

ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ НА УЧЕНИЧКИ ОТ III КЛАС КАТО ФАКТОР ПРИ ОБУЧЕНИЕТО ПО БОЙНИ ИЗКУСТВА

Северин Акерски, Стефан Базелков, Теодора Игнатова

PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS FROM CLASS III, AS A FACTOR IN MARTIAL ARTS TRAINING

Severin Akerski, Stefan Bazelkov, Teodora Ignatova

ABSTRACT: In recent years, the martial arts are becoming more popular locomotor activity that causes attention and awakens interest students of all ages and gender. Classroom level physical education and sport at times becomes dull and uninteresting. System of Physical Education need to continuously refine and update. This provoked and directed our attention to the study of the physical fitness of students and implementation of a model for training in martial arts.

KEY WORDS: physical training, physical ability, martial arts, motor desposobnost, motor skills, physical culture.

Изследването е финансирано по проект № РД-08-89/03.02.2017 г. от параграф на фонд „Научни изследвания” на ШУ „Епископ Константин Преславски”.

В последните години бойните изкуства стават все по-популярна двигателна дейност, която предизвиква вниманието и събужда интереса на учениците от всички възрасти. Това според нас се дължи на широкообхватната реклама на тези спортове както и на филмовата индустрия и киното. В същото време основен принос има и дейността на спортните клубове и федерации, с регулярното организиране на разнообразни демонстративни прояви, спортни събития и мероприятия. Дължни сме да отбележим, че бойните спортове представляват интерес не само за момчетата, но и за представителите на нежния пол - момичета, дами и жени. Причините са различни : авангарден спорт, възможност за лесно поддържане на физическа форма, интересна заобикаляща среда, придобиване на възможност за самоотбрана и др.

Урочната работа по физическо възпитание и спорт в определени моменти става скучна и безинтересна за учениците. Вероятните причини за това са: инертност и рутинност на педагогическите кадри, липса на мотивация сред младото поколение, занижен контрол и др. От друга страна не е тайна, че е на лице тенденция за влошаване на кондиционната и двигателно-координационна подготовка на учениците. Системата на физическо възпитание и спорт е необходимо непрекъснато да се усъвършенства и осъвременява с нови спортове и форми на двигателна активност, за да бъде провокативно, интересно и полезно. Въпреки заложеното обучение по бойни изкуства в допълнителните ядра, в България има малко училища, където те се изучават и преподават. Това провокира и насочи нашето внимание към изследване на физическата дееспособност на ученички и прилагането на модел за обучение по бойни изкуства [3,4,5].

Според държавните образователни изисквания и стандарти бойните изкуства са включени, като модул в допълнителните ядра, в прогимназиалния етап на обучение. Там се посочва, че учениците трябва да овладеят основните елементи от техниката на един боен стил и да притежават необходимата физическа подготовка [2,6,7].

При направеното предварително проучване, в спортни клубове и школи установихме че в тях практикуват голям процент момичета /ученички/, които са на възраст 8-9 г. Считаме, че изучаването на бойни изкуства може да започне по-рано от прогимназиалния етап на основна образователна степен, а именно още в началния етап. Спецификата, свързана с характера на източната култура и философия, според нас би довела до повишаване на вниманието,

мотивацията и дисциплина, както и до положително въздействие за овладяване на повишеното ниво на агресия. Всичко това ни провокира да проведем изследването с контингент момичета, практикуващи бойни изкуства, по модел за начално обучение по бойни изкуства. Моделът приложихме в шуменски спортен клуб –Школа за изучаване на бойни изкуства Зан-Шин.

Цел на нашето изследване е да проучим физическата дееспособност на ученички от трети клас в начален етап на основна образователна степен като фактор за реализиране на задачите при обучението по бойни изкуства.

Основна **задача** на изследването е да проучим и оценим морфо-функционалните и физически показатели, като предпоставка за решаване на образователните задачи, свързани уроку по физическо възпитание. За решаване на поставените задачи и за постигане на целта, използвахме методика, включваща метод на теоретичния анализ и синтез, педагогическо наблюдение, педагогически експеримент, методи за изследване на физическата дееспособност, математико-статистически методи.

