

Извадки от предговора, увода, първата, втората и третата част на книгата :
"физическо развитие , физическа дееспособност и двигателна дейност на деца и ученици от 4 до 16 - годишна възраст в края на тридесетте години на ХХ век". Видин, 2005. Автор: Иван Маринов **ПРЕДГОВОР** В настоящия труд е изложен многогодишният опит на автора от проведено изследване на физическото развитие, физическата дееспособност и двигателната дейност на деца и ученици от 4 до 16 - годишна възраст през последните тридесет години на ХХ век.

В първата част на книгата са изложени някои актуални проучвания и концепции през втората половина на ХХ век относно физическата култура в училище, като предпоставка за стимулиране на физическото развитие, подобряване на физическата дееспособност и активизиране на двигателната дейност на учащите се.

Във втората част на книгата се разглежда методиката на изследователската работа. В следващите четири части в последователност са изложени получените резултати от изследване на физическото развитие, физическата дееспособност и двигателната дейност на 4 - 6 - годишни деца от предучилищна възраст; на 7-11 годишни ученици от начална училищна възраст; на 10-14 - годишни ученици от средна училищна възраст и на 15-16- годишни ученици от горна училищна възраст. На базата на изследователската работа по наблюдаваните признаци за физическо развитие и физическа дееспособност (по метода на сигмалните отклонения) са изработени и представени оценъчни таблици за индивидуални и групови сравнения при аналогични изследвания в педагогическата практика.

Книгата ще ползва учители, научни работници и други специалисти, които се интересуват от по-задълбочено наблюдение на процесите и явленията, свързани с физическото развитие, физическата дееспособност и двигателната дейност на подрастващите деца и ученици.

УВОД

Въпросите на физическото развитие, физическата дееспособност и двигателната дейност на подрастващите са едни от най - актуалните в съвременното общество. Във връзка с това както у нас, така и в чужбина, са проведени редица изследвания.

От извършените проучвания се установява, че в училищата на нашата страна ежегодно (в началото и в края на учебната година) се извършват антропометрични измервания на учениците, които засягат единствено ръста, теглото и гръдната им обиколка в трите ъ положения (пауза, максимално вдишване и максимално издишване). По правило тези данни са регистрационни и дават представа само за отделния ученик, а не за общото състояние на различните възрастови групи. Съществена причина за това е, че данните не се обработват статистически, което не позволява обсъждането им на една по

широка параметрична основа. Не по - различно е положението и с оценката на физическата дееспособност на подрастващите. Въведените нормативи през последните 25-30 години не са достатъчни, за да дадат по обективна и цялостна представа за бързината, издръжливостта и силата на учениците. Все още са оскъдни и данните за двигателната дейност и мястото на физическата култура и спорта в свободното време на учениците.

Ето защо в настоящата книга искаме да споделим нашият опит от многогодишните ни изследвания през последните 30 години на ХХ век, върху физическото развитие, физическата дееспособност и двигателната дейност на ученици от 6 до 16- годишна възраст. Изследването има лонгитудинален характер и е проведено през периода 1981 - 1994 година в СОУ"Св.св.Кирил и Методий" гр.Видин. За наблюдение са обхванати 41 признака за физическо развитие и физическа дееспособност. Трябва да се отбележи, че това изследване е предхождащо от редица други изследвания с ученици от няколко поредни випуска в училището (през периода 1970 –1981 година) с оглед изпробване на методиката за снемане, регистриране, статистическа обработка и възможности за обсъждане на получената информация.

Училището е разположено в южната промишлена зона на гр.Видин, където до 1989 година (в най - голямото тогава промишлено предприятие – Стопанският химически комбинат) работят над 8000 работници и служители. В тази район съществуваша и други крупни предприятия и учреждения, като: Тютюнев комбинат, Хлебозавод, Виброполигон, Мебелно предприятие, предприятие за Млечна промишленост, Млекоинститут, Изчислителен център и др., което показва че изследваните ученици са от работнически произход.

Паралелно с това, в третата част на книгата, ще изложим нашият опит от изследване на физическото развитие, физическата дееспособност и двигателната дейност на деца от предучилищна възраст (от 4 до 6 години) от гр.Видин през периода 1983-1990 година.

ЧАСТ I

АКТУАЛНИ ПРОУЧВАНИЯ И КОНЦЕПЦИИ ПРЕЗ ВТОРАТА ПОЛОВИНА НА ХХ ВЕК ВЪВ ВРЪЗКА С ФИЗИЧЕСКАТА КУЛТУРА В УЧИЛИЩЕ , КАТО ПРЕДПОСТАВКА ЗА СТИМУЛИРАНЕ НА ФИЗИЧЕСКОТО РАЗВИТИЕ, ПОДОБРЯВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ И АКТИВИЗИРАНЕ НА ДВИГАТЕЛНАТА ДЕЙНОСТ НА УЧАЩИТЕ СЕ

Училищната възраст е период на разтеж и развитие на подрастващите. Важен фактор за стимулиране на този разтеж и развитие е двигателната дейност на децата и учениците. Колко по-активна е тази дейност, толкова и ефектът от нея ще баде по - голям.

