,30
	V	18,03	15,03	11,09	21,26	19,30	18,85

Забележка: С индекси **о** и **п** са отбелязани съответно предходните и текущите стойности

От табл.2 поне на пръв поглед е видно, че резултатите показани от студентите през текущата година, са малко по-добри от тези в предходната. Тук единствено за дистанцията 25м. прави изключение стойността за специалност КМТ, в която $\bar{X}$ -о = **23,35**, а $\bar{X}$ -п = **24,74**. Що се отнася до реалното състояние обаче, тази теза се отхвърля, тъй като коефициента на вариация нараства значително, като изключение тук правят стойностите за специалност К / V-о=25,79, а V- п =25,07/. Оттук можем да твърдим, че резултатите показани от студентите в специалност Корабостроене през учебната година, са малко по-добри от тези за предходната / S-о = 6,49, а S- п =6,19/. Що се отнася до резултатите показани за дистанцията – 50м. категоричен превес имат данните за предходния период.

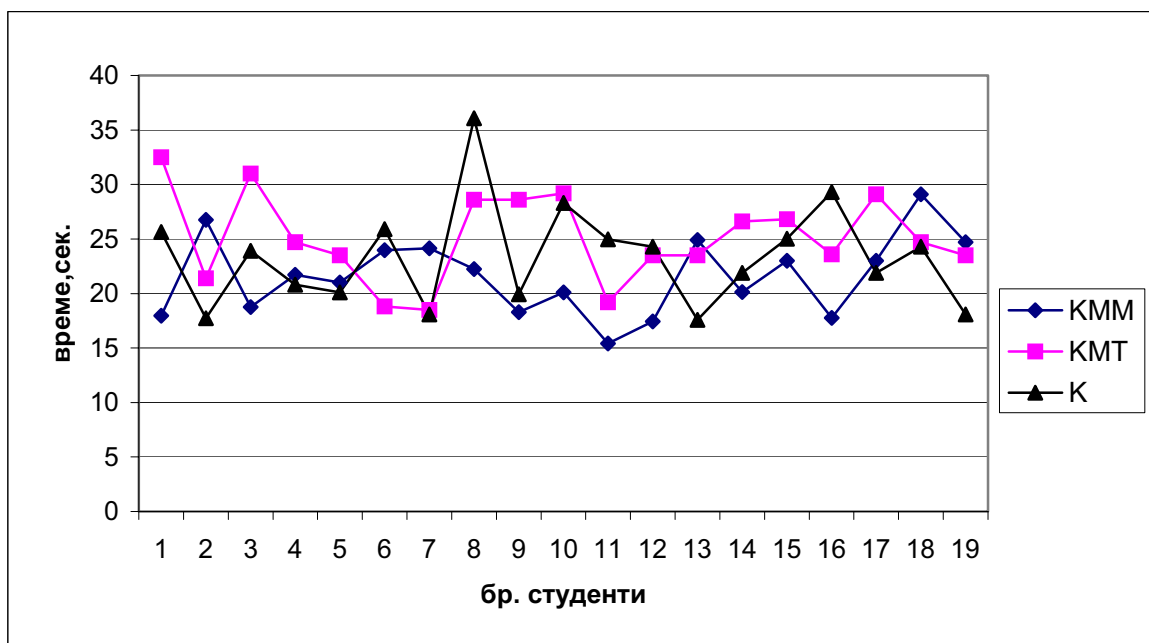
На графика 1 и графика 2 са отразени разпределенията на времевите резултати на студентите от изследваните специалности за дистанция 25м. От тях можем да отчетем постижението на всеки един от студентите и да работим с конкретна стойност, за разлика от показаните данни в табл.1 и табл.2, тъй като в тях са поместени средните стойности за всяка една от групите. Това разглеждане се налага, с цел намаляване и изолиране на грешките от пресмятане и измерване – т.нар. техническите грешки, които оказват съществено влияние върху крайният резултат и анализа на данните.

От двете графики е видно, че средната стойност за преодоляване на разстоянието от 25м. е в интервала 20-25сек.

От графика 1, в която са поместени резултатите от предходната година, е видно че голяма част от стойностите на студентите от спец. КММ са в този интервал или в близката до него област, докато стойностите на студентите от спец. КМТ в голямата си част, са доста над средната стойност, а огледално на тях стоят стойностите на студентите от спец. Корабостроене.

