

IV.6. ИЗСЛЕДВАНЕ НА РАЗЛИЧНИ СРЕДСТВА И МЕТОДИ ЗА ПОДОБРЯВАНЕ НА СПЕЦИАЛНИТЕ ДВИГАТЕЛНИ КАЧЕСТВА НА УЧЕНИЦИТЕ Извадки от четвърта част на книгата: „Физическото възпитание и спорта в българското училище от 70-те до 90-те години на XX век”.. Видин,2008,автор Иван Маринов

IV 6.1.Развиване и усъвършенстване специалните двигателни качества на учениците върху основата на учебното съдържание по физическо възпитание и спорт

Този педагогически експеримент се проведе през учебната 1973-1974 година. Поставихме си две основни задачи: първо – да развиваме и усъвършенстваме функционалните възможности и специалните двигателни качества на учениците върху основата на учебното съдържание и второ – да създадем навици у учениците за спортно-състезателна дейност.

За експериментална паралелка определихме учениците от VII – б клас, а за контролна – учениците от VII – в клас, с приблизително равен брой ученици, съответно 37 и 36. И в двете паралелки уроците през учебната година бяха съобразени с отделните етапи на обучението при формирането на двигателното действие по изучаваните методически единици. Голямо внимание отделихме за комплексно развиване на двигателните качества като за целта използвахме различни варианти на кръговото занимание, прилагайки ги в края на основната част на заниманията.

Различното в подхода на работата между двете паралелки приложихме в етапа на затвърдяване и усъвършенстване на двигателните действия като при учениците от експерименталната паралелка те бяха по-целенасочено използвани като средство за подобряване и усъвършенстване на общата и специалната двигателна подготовка. За реализиране на поставената цел използвахме различните варианти на упражняването, прилагайки натоварване по обем и интензивност съобразено с възможностите на учениците. Така например при трудно успяващите ученици, които съставляваха 25 % от паралелката в отделните тренировъчни уроци, насочвахме вниманието към по-нататъшно затвърдяване на двигателните действия при по-облекчени условия (намалени височини, на отделните уреди и съоръжения, пособия с намалено тегло, скъсени отсечки, увеличаване на времето за почивка между пробягваните серии и др.п.), като на тази основа търпеливо и настойчиво изисквахме от учениците да извършват възложената им по обем, сложност и трудност тренировъчна работа. Един от прилаганите методи в нашата работа бе методът на стандартното натоварване. Използвайки този метод в уроците с лекоатлетически характер, определяхме например 3, 4, 5 или 6 пробяга на отсечки с дължина от 30, 50 или 60 м с максимални усилия, 12-16 скока на дължина с пълно засилване, 20-25 опита за хвърляне на малка плътна топка или тласкане на гюле, 15-20 скока на определена височина, пробягване на разстояние 150 до 600 м с максимални усилия, оптимални за възможностите на учениците. В уроците по гимнастика определяхме 10-12 пъти повторение на земно съчетание, успоредка, висилка, 15-20 прескока (разкрачка, клек, страничен, лицев свит). В уроците по баскетбол, определяхме стрелба в движение от различни страни спрямо таблото

(скоростта е оптимална за възможностите на учениците, но без да се нарушава ритъма на двутактовата баскетболна крачка), постигане на определен брой опити за определено време и т.н. Този метод използвахме най-рационално както за развиване на определени специални двигателни качества, така и за по-нататъшно затвърдяване и усъвършенстване на двигателните умения и навици, което водеше до повишени изисквания във функционалното натоварване.

Другият метод, който намери най-широко приложение в нашата работа, бе методът на вариативните натоварвания, при който както е известно, въздействието на упражняването се постига чрез системна промяна на дейността и натоварването. Така например при затвърдяване и усъвършенстване на някой от начините при скок на височина учениците, съобразно възможностите им, се разделяха на групи по 2, 3 или 4 души. Летвата се поставя на определена височина, достъпна за всички ученици от групата. След всеки 2-3 опита височината на летвата се покачваше или намаляваше с 3 до 5 см.

В някои уроци вариативността постигахме при последователно изпълнение на разнообразни скокове, изучени до момента съгласно учебните програми, в следните три кръга: при първия краг всички от групата започваха с прав скок, следваше начин "ножица" и завършваха със "странично претъркалящ", във втория краг – скоковете се изпълняваха по обратен ред, а в третия краг – местата на скоковете се разменяха.

При хвърляне на малка плътна топка и тласкане на гюле вариативността в натоварването постигахме с различно тегло уреди при упражняването. В тази насока използвахме тенис топки - 65 гр, малки плътни топки - 80 и 150 грама. При тласкането използвахме гюлета от 2, 3, 4, 5 и 6 кг. По този начин с по-тежките уреди целяхме развиването на взривната сила при хвърлянето или тласкането, а с по-леките – бързина на хвърлянето (бърза експлозивна сила). Уредите, които отговаряха на стандартните изисквания, използвахме за развиване на максималните възможности на учениците.

Най - подходящ метод, който използвахме при развиването на бързината, беше интервалният. За целта раздробявахме разстоянието от 60 м на равни, а по някой път на отделни и различни по величина отсечки, които се пробягваха при висока скорост при определена почивка. С подобряване на общата и специална (скоростна) издръжливост интервалът на почивките постепенно и последователно намалявахме, докато се постигне сливане на отделните отсечки в едно цяло. При използване на интервалния метод най-строго спазвахме изискванията на индивидуализацията и диференциацията в учебния процес.