Двигателната дейност е способността на човека да реагира на външни стимули и вътрешни подбуди чрез двигателни действия. Вътрешните подбуди у децата са: знанията, убежденията, интересите, навиците и пр. Като цяло това е съзнателното отношение към двигателната активност, чрез която се усъществува структурното и функционалното усъвършенстване на човешкия организъм. Външните стимули на двигателната активност са: ръководството на учителя, организацията, както и целия комплекс от външни фактори - местата за занимания, тяхното оборудване, микроклимат и др. Физкултурната дейност се провежда в условия на движение и повишена психо - физическа динамика, изискваща строго определени специфични външни условия за движение. От голямо значение е външната обстановка (среда), която привлича децата и стимулира двигателната им дейност в свободното време. Тази обстановка дава възможност за масово разгръщане на физкултурната и спортната дейност на различни по възраст деца и ученици. Наблюденията показват, че най - голяма е двигателната активност на децата от 7 до 12 - 13 години (Кр.Рачев, 1971, 1983; Г.Ахнудов, 1971; Н.Лебедев, 1971; Н.Фомин и В.Филин, 1975; В.Фарфел, 1977; Ив.Маринов, 1980, 1983 и др.). Двигателната активност намалява (според анкетни проучвания) след 14 - 15 - годишна възраст (Ив.Маринов, Тр.Пантев, 1980). Причините, според анкетиранията, са в натовареността на учениците и недостатъчната спортна - материална база.

През последните 25 - 30 години педагогическата практика у нас и чужбина положи значителни усилия за изясняване на основните фактори и условия за повишаване на двигателната активност на подрастващите, което е основна предпоставка за подобряване и усъвършенстване на физическата им подготовка. Изследванията на редица автори (В.Фарфел, 1959, 1957; Кр.Рачев, 1970, 1971, 1983; Н.Матеева, 1973; Н.Лебедев; 1971, Г.Ахнудов, 1971; Н.Фомин и В.Филин, 1975 и др.) през последните десетилетия са насочени към детайлно изучаване на двигателната активност, определяне параметрите на оптимално физическо натоварване в заниманията с физически упражнения на подрастващите, управлението на двигателните действия в различните видове спорт, а също и проблемите за оптимизиране на средствата, методите и основното съдържание на учебно - тренировъчния процес с младите спортисти.

В бившата ГДР (Институт по спортна наука към университета в Роцок) бе създадена традиция за провеждане на международен симпозиум по въпросите на извънкласната дейност с децата и юношите. Редица автори (Х.Петърс, 1974, 1977; Х.Петърс, Х. Кьолер, Х.Туров, Д.Вурс, Х.Вингер, 1974; У.Палке, 1977 и др.) през последните двадесет и пет години, направиха проучвания върху: самостоятелната дейност на учениците в уроците по физическа култура като форма за развиване на навиците (при свободен избор на средствата), ефектът от заниманията върху издръжливостта, аеробния капацитет на подрастващите, проблема за натоварването и други разработки.

Известно е, че в процеса на обучението по физическо възпитание от значение е активизирането на умствената и двигателната дейност на ученика в условията на самостоятелна работа. Последната е свързана с потребността и умението на ученика да решава в една или друга степен задачи и проблеми. Нейното развитие върви от

репродуктивна към творческа дейност. Практическият опит показва, че самостоятелната работа, свързана с проблемни ситуации, осигурява по - високо ниво в обучението. Такава самостоятелна работа изисква творчество от ученика и е фактор за неговото развитие.

Някои автори (Св.Димитрова, Ив.Буюклиева, 1972 ; М. Милчев, 1973; К. Нанков, Г.Мартинов, 1977 и др.) стигат до извода , че работата със самостоятелност и творчество е задължителен компонент в учебния процес по физическо възпитание. Чрез него се постига удовлетворяване на обективните изисквания на обществото към двигателната подготовка на подрастващите. Нашите виждания се доближават до мненията и становищата на посочените автори . Те могат да намерят реализция в практиката при условие, че ученикът знае и може, а това всъщност е и основата, върху която се изгражда самостоятелната работа в процеса на обучението по физическо възпитание.

В тази насока, по наше мнение, все още липсва достатъчно опит у нас и чужбина за привличане на учащите се в системни физкултурни и спортни занимания в свободното им време. От извършените проучвания се установява, че са недостатъчни и методическите указания за допълнителна работа (извън часовете по физическо възпитание) за подобряване на отделни страни от физическата подготовка на учащите се.

Липсата на закрыта база в училищата подтикна редица автори към проучване на възможностите за провеждане на уроци на открито през зимния период (П.Маджаров, 1963; Л.Кефеджиев, К.Йонков, 1963; Г.Илчов, 1964; В. Ацев, 1965; Сл.Ганев, 1965 и др), което е приност по закаляване организма на подрастващите в условията на училището и умножаване на средствата на физическото възпитание. В тази насока е известен опита на Софийски окръг (П.Маджаров, 1968), който показва, че целогодишното провеждане на уроците по физическо възпитание на открито се отразява благоприятно върху организма на учениците. Аналогично е и мнението на В.Алипиева (1961), че заниманията на открито с нищо не могат да заменят здравословния ефект върху учениците. Изследванията на авторите за целогодишното провеждане на заниманията по физическо възпитание на открито обаче не се свързват със спортно - материалната база, като един от факторите за оптимизиране на учебния процес, което от гледна точка на системно - структурния подход води до непълнен причинно - следствен анализ.