В експеримента бяха обхванати 60 ученички на възраст 8–9 години /трети клас/, групирани в една контролна и една експериментална група. Контролната група изпълнява предвиденото поурочно разпределение в часовете по физическо възпитание и спорт, а експерименталната работи по програма и методика за начално обучение по бойни изкуства Зан-Шин.

Анализ на резултатите

Изчислените статистически величини използвахме за таблично и графично представяне на резултатите. Съставихме тестова батерия от 10 теста, които дават информация за основните двигателни качества и двигателна дееспособност. Чрез първия тест – скок на дължина с два крака от място, диагностицирахме взривната сила на долни крайници. Контролната група постигат резултат от 130 сантиметра, при относителна еднородност на групата. В експерименталната група този резултат е с 5,1 сантиметра повече, но при малко по-голяма разнородност. Коефициентът на вариация е 12% , а между двете групи процентът на прираст е 4%, което показва, че в тази възраст е необходимо да се прецизират и правилно да се дозират упражненията за развиване на взривната сила на долните крайници.

Показатели, характеризиращи физическата подготовка на 8–9 годишни ученички от III клас, /Контролна група/.

№	Тестове	n	Статистически показатели					V%
			Xmin	Xmax	R	X	Sx	
1	Скок	30	100	160	60	130,3	9,1	7%
2	Совалка	30	21,1	31	9,9	26,2	3	11%
3	Опори	30	1	34	33	14,4	7,5	52%
4	Клек	30	9	44	35	26,5	9	33%
5	Преси	30	3	47	44	26,9	8	29%
6	50 м.	30	11,1	22,9	11,8	13,4	0,8	6%
7	Напречен шпагат	30	10	43	33	27,1	6,4	23%
8	Дадлъжен шпагат	30	3	43	40	21,4	8,8	41%

9	Мост	30	32	80	48	56,1	13,7	24%
10	Почукване	30	30	115	85	96,7	14,4	14%

Чрез теста совалка получаваме информация за скоростно силовата издръжливост. Подобрието на времето за изпълнение на теста е 1,7 сек. Регистрираният прираст от 7% е в подкрепа на приложения модел.

По отношение на силата и силовата издръжливост на горните крайници и раменния пояс отчитаме най-висок прираст. Това се потвърждава от резултатите получени от теста „Сгъване и разгъване на ръцете в опора“, като прираста е 64%. Длъжни сме да отбележим, че при този тест се наблюдава най-голямо групиране на случаите около средната стойност. При контролната група рангът на разпределение е 33, докато при експерименталната група тази стойност е 25. Съответно и коефициентът на вариация за ЕГ е доста по-нисък (22%), което ни позволява да я определим като приблизително еднородна.

При проследяването на силовата издръжливост на долни крайници с теста клек за 60 сек. наблюдаваме по-висока стойност с около 3 бройки за ЕГ. Изчислено в процентна разлика е 11%, което демонстрира положителното влияние на експериментирания модел.

При сравняването на показателя, характеризиращ силата и силовата издръжливост на коремната мускулатура и мускулите на гърба, отчитаме най-малка разлика. Това ни подсказва, че е необходимо в тази възраст да се подберат и използват повече упражнения за положително повлияване на посочените мускулни групи.

Показатели, характеризиращи физическата подготовка на 8–9 годишни момичета-III клас, обучавани по модел за начално обучение по бойни изкуства, /Експериментална група/.