За развиването на общата и специална издръжливост на учениците използвахме индивидуално - диференциран подход по метода на променливата интензивност, като определихме следните три варианта на бегова работа:

□ първи вариант (голяма интензивност) – предназначен за учениците от паралелката с най-добри аеробни възможности. При него бе определено редуване на бягане с равномерно темпо (оптимално за възможностите на учениците) 100 -120 м, и пробягване

на отсечки от 50-60 м. с $\frac{3}{4}$ усилия;

□ втори вариант (средна интензивност) – определен за учениците с по-посредствени възможности. При него също се изискваше бягане с равномерно темпо от 100-120 м, от които първите 10-20 м са ходом, след което следва пробягване на отсечки от 50-60 м с усилия от $\frac{1}{2}$ до $\frac{3}{4}$ от максималните възможности на учениците;

□ трети вариант (малка интензивност) – този вариант предложихме на учениците с най-малки функционални възможности. При него бе предвидено пробягване на отсечки от 50-60 м и бягане с равномерно темпо – 50-60 м (редувано с ходене 10-15 м).

Беговата работа по горните варианти се извършваше на определени разстояния от 300 до 1000 м, а в някои от уроците се определяше време от 4 до 8 мин за момчетата и от 3 до 6 мин за момичетата, като се изискваше в този случай учениците да отчитат метража на бягане.

Уроците по гимнастика даваха също богати възможности за вариативност на натоварването. Прескоците се подреждаха, както и при високия скок, в три кръга, което се посрещаше с голям интерес от учениците. Гимнастическите съчетания при по-изявените ученици се обогатяваха с по-трудни елементи и връзки между тях, а при изоставащите се облекчаваха.

При работа по спортни игри съзнателното максимално усилие осъществихме чрез промени във функционалната характеристика на полувремената на свободната игра (обем, времетраене и интензивност). Вариативността на тази характеристика позволяваше от една страна, според целите и задачите на урока, да внасяме изменение в бързината на игровите операции и от друга, промени в продължителността на времетраенето. И в двата случая вариативността бе свързана с творческата изява на учениците при решаването на игровата задача.

В последните 1-2 урока на съответния раздел от учебната програма в експерименталната паралелка се провеждаха състезания, където цялата организация се поемаше от учениците под наш контрол и ръководство. При тази постановка на експеримента урокът добиваше тренировъчен характер, а добрата спортно-материална база създаваше благоприятни възможности за висока моторна плътност. За да проследим ефективността от извършения експеримент в началото и в края на учебната година, направихме контролни изследвания на учениците от двете паралелки по следните тестове: 1) 60 м гладко бягане; 2) скок на дължина от място; 3) повдигане на трупа от изходно положение тилен лег за 1 мин (отчитане на брой опити); 4) последователно повдигане на гирички от 3 кг над глава за 15 сек (отчитане на брой опити на една от ръцете при един двутактов цикъл); 5) жизнена вместимост. Получените данни обработихме по метода на вариационната статистика, а средните резултати сравнихме при помощта на абсолютния и относителен прираст

Статистическата достоверност на разликите установихме чрез t – критерия на Стюдънт.

Анализ и интерпретация на данните. Получените резултати от контролните изследвания показват, че и при двете паралелки – както при момчетата, така и при момичетата, има подобрене на постиженията по всички наблюдавани признаци в края на учебната година. Това потвърждава, че активното включване на учениците в часовете по физическо възпитание през учебната година е довело до подобряване на техните функционални възможности. При анализа на данните забелязваме, че съществени промени при учениците от експерименталната паралелка са настъпили при подобряване силата на коремните мускули, силата на ръцете и раменния пояс, и силата на дихателната мускулатура и еластичността на белите дробове, където получените разлики в прираста на постиженията между двете контролни изследвания са подкрепени с висока статистическа достоверност ($P_t >$ от 0,95 до 0,99).

Получените разлики в развитието на бързината и силата на долните крайници се оказаха несъществени ($P_t <$ от 0,45 до 0,80), което очевидно се дължи на недостатъчния брой изследвани ученици. Това в определена степен важи и за учениците от контролната паралелка, където разликите по всички наблюдавани признаци се оказаха несъществени ($P_t <$ от 0,17 до 0,85). Получените по-високи стойности на прирастът на постиженията при учениците от експерименталната паралелка наложи да се потърси статистическа достоверност между самите разлики. При използване на формулата изложена в част IV.3.1 установихме, че гаранционната вероятност в разликите между двете паралелки по всички наблюдавани признаци е достатъчно надеждна ($P_t >$ от 0,97 до 0,99), с изключение при момичетата на скок на дължина от място ($P_t <$ 0,75), което ни дава достатъчно основание да считаме, че използваните средства и методи за по-нататъшно развиване и усъвършенстване на функционалните възможности на учениците от експерименталната паралелка са довели до положителни изменения. Затова съдим също така и от наблюденията, които имаме при усвояване на различните двигателни действия, които при учениците от експерименталната паралелка в края на обучението се изпълняваха по-уверено и свободно. В хода на учебната година със задоволство констатирахме, че учениците от експерименталната паралелка бяха по-активни в провежданите вътрешно училищни първенства, в които се класираха на едни от първите места. Въз основа на данните от педагогическия експеримент могат да се направят следните заключения: □ първо – след усвояване на учебното съдържание от даден раздел на учебната програма, урока по физическо възпитание може да добие тренировъчен характер, а двигателните умения и навици да се използват като средство за подобряване и усъвършенстване на функционалните възможности на учениците; □ второ - тренировъчният урок влияе положително върху развиването на специалните двигателни качества, а това създава благоприятни условия за по – уверено изпълнение на двигателните действия; □ трето – състезателната дейност в рамките на урока по физическо възпитание повишава емоционалната стойност на учебния процес и води до положителни резултати в познавателната дейност на учениците.

17.06.2010 г. Иван Маринов – д-р по физическа култура