Интерес представляват и изследванията за разкриване въздействието на допълнителните часове по физическо възпитание върху физическото развитие и физическата дееспособност на учащите се. Някои автори (К.П.Суботина, Л.М.Бурачевски, Г.К. Карновски, 1962) считат, че двата часа седмично (при недостатъчна извънкласна работа) не допринасят за укрепване на здравето и физическото развитие на учениците. Според Н.Mellerowicz(1963) ежедневните уроци по физическо възпитание са все още нерешен проблем. М. Quaas(1963) е на мнение, че в тази насока утринната гимнастика трябва да стане част от работния ден на всеки ученик. В други изследвания (Р.В.Сила,1983; М.Прасилова, 1968; Jahodova, 1970; I.Havlicek 1972; К. Stranai, 1972) се посочва, че учениците, които имат между 3 - 6 или 9 – 12 часа

седмично организирани занимания по физическо възпитание, са по - активни в уроците. Повишава се умствената им работоспособност, наблюдава се снижаване на заболяемостта, подобрява се физическото им развитие и дееспособност.

Социален проблем в областта на училищното физическо възпитание е борбата с гръбначните изкривявания. Данните сочат, че тези аномалии засягат голям процент от учениците. Eplenbuzk (1900) посочва 21,6 % за 6 - 7 годишните и 56 % за 7 - 10 годишните; Г.Б.Клопин (1909) – 32,5 %; Р.М.Лившац(1965) сочи цифрата 23,4 % и т.н. У нас Н.Манчева (1948) отбелязва 39 %, Д. Георгиев(1962) - 33,9 % и др. Наши изследвания в СОУ “Св.св.Кирил и Методий” гр.Видин показват, че през 1970 година са били регистрирани 28 %, през 1975 година намаляват на 21 % и през 1977 година сведени до 6,43 %. В борбата с гръбначните изкривявания някои автори (Б.Соколов, Ел.Киселкова, М.Тотева, Р.Стайкова, 1964; Ив.Маринов, 1973, 1985, 2003) направиха опит със силови упражнения да въздействуват на сколиозите от I и II степен (при деца от средна училищна възраст). Други автори (Н.Г.Николов, Л.Б.Спасов (1971) доказаха ефективността на уроци с игрови характер и занимания с летни кълки.

От проучванията на редица автори (Н.Събев, 1963; G.Garissimo, 1970; М.Алексиева, 1973; Д.Калчев, 1974; Ив.Попов и колектив, 1976 и др) .се прави извода, че физическата култура и спорта влияят положително върху закаляването на учениците, укрепване на тяхното здраве и повишаването на работоспособността им. Л.Манасиева (1966) споделя мнението, че учениците след заниманията по физическо възпитание имат сравнително добра активност в уроците по другите общообразователни предмети. Аналогични са резултатите и на авторите К.Георгиев, П.Балевски, 1961, Р.Трашлиев 1973, J.Gruber, 1975, Ив.Маринов, 2003 които посочват, че може да се постигне значително подобряване на умствената дейност у децата, когато участвуват редовно във физкултурни и спортни занимания.

Интерес представляват и данните, получени от изследването в дните на II – та републиканска спартакиада (1964), които показват, че учениците, класирали се от I – во до III – то място на отделните лекоатлетически дисциплини, имат по - добър успех от тези, класирали се от IV – то до VIII – мо място (Сл.Ганев, 1969). Проведените проучвания в София с 3938 учащи се, във връзка с установяване на средния успех на спортуващи и неспортуващи ученици, показва, че при спортуващите девойки успехът е 5,31, а при неспортуващите – 4,75. При юношите съответно : 4,95 : 4,75 в полза на спортуващите (Сл.Ганев, 1969). Наши проучвания показват, че средният успех на представителните отбори на училището за участие в градски и окръжни първенства по волейбол, баскетбол, лека атлетика и гимнастика е в рамките от 5,00 до 5,80 (Ив.Маринов, 1982).

Чрез учебния процес по физическо възпитание са постигнати положителни резултати при възпитаване на нравствени качества: колективизъм, другарство и честност, дисциплинираност и самоконтрол (М.Дъчева, 1979), а Н.Weinroth (1976) подчертава приносът на училищните и извънучилищни спортни занимания за формиране на основните нравствено – етически убеждения у учениците.

През последните 40 - 45 години у нас и чужбина бяха извършени многобройни изследвания върху физическото развитие и физическата дееспособност на учащите се от различните възрастови групи (Д.Матеев, 1950; П.Щерев, Ив.Мангъргов, 1955, 1957, 1960, 1970; Б.Яанев 1960, 1970; Г.Якимов 1963; S.Pilicz, 1967; Вл.Георгиев, Иван Попов, 1967, 1971; J.Kozlik, 1969; Ил.Димитров 1972; В.Алипиева 1974; J.Bors, M.Hebbelink, W.Guquet, 1975; В.Стоев 1977; Л.Петров 1978; Ив.Маринов, 1973, 1980, 1981, 1982, 1983, 1985, 1989, 2003 и др.) Данните от тези изследвания показват непрекъснато изпреварване във физическото развитие на децата в сравнение с техните връстници от предишните поколения. Същевременно по показателите, характеризиращи физическата дееспособност, се наблюдава изоставане. Редица изследвания показват, че това противоречие в акцелерацията може да се преодолее единствено с помощта на системна активна спортна дейност (Л.Петкова, 1970; Н.Матеева, 1973; Ив.Маринов, 1973, 1982, 1983, 2003 и др.).