№	Тестове	n	Статистически показатели					
			Xmin	Xmax	R	X	Sx	V%
1	Скок	30	108	163	55	135,4	16,7	12%
2	Совалка	30	22,4	28	5,6	24,5	1,7	7%
3	Опори	30	11	36	25	23,7	5,3	22%
4	Клек	30	10	42	32	29,4	6,3	21%
5	Преси	30	10	39	29	27,4	3,7	14%
6	50 м.	30	12	14	2	12,8	0,3	2%
7	Напречен шпагат	30	2	43	41	20,5	6,6	32%
8	Дадлъжен шпагат	30	2	53	51	18,2	4,9	27%
9	Мост	30	15	78	63	48,1	19,2	40%
10	Почукване	30	68	113	45	93,9	14,1	15%

Диагностиката на двигателното качество бързина (с четирите си форми на проявление – бързина на реакцията, скорост на единичното движение, максимална честота на движенията и способност за бързо започване на движението), направихме чрез теста „50м – Гладко бягане”. Сравняването на получените резултати при ЕГ и КГ за равнището на качеството бързина показва, че средните стойности на времето за пробягване на 50м. се различават само с 0,6 сек. Вариативността и при двете групи е сравнително ниска, което ги определя като силно еднородни. Това се доказва от коефициента на вариация, които съответно за КГ и ЕГ са 6 % и 2%.

Значителни разлики между КГ и ЕГ отчетохме при диагностиката на качеството гъвкавост на долни крайници и трупа – 32% при напречен шпагат, 18% при надлъжен шпагат и 17% при мост от тилен лег, което говори, че приложеният модел повлиява гъвкавостта на обучаемите във висока степен. Информацията, получена чрез теста почукване на дискове за 60сек., където отчитаме честотата на реакция. 3% прираст в полза на контролната група, ни сигнализира, че моделът може още да се подобри по отношение на тази характеристика.

Сравнителна таблица процент на разликите:

№	Тестове	n	X кг	Xег	R	Прираст %
1	Скок	30	130,3	135,4	5,1	4%
2	Совалка	30	26,2	24,5	1,7	-7%
3	Опори	30	14,4	23,7	9,3	64%
4	Клек	30	26,5	29,4	2,9	11%
5	Преси	30	26,9	27,4	0,5	2%
6	50 м.	30	13,4	12,8	0,6	-5%
7	Напречен шпагат	30	27,1	20,5	6,6	-32%
8	Дадлъжен шпагат	30	21,4	18,2	3,2	-18%
9	Мост	30	56,1	48,1	8	-17%
10	Почукване	30	96,7	93,9	2,8	-3%

Анализът на резултатите от изследването на физическата подготовка на ученички от III клас ни позволява да обобщим :

1. Моделът за начално обучение по бойни изкуства е съдействал успешно за развиване на общата физическа подготовка и физическа дееспособност;
2. В най-значителна степен се подобрява силовата издръжливост на горни крайници и гъвкавостта;
3. Необходимо е моделът да бъде доусъвършенстван в посока честота на движение, бързина и силата на коремната мускулатура;

4. Апробираият модел може да бъде внедрен в урочната или извънурочната работа по физическо възпитание и спорт, за решаване на образователните задачи.

References:

1. Brogly, Y. Sportna statistika. MF, S., 1979.
2. Darjavni obrazovatelni iziskvania za uchebnia predmet "Fizichsko vuzpitanie I sport". SN, № 10-12, 1996.
3. Momchilova, A., T. Todorov. Diagnostika na koordinacionnite sposobnosti na uchenici ot nachalna uchilistna vuzrast. SN, № 3, 4, 1996.
4. Metodichesko ukazanie za control I ochenka na fizicheskoto vuzpitanie na uchenicite ot I-V klas na obstoobrazovatelnite uchilista. MON, S., 2004.
5. Rogachev, I. Smisulut v uroka I uchebniq process po fizichesko vuzpitanie. SN № 5, 6, 1998.
6. <http://mpes.government.bg>
7. <http://www.e-uchebnik.bg>

*Prof. PhD Stefan Bazelkov
Department "TMFV and Sport"
At Konstantin Preslavsky – Univesrity of Shumen
s.bazelkov@shu.bg*

*Senior Assist. PhD Teodora Ignatova
Department "TMFV and Sport"
At Konstantin Preslavsky – Univesrity of Shumen
t.ignatova@shu.bg*

*Severin Akerski, Lecturer
Department "TMFV and Sport"
At Konstantin Preslavsky – Univesrity of Shumen
s.akerski@shu.bg*