

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.2.1.0 пределяне на педагогическия ефект и някои кинематически характеристики на рязка промяна на профила на външната среда при спринтовото бягане

В този експеримент бе направен опит да се определи педагогическия ефект и някои кинематически характеристики на рязка промяна на профила на външната среда при спринтовото бягане. Експериментът се проведе съвместно (и по идея) с проф. д-р Михайл Бъчваров.

Методическа постановка. Експериментът се проведе от 9.III до 9.V.1976 година. Бяха включени 66 ученика, от които 37 момчета и 29 момичета от две паралелки (VII б контролна и VII в експериментална). В продължение на един месец и половина (в 17 занятия) двете паралелки извършиха еднакво по количество работа. В началото и края се проведеха контролни изпитания на 60 м. За развиване и подобряване на бързината на учениците от двете паралелки използвахме интервалния и повторния метод. Съдържанието на уроците бе : 4-8 отсечки по 60 м. Учениците от контролната паралелка работеха при обикновени условия, а тези от експерименталната паралелка – половината от отсечките пробягваха по блокчета с височина 12 см (разположени на 240 - 260 см), последователно с ляв и десен крак. При всяка тек серия (1, 3, 5, 7) десния крак се поставя на блокчетата, а левия между блокчетата и при всяка чифт серия (2, 4, 6, 8) левия крак се поставя на блокчетата, а десния между тях.

Анализът на данните показва, че както учениците от контролната, така и тези от експерименталната са повишили своите постижения. Учениците обаче от експерименталната паралелка в края на изследването показват по-висок абсолютен прираст на постижения при висока статистическа достоверност на разликите ($P_t > 0,95$). Разликата между резултатите на двете паралелки в края на експеримента обаче няма достоверен характер ($P_t < 0,99$). Най-малък абсолютен прираст за четирите години е на максимален брой клякания при момчетата, на следващо място е на тестовете за бързина, скоростно – силова издръжливост и взривната сила, и най – висок е прирастът за силата на ръцете и раменния пояс, което потвърждава установеното становище в теорията и практиката, че бързината в сравнение със силата и издръжливостта най – малко подлежи на изменение във възрастов аспект.

Сравнителните данни за средната скорост на бягане на къси разстояния, с аналогични изследвания в страната през последните 30 – 35 години, показват, че учениците от експерименталното училище, макар и с минимални разлики, показват по - висока средна скорост на бягане.

Сравнителният анализ на данните разкрива, че учениците от експерименталното училище показват по - добри резултати в бягането, за бързина и издръжливост от своите връстници на страната, изследвани 1970/1971 година, при висока статистическа достоверност на разликите между тях ($P_t > 0,99$)

Написано от ivailo

Петък, 23 Декември 2011 02:17

На основата на експеримента могат да се направят следните обобщения и препоръки за педагогическата практика :

Първо – прилагането на трите варианта на бягане по повторния и интервалния метод оказват благоприятно влияние за подобряване на бързината и скоростно – силовата издръжливост на учениците от средна училищна възраст.

Второ – прилагането на трите варианта на бягане се оказва достъпно за болшинството ученици, като особено добре се отразява върху самочувствието на учениците с по – бавни двигателни реакции, бързина и честота на движенията. Това, че им се предоставя специален вариант за работа, укрепва тяхната воля и мобилизира силите им за лична изява за по - добър резултат.

Трето – приложената програма с трите варианта на работа при развиване и подобряване на бързината, може да се адаптира в учебния процес по физическо възпитание за всички ученици от IV до XII клас.

гр. Видин Иван Маринов - д-р по физическа култура