За оценка на физическата дееспособност, в нашата и в чуждата литература са разработени научнообосновани тестове, които определят от една страна, комплексната оценка на физическата дееспособност на учениците, а от друга, оценка на отделните физически качества (Р.Риги, Д.П.Будимович, 1963; Ив.Попов, 1965, 1975, 1980; R.Stemmler, 1967; В.ИСухозки, 1970; J.Kozlik, 1972; Ив.Маринов, 1982, 1983, 1986, 1989, 2003 и др.). За преодоляване на изоставането във физическата дееспособност на учениците някои автори (Е.Трауер, 1968) препоръчват провеждането на спортни състезания в паралелките. В.Тайхман (1979) изтъква влиянието на спартакиадите за създаване на активно отношение към физическата култура и спорта, а W.Bringmann (1976) изтъква необходимостта от сформирането на отделни групи от ученици с ограничени възможности, с които да се провеждат редовни занятия по физическо възпитание. В.Алипиева (1979), проучвайки характера на извънкласните и извънучилищни занимания на софийски ученици от началния курс, посочва, че състоянието на физическата дееспособност на учениците зависи от качеството на урочната работа по физическо възпитание и системно провежданите извънкласни занимания. Наши изследвания (1979, 1980, 1981) показват, че обогатените с ново съдържание мероприятия, включени в режима на учебния ден до 1989 година (утринна гимнастика, удължено голямо междучасие и др.), спомагат за подобряване на физическата дееспособност на учениците.

При разкриване на взаимовръзката на урочната работа с извънкласните занимания по физическо възпитание редица автори (Т.Кебеджиев, 1957; М.А.Черевеков, 1963; Z.Zuchora,

1967; Сл.Ганев 1968; Ел.Атанасова, Г.Томова, 1978) доказват, че училищното физическо възпитание повишава нивото на физическите способности на учениците, разширява

уменията, двигателните навици и интересите към физическата култура и спорта, а така също и върху извънучилищната активност на учениците. В изследванията на J.Volke, E. Walther (1972) и наши изследвания (1980, 1981) се установява, че с увеличаване на възрастта на учениците намалява интереса към училищните занимания по физическо възпитание.

Интересни са схващанията на някои автори, че с активната двигателна дейност не трябва да се прекалява. Така например V.Stejskal (1968) установява, че при занимания с по-голяма продължителност от 3 - 4 часа се нарушава режима на ученика. Той трябва да бъде освобождаван от всички други заетости, което се отразява неблагоприятно върху неговото всестранно развитие. Според Д.Калчев (1974) броят на системно спортуващите в групите и отборите на ДСШ, ССШ и физкултурните дружества у нас е все още незадоволителен. Авторът констатира, че участието на децата в организирана спортна дейност не влияе отрицателно върху техния успех в училище, а напротив, съдействува за тяхното интелектуално, нравствено, естетическо и физическо развитие, за формирането им като пълноценни граждани на нашето общество.

Един от значимите проблеми на нашето съвремие е най-рационално използване на свободното време от хората . В това отношение интерес представляват изследванията на редица автори за мястото на физическата култура и спорта в свободното време на учащите се (Др.Матеев, 1956; Г.Каранешев, 1957; К.Бленер, 1968 ; R.Dinga, 1969; Н.Мерджанов, 1972; К.Карагонова, Т.Шабанска, 1973; Д.Калчев, 1974; К.Добрев, Д.Стефанова, К.Николов, 1974; Н.Матеева, 1976; Ив.Маринов, 1980, 1983, 1989, 1990, 2003 и др.). В тази насока едно социологическо проучване в Плевенски окръг с 32675 учащи показва, че само 38,75 % спортуват организирано в спортните секции към училището, спортните школи и представителните отбори на физкултурните дружества (.Калчев, 1974). Аналогични са резултатите от проучването в средните училища на гр.Видин, където се установява, че само 25,88 % от учениците (15-19 годишна възраст) са включени в организирани спортни занимания, от които 35,44 % са юноши и 19,73 % - девойки (Ив.Маринов, Т.Пантев, 1983) и в VI - то основно училище (1973), където 37,80 % от учениците от VI –те до VIII - те класове, са включени в организирани спортни занимания.

При изследване физическото възпитание на учащите се в извънучебно време в чужбина едни автори (V.Stejskal, 1968 и др.) установяват важен за практиката извод, че заетостта на учениците в извънучебно време варира в много голяма степен, което затруднява спортуването им. При изясняване на причините за състоянието, на този проблем други автори (П.Минков, 1973; Ат.Тодоров, 1976; М.Алексиева, Н.Ченков, Д.Йорданов, 1977) посочват, че учениците, за да отделят време за ежедневни самостоятелни физкултурни и спортни занимания, трябва да бъдат насочвани от учителите. Според тези автори родителите също биха изиграли голяма роля за формиране на интереси и преди всичко на способности за самостоятелно спортуване на своите деца. Авторите К.Добрев, Д.Стефанов, К.Николов, 1974, К.Карагонова, Т.Шабанска, 1977 и др. посочват, че една от съществениите причини е недостатъчната материална база. Същевременно там, където въпросите на спортната база са решени сравнително добре, се констатира активизиране на двигателната дейност на учащите се в свободното им време (Ив.Маринов, 1980).