За стойностите от графика2, правим аналогичен анализ. Установяваме, същата зависимост, както и за графика.1. Стойностите на спец.КММ в голямата си част се намират в определения интервал или много близо до границите му, докато размаха на извадката е много по-голям за спец.КМТ и К. Докато при студентите от спец.К тези стойности са много под фиксираната граница, стойностите за студентите от спец. КМТ са много над нея. Този голям размах на извадката води и до по-голяма средна стойност на фиксираната група, в положителна или отрицателна посока.

Графика 1



Графика 2

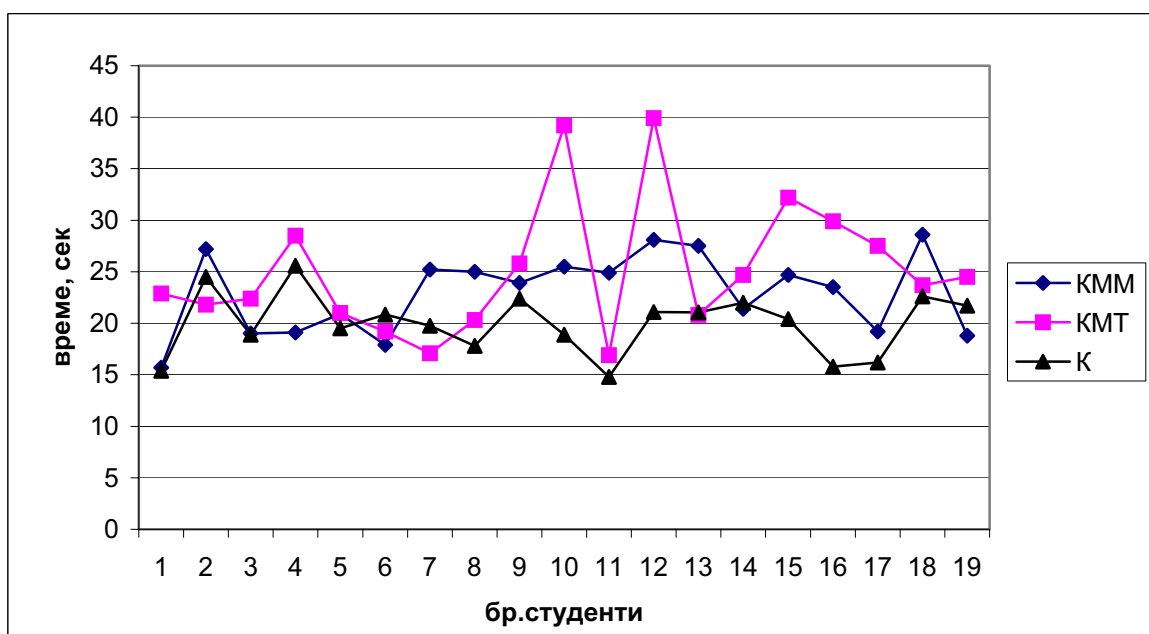
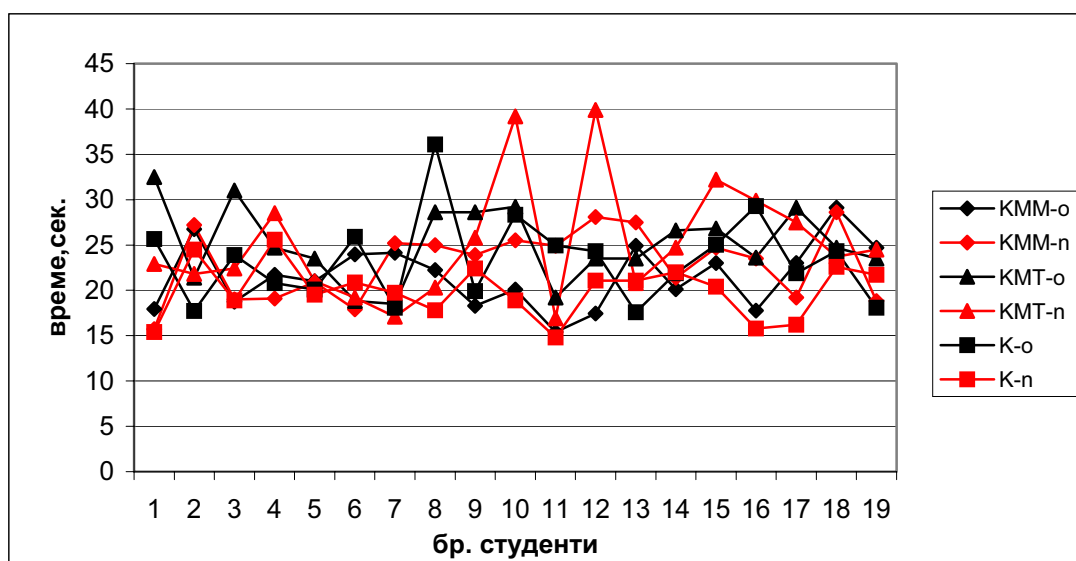