Голямата значимост на този проблем наложи (през последните 30 години на миналия век) да се извършат някои проучвания във връзка със спортното строителство в училищата. По данни на М.Семерджиева(1974) основно изискване в спортното

строителство в някой от напредналите страни (САЩ, Англия, Франция, Австрия, Швеция, Югославия и страните от бившия социалистически лагер – СССР, ГДР, Полша и Чехословакия) е, че същото трябва да осигури повече от 10 кв.м. на ученик, при минимално допустима граница – 4-5 кв.м. По данни на авторката в 70% от училищата на нашата страна разполагат със самостоятелни спортни площадки, се пада от 1 - 5 кв.м. площ на ученик за физическо възпитание и спорт. Статистиката към края на 1970 година показва, че за страната се пада около 1,45 кв.м. открита площ за спортуване на жител от населението, като за Видински окръг тя е 1,60 кв.м, а за гр.Видин - 0,75 кв.м.

Незадоволителното състояние на този проблем бе повод в нашата страна (през периода 1970 - 1974 година) да се създаде масово движение за изграждане на лека спортно - материална база. За четири години в редица училища, квартали и предприятия на страната се построиха открити съоръжения за спортовете: баскетбол, волейбол, гимнастика и лека атлетика. Забелязва се тенденцията площадките, секторите и другите спортни съоръжения да се разполагат в паркова обстановка, което обогатява природната среда в училищните дворове и създава ведра и благоприятна обстановка за цялостния процес по физическо възпитание. Бившото VI - то основно училище гр.Видин също откликна на този призив и за няколко години на площ от около 8 хил.кв.м изгради открит спортно - материална база, съдържаща около 200 съоръжения, обособени в сектори за спортни игри, лека атлетика и гимнастика. Тази база дава възможности едновременно да се включат в масово - оздравителна и спортно - състезателна дейност около 1000 – 1200 (Ив.Маринов, 1980, 1981, 1982, 1983, 2003.

Спортно - материалната база поставя по - голями методически и организационни изисквания към съвременния урок и най - вече към неговата плътност и качество. Това е възможно да се постигне обаче, само при наличието на достатъчни по количество уреди и съоръжения, така както са осигурени за учениците по другите общообразователни предмети като : трудово обучение, химия, физика и др., където се изисква всеки ученик да се упражнява на едно определено място, съоръжено с необходимата учебно - техническа база. При тези условия е възможно да се повиши ефективността на урочната и извънкласна работа по физическо възпитание. Това ще се отрази благоприятно върху физическото развитие и физическата дееспособност на учащите се, ще се обогати двигателната им култура, ще се усъвършенстват двигателните им умения и навици и ще се създадат предпоставки за хармонично развита личност.

При изясняване на тези проблеми забелязваме, че през последните 45 - 50 години в нашата страна са извършени редица проучвания и са внедрени най - разнообразни форми за активизиране на двигателната дейност на учащите се и младежта. Наблюденията в практиката показват, че те не са довели до истински поврат в масовизирането на физическата култура и спорта. Изследванията и практиката показват, че ефектът от физкултурните занимания е значителен, когато се провеждат ежедневно, до степен на умора (Д.Матеев, 1949, 1966; А.Крестовников, 1952; Н.Зимкин, 1956; В.Фарфел, 1977 и др.). Всички са единодушни, че заделените два учебни часа седмично за физическо възпитание не са в състояние правилно да решат въпросите на физическото развитие и физическата дееспособност на учащите се. Тези постановки изясняват до голяма степен биосоциалната значимост на извънкласните форми по

физическо възпитание. В отговор на тези изисквания е и въведеният от МП модел за физическо възпитание, спортната и туристическа дейност през учебната 1971/ 1972 година.

Според направената равносметка, новият модел осигурява около 225 минути седмичен двигателен режим на всички ученици от IV до X клас, с който се постига от следната дейност :

- Урочна работа - 2 часа седмично по 45 минути = 90 минути;
- Масов спорт - 1 час седмично по 45 минути = 45 минути;
- Утринна гимнастика – 6 пъти седмично по 15 минути = 90 минути,

или всичко 5 учебни часа организиран седмичен двигателен режим (Ив. Попов, 1971).

Направената равносметка показва, че 2/3 от двигателната дейност в режима на учебната седмица е свързан с провеждане на утринна гимнастика. Данните от проведените изследвания, обаче, показват, че у учениците след провеждане на утринната гимнастика, настъпват промени в пулсовата честота (средно с 1 – 2 удара за 10 сек., Сл. Ганев, 1971). Установено е, че 10 % от учениците имат по-висок пулс преди започване на утринната ведрина, отколкото след изпълнението, което показва, че предвиждането до училище и поведението на учениците до ведрината представлява за тях по-високо физическо натоварване, отколкото застъпените упражнения. Тези данни показват слабия ефект от утринната ведрина, а в повечето случаи и пълното му отсъствие, което е резултат от недостатъчното натоварване на организма. В тази насока се търси голяма ефективност от провеждането на утринната ведрина, прилагат се за изпълнение на 8 - 10 общоразвиващи упражнения в един непрекъснат цикъл или изпълнението на предварително разучени комплекси, засягащи в последователност различни мускулни групи (Л. Гугалов, 1974). Правят се опити за прилагането на бегови упражнения и народни хора, като разнообразен подход в провеждането на утринната ведрина, което се отразява благоприятно върху подобряване на издръжливостта на учениците (Ив. Маринов и кол., 1979). Забелязва се, че са занижени някои нормативни изисквания в модела за учениците, завършващи ЕСПУ. Така например, от девойките се изисква да изпълнят 4 лицеви опори, да постигнат 145 см при скок на дължина от място – постижения, които не затрудняват дори момичетата от IV до VI – те класове.