Таблица 3

Обобщени стойности за разпределението на времевите резултати на студентите от предходната и текущата година

Специалност		КММ -о		КММ - n		КМТ - о		КМТ-n		К-о		К-n	
		бр.	%	бр.	%	бр.	%	бр.	%	бр.	%	бр.	%
	Под	4	21,05	2	10,53	7	36,84	8	42,11	-	-	4	21,05
ниво	-	10	52,63	11	57,89	10	52,63	8	42,11	12	63,16	11	57,89
	над	5	26,32	6	31,58	2	10,53	3	15,78	7	36,84	4	21,05

Графика 3



На графиката сме съпоставили стойностите за предходната и текуща година на студентите от трите специалности, на база на която са изведени и резултатите в табл.3.

От обобщените данни в табл.3. е видно, че около 50% от всяка група се доближава до общото средно ниво. Стойностите под средното ниво, т.е. по-добрите показатели варират в много широки граници от 10,53 за студентите от **КММ – n**, до 42,11% за студентите от **КМТ-n**. Висок е обаче и процента на тези, които показват резултати, по-слаби от средното ниво за групата. Като към тази група спадат студентите от **К-о** със стойности отговарящи на 36,84% от всички показатели в групата, както и тези от **КММ – n** с 31,58%. Като цяло обаче тенденцията за резултати над средното ниво се запазва. Запазва се обаче и тенденцията за влошаване на показателите със всяка измилла година.

Причините за по-лошите резултати са много разнородни. За да ги ограничим, освен измерванията на времето за преплуване на дистанция – 25/50м. взимаме под внимание и антропометричните стойности за всеки един от студентите, кардиореспираторните им показатели, хипоксичната издръжливост и динамометрия. Резултатите от тях като цяло също затвърждават тази тенденция за влошаване стойностите на отделните показатели.

След проведените изследвания се доказва твърдението, че в конкретния спорт основна роля за крайния резултат играе скоростно-силовата издръжливост.

ИЗВОДИ :

- Влошените показатели на физическото състояние са следствие от недостатъчните занимания с физически упражнения в предшестващите висшето – степени на образование. Това е и причината за понижените стойности на жизнената вместимост и апноето.
- Тенденцията за намаляване на физическата активност на студентите е факт – понижават се всички двигателни качества – това налага необходимостта от промяна на методиката на обучение и броя на часовете за системно занимание по плуване, както и системен контрол на физическата дееспособност
- Табличните и графичните изображения на стойностите дават ясна картина на състоянието на студентите през изследваният период и подпомагат преподавателя за прилагането на адекватна педагогическа намеса в учебно-тренировъчния процес.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Желязков Цв., Теория и методика на спортната тренировка, С.,1986г.
- [2] Желязков Цв., Дашева Д., Тренировка и адаптация в спорта, С.,2000г.
- [3] Зациорский В.М., Физические качества спортсмена
- [4] Златев З, Несторов Я., Йорданов К., Изследване състоянието на физическата дееспособност и някои респираторни показатели при студенти от инженерните специалности, Научна сесия с международно участие, ТУ-Варна, 2004г.
- [5] Я. Брогли, Спортна статистика, С.,1979г.