Моделът не изяснява също така и съдържанието и организацията на извънкласната работа. Експерименталните проучвания в страната разкриват някои слаби страни в съдържанието на часовете за масов спорт (Г. Георгиев, 1972). Наблюдават се затруднения при комплектуване на групите за масов спорт. В същите има текучество в хода на учебната година. Във връзка с това някои автори изразяват мнение, че групите за масов спорт трябва да се разглеждат като задължителен час (Г. Георгиев, 1972).

Голямото междучасие (въведено от учебната 1962 - 1963 година), поради липса на опит и конкретни упътвания, също не се утвърди като ефективна форма за повишаване на

двигателната активност на учащите се .Проведените наблюдения в Софийските училища (Сл.Ганев,1971) показват, че при 19 % от тях голямото междучасие е с продължителност 30 минути, в 20 % то е 25 минути, в 50 % - 20 минути, в 18 % - 15 минути, а в някои училища (21 СПУ, 18 и 139) е 10 минути. Авторът установява, че липсва каквато и да е организирана физкултурна дейност в училищата през голямото междучасие.

Проблемите на голямото междучасие през тези години не са добре решени и в някои училища в чужбина. По данни на С.Ю.Гальперин, Э.И.Кривицкая, В.И.Слезарь, Ю.А.Виноградов (1963) се забелязва, че само в 9 от 60 наблюдавани училища (предимно в областта на Петербург) учениците провеждат междучасие навън, в 12 училища на Петербург то се провежда само пролет и ранна есен, а в останалите училища се провежда в прашни и лошо проветрени коридори, което е допринесло за още по - голяма физическа и умствена умора на учениците. Авторите стигат до извода, че работоспособността на учениците в продължение на учебния ден се изменя в зависимост от съдържанието и характера на активния отдых през голямото междучасие. Работоспособността се повишава, и то значително, след активния отдых на открито, и когато е наситена с емоционални игри и упражнения.

От направения кратък обзор на литературата (през втората половина на XX) век върху някои аспекти на училищното физическо възпитание се установява, че значителен дял от изследователската дейност е насочена за разкриване на най - разнообразни форми и средства за активизиране на двигателната дейност на учащите се. На тази основа се обогатява двигателната култура, усъвършенстват се двигателните умения и навици, и преди всичко се стимулира физическото развитие и се подобрява физическата дееспособност на учениците от отделните възрастови групи.

Ретроспективният анализ обаче сочи, че все още липсват научнообосновани нормативи за физическото развитие на учениците по някои съществени морфологични и функционални антропометрични признаци. Недостатъчни са тестовете за оценка на физическата дееспособност и са оскъдни данните за мястото на физическата култура и спорта в свободното им време. Ето защо ние считаме, че запълването на тази празнота е наложително. В настоящата книга ще се опитаме да изложим нашият многогодишен опит от изследване на физическото развитие, физическата дееспособност и двигателната дейност на учениците от начална, средна и горна училищна възраст на една по-широка параметрична основа.

Освен сравнителният анализ на данните от това изследване, ще се опитаме да разработим и предложим на практиката научнообосновани нормативи по наблюдаваните признаци за физическо развитие и физическа дееспособност за децата от предучилищна възраст и за учениците от начална, средна и горна училищна възраст.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Изследването се проведе в СОУ "Св. св. Кирил и Методий" гр. Видин през периода 1981-1994 година. Наблюденията в I-III клас проведохме съвместно с Евгени Генов, Николай Панайотов и Мариян Кьосев.

Целта бе да се извърши лонгитудинално изследване на физическото развитие и физическата дееспособност на учениците от I до V клас (7-11 години), IV-VIII (10-14 години) и IX-X клас (15-16 години) и да се проследи динамиката на това развитие по наблюдаваните признаци в начална, средна и горна училищна възраст.

В наблюдението са обхванати през учебната 1981-1982 година всички ученици от I клас - 227 на брой, от които 113 момчета и 114 момичета. То има лонгитудинален характер, т.е. в продължение на осем учебни години (от I до V клас) и IV-VIII клас са изследвани едни и същи ученици. През учебната 1992-1993 година са изследвани всички ученици от IX клас на брой 65 души, от които 20 момчета и 45 момичета, които бяха наблюдавани в продължение на две учебни години (1992/1993 и 1993/1994).

За наблюдение са обхванати общо 40 признака, от които 25 са за физическо развитие и 15 за физическа дееспособност на учениците.

За проследяване двигателната дейност на учениците в рамките на свободното им време (през периода 1978-1994 година . в СОУ "Св. св. Кирил и Методий" гр. Видин) са проведени 6 изчерпателни анкетни проучвания с участието на 1440 ученика от V до VIII клас и 245 - от IX и X клас. Освен това през пролетта на учебната 1977/1978 г. извършихме репрезентативно анкетно проучване в гимназиите и техникумите на гр. Видин. В анонимната анкета попаднаха всички "А" паралелки с общо 506 души (202 юноши и 304 девойки), което представлява 11,24 % от общия контингент ученици на професионалните гимназии от гр. Видин.

За установяване структурата на свободното време на учениците от I до V клас и обема на двигателната им дейност от 4 до 16. II. 1986 г. (в СОУ "Св. св. Кирил и Методий" гр. Видин) проведохме изчерпателно анкетно изследване с родителите на децата от I до III клас. От 500 родители в дните на изследването попаднаха 483 души, което съставлява 96,60 %. Учениците от IV и V клас изразиха самостоятелно мнението си по поставените въпроси в анкетната карта. Изследването в тези два класа също бе изчерпателно в рамките на училището, т.е. от 130 четвъртокласници, в деня на изследването попаднаха 119 души или 91, 53 %, а от пети клас от 105 души бяха анкетираны 97 или 92,38 %.

На 28. I. 1986 г. се проведе анкетно изследване и с учителите от СОУ "Св. св. Кирил и Методий" гр. Видин, за да се установи тяхното отношение към двигателната дейност и активния отдих на учениците. В деня на изследването попаднаха 74 души (от всичко 88), което съставлява 84,09 %.

Паралелно с това, през периода 1983-1986 година, извършихме наблюдение върху физическото развитие, физическата дееспособност, двигателната дейност и двигателната активност на децата от предучилищна възраст в ОДЗ № 10 и ОДЗ № 18 на територията на гр. Видин. Наблюдението бе в рамките на Националното научно приложно изследване при внедряване на оптимизиран двигателен режим. За наблюдение бяха обхванати общо 16 признака, от които 8 са за физическо развитие и 8 за физическата дееспособност. Общо от двете детски градини (от 4 до 6 - годишна възраст) са включени 147 деца, от които 74 момчета и 73 момичета.

Двигателната активност на децата изследвахме с крачкомер. За целта на крачкомера отчетохме количеството движения през периода на пребиваването им в детската градина. В общия брой на движенията се включват тези, които се извършват по време на формите за физическа култура, разходките, както и всички спонтанни движения.

Същевременно през 1985/1986 и 1990/1991 година в детските градини на територията на Видински окръг се проведеха две изследвания по 6 признака за физическа дееспособност. Целта която си поставихме бе да се извърши оценка на физическата дееспособност на децата от всички възрастови групи на базата на единната "Система за контрол и оценка на физическата дееспособност в детските градини" – утвърдена от бюро на бившия ЦС на БСФС (с решение № 3, протокол № 12 от 12, XII.1985) г. и от Съвета за предучилищно възпитание при Министерството на просвета. В първото изследване (1986/1987 г.) наблюдението се извърши в 11 детски градини с общо 760 души, което съставлява 25, 29 %, а във второто изследване (1990/1991 г.) - в 8 детски градини с 552 души или 23, 64 % от обхванатите деца в детските градини в община гр. Видин.

Резултатите от различните изследвания са обработени статистически по вариационния анализ, а достоверността на разликите между отделните възрастови групи (по пол) и от аналогични изследвания у нас и чужбина се доказва чрез t – критерия на Стюдънт. За статистическа достоверност приехме $P_t > 0,95$ %. На базата на средните аритметични \bar{X} и стандартно отклонение (S) са съставени седембални оценачни таблици (за предучилищна и начална училищна възраст) и петбални оценъчни таблици (за средна и горна училищна възраст) за физическо развитие и физическа дееспособност на децата и учениците, при следните граници на нормативните стойности и словестни оценки:

ЗА I – III ГРУПА (4-6 Г.) И I – III КЛАС (7- 9 Г.)

□ Словесни оценки за физическо развитие :

□ 1. Силно изоставащи - под \bar{C} – 2 S

□ 2. Изоставащи - от \bar{C} -- 2 S до \bar{X} – 1 S

□ 3. Под средното ниво - от \bar{C} – 1 S до \bar{X} □ □ – 0,5 S

- 4. В нормата - от $\bar{X} - 0,5 S$ до $\bar{X} + 0,5 S$
- 5. Над средното ниво - от $\bar{X} + 0,5 S$ до $\bar{X} + 1 S$
- 6. Избързващи - от $\bar{X} + 1 S$ до $\bar{X} + 2 S$
- 7. Силно избързващи - Над $\bar{X} + 2 S$
- Словесни оценки за физическа дееспособност :
- 1. Много ниска - под $\bar{X} - 2 S$
- 2. Ниска - от $\bar{X} S$ до $\bar{X} - 1 S$
- 3. Под средната - от $\bar{X} - 1 S$ до $\bar{X} - 0,5 S$
- 4. Средна - от $\bar{X} - 0,5 S$ до $\bar{X} + 0,5 S$
- 5. Над средната - от $\bar{X} + 0,5 S$ до $\bar{X} + 1 S$
- 6. Висока - от $\bar{X} + 1 S$ до $\bar{X} + 2 S$
- 7. Много висока Над $\bar{X} + 2 S$

ЗА IV - X КЛАС (10- 16 ГОДИНИ)

- Словесни оценки за физическо развитие
- от \bar{X} н а д $2S$ избързващи ;
- от $\bar{X} + 1S$ до $+ 2S$ над средното ниво ;
- от $\bar{X} + 1S$ до $- 1S$ средно ниво (в нормата) ;
- от $\bar{X} - 1S$ до $- 2S$ под средното ниво и
- от \bar{X} п о д $2S$ - изоставащи по съответния антропометричен признак.
- Словесни оценки за физическа дееспособност:
- от \bar{X} над $2S$ отлично състояние на съответното физическо качество;
- от $\bar{X} + 1S$ до $+ 2 S$ много добро ;
- от $\bar{X} + 1S$ до $- 1S$ добро ;

Написано от ivailo

Петък, 23 Декември 2011 01:18

□ от `X – 1S до – 2S средно и

□ от `X н а д 2S слабо състояние на съответното физическо качество.