За контакти:

Йорданка Стефкова Димитрова, ОКС “Магистър”, докторант
учител по ФВ и спорт в ПГГСД “Николай Хайтов” – гр.Варна, ул.“Орех”№11;
e-mail: iordanka_d@gbg.bg

Таблица 1
Средни стойности на времевите резултати на студентите за дистанция от 25 и 50 метра

бр. студ- денти	спец. курс	дистанция	KMM	KMM	KMT	K	K	KMM	KMM	KMT	KMT	K	K	K
			I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II
			25м	25м	25м	25м	25м	25м	25м	25м	50м	50м	50м	50м
1			17,95	32,50	25,64	15,70	22,90	15,39	53,56	52,80	54,50	44,69	54,10	52,40
2			26,74	21,40	17,72	27,20	21,80	24,50	80,53	56,80	62,20	44,13	57,20	50,92
3			18,74	31,00	23,90	19,00	22,40	18,88	83,18	49,20	49,90	48,05	64,20	48,02
4			21,72	24,70	20,80	19,10	28,50	25,58	53,72	47,20	68,30	58,63	48,20	51,14
5			21,01	23,50	20,10	20,90	21,00	19,51	59,21	40,10	45,90	51,46	51,70	53,72
6			23,96	18,80	25,90	17,90	19,20	20,85	76,25	59,70	48,30	54,32	49,30	44,09
7			24,15	18,50	18,07	25,20	17,10	19,75	54,36	58,00	58,20	55,91	47,30	41,63
8			22,25	28,60	36,07	25,00	20,30	17,80	64,52	59,00	54,20	54,32	58,00	43,72
9			18,28	28,60	19,92	23,90	25,80	22,40	65,25	72,80	52,90	45,25	56,10	47,22
10			20,10	29,20	28,32	25,50	39,20	18,88	52,07	51,80	77,30	39,42	45,00	48,03
11			15,40	19,20	24,96	24,90	16,90	14,80	62,02	49,30	52,50	51,46	45,20	52,13
12			17,45	23,50	24,30	28,10	39,90	21,09	42,15	58,00	46,90	51,18	58,70	58,31
13			24,92	23,50	17,59	27,50	20,80	21,60	49,66	49,10	54,20	58,45	62,50	45,05
14			20,13	26,60	21,88	21,40	24,70	22,00	57,42	56,10	44,10	44,69	49,10	51,67
15			23,00	26,80	25,02	24,70	32,20	20,40	55,24	45,00	48,80	51,05	56,80	43,52
16			17,75	23,60	29,30	23,50	29,90	15,80	51,42	45,20	52,50	58,32	62,30	49,05
17			23,00	29,10	21,88	19,20	27,50	16,20	59,31	54,90	59,40	49,38	57,50	53,18
18			29,10	24,70	24,30	28,60	23,70	22,60	51,35	48,20	58,50	43,20	49,20	45,07
19			24,70	23,50	18,07	18,80	24,50	21,70	56,44	49,10	47,90	59,45	59,00	47,95
		$\sum^X$	410,35	477,30	443,74	436,10	478,30	379,19	1127,66	1002,30	1036,50	963,36	1031,40	926,82
		$\bar{X}$	24,14	25,12	23,35	22,95	25,17	19,96	53,35	52,75	54,55	50,70	54,28	48,78
		S	4,41	4,06	4,68	3,85	6,49	3,00	10,69	7,29	8,20	6,01	6,02	4,32
		V	20,06	16,16	20,06	16,79	25,79	15,03	18,03	13,81	15,03	11,85	11,09	8,85

**РУСЕНСКИ УНИВЕРСИТЕТ
“АНГЕЛ КЪНЧЕВ”**



**СТУДЕНТСКА НАУЧНА
СЕСИЯ
СНС'09**

П О К А Н А

**Русе, ул. "Студентска" 8
Русенски университет
"Ангел Кънчев"**

Факултет „Природни науки и образование”

**СБОРНИК ДОКЛАДИ
на
СТУДЕНТСКА НАУЧНА СЕСИЯ – СНС’08**

Под общата редакция на:
проф. Антоанета Момчилова дпн

Отговорен редактор:
доц. д-р Ангел Смрикаров

Народност българска
Първо издание

Формат: А5
Печатни коли: 18.5
Тираж: 40 бр.

ISSN 1311-3321

Печатна база
при Русенски университет “Ангел Кънчев”

<http://conf.ru.acad.bg/bg/>