Оценките за бягането на 40, 60 и 200, 300 и 600 метра са с обратна словесна тенденция.

Оценките за пулсовата честота разработихме по импровизирана скала, в която отразихме вариативността на стандартните отклонения около средните величини, поставяйки ги в границите на средното ниво, над (и под) средното ниво, много над (и много под) средното ниво, а където в скалата пулсовата честота е по 80 удара в минута – фиксирахме в нормалните физиологични граници и съответно над 100 удара – над нормалните физиологични граници. Тази оценъчна скала съставихме с оглед на обстоятелството, че в литературните източници липсват данни, които да информират за пулсовата тахикардия и брадикардия на децата от начална училищна възраст. Обикновено данните сочат само допустимите стойности - 72 удара в минута или нормалните физиологични граници – от 60 до 80 удара в минута (М.Манчева и кол. 1968, Д.Добрев и кол. 1973 и др.).

При оценка на физическото развитие във всека една от наблюдаваните учебни години се ръководехме от следното определение за учениците :

□ Първо – Попадналите в средните величини по наблюдаваните признаци определихме за нормално развити.

□ Второ – патологично развитие в следните случаи :

А. Ускорено физическо развитие (акцелерация). Това определение се отнася за учениците с две и по-високи стандартни отклонения от средните стойности по наблюдаваните антропометрични признаци.

Б. Забавено физическо развитие (ретардация). Това са учениците, чиито стойности по наблюдаваните признаци са по-ниски от две стандартни отклонения от средните апитметични величини.

В. Асиметрично развитие при несъответствие между ръста, теглото, гръдната обиколка и останалите дължини и обиколки по наблюдаваните антропометрични признаци.

Изследването на учениците се извърши от 15.IV до 31.V на всяка една от наблюдаваните учебни години (1981 – 1994).

Измерването на отделните антропометрични признаци се извърши по методиката на Ст.Стефанов (1966) по следния начин :

□ Ръст в право положение (см) – измерването се извършва с ръстомер с точност до 5 мм,

като ученикът трябва да бъде бос, по спортен екип (гащета и фланелка), застанал мирно със събрани пети и с гръб към ръстомера.

□ Тегло (кг) – измерва се с медицинска теглилка с точност до 50 гр. При измерването ученикът е необходимо да бъде бос и по спортен екип (гащета и фланелка), като теглилката се сверява, а качването и слизането от платформата става при изолирана теглова система.

□ Обиколката на шията (см) – при изследването сантиметровата лента преминава през долната трета на шията хоризонтално, отзад на равнището на седмия шиен прешлен, а отпред под изпъкналостта на щитовидния хрущял. Тази обиколка дава представа за състоянието на щитовидната жлеза и промените на мускулатурата на шията.

□ Гръдна обиколка (см) - сантиметърът минава отзад точно под долния ъгъл на лопадката, а отпред – под *aleolae mammae* при мъжете (при жените – под *glandula mammae*). Гръдната обиколка се измерва в положение пауза и в положение на максимално вдишване, при максимално издишване, като въз основа на последните две измервания се изчислява средната гръдна обиколка с точност до 5 мм. Тази обиколка дава обобщена представа за вместимостта и масивността на гръдния кош с положението на ребрата, развитието на мускулните групи на гърдите, гърба и масния слой, а също така за развитието на трупа, и донякъде развитието на дихателните органи.

□ Обиколка на мишницата (см) – измерването се извърши в областта на двуглавия мускул в спокойно и отпуснато състояние. От ученикът се изисква да повдигне горния крайник хоризонтално, свивайки пръстите си в юмрук и бавно, с най - голямо напрежение да го сгъне в лакътната става. При това положение се измерва обиколката в напрегнато състояние, след което изследваният разтваря юмрука, отпусайки свободно надолу горния крайник, успоредно на тялото си. При това положение на същото място, без да се сменя лентата, отново се измерва обиколката на мишницата, но вече в отпуснато състояние. Тази обиколка дава представа за развитието на мускулите на предмишницата. Колкото по - голяма е тази разлика в две отделни измервания, толкова по добра ще бъде работата на този мускул.

□ Обиколка на предмишницата (см) – измерва се най-широкото място на предмишницата, в горната ѝ трета, в близост с лакътната става. Обиколката осведомява за развитието на мускулите на предмишницата.

□ Обиколка на юмрука (см) – измерва се най – широката част на юмрука, като сантиметровата лента преминава над предкиткено - пръсните стави. Обиколката дава представа за развитието на костите и мускулите в областта на дланта и пръстите на горния крайник.

□ Обиколката на корема (см) - измерването се извършва на височината на пъпа. Обиколката на корема при здрави и добре развити хора е обикновено по - малка от тази на гръдния кош(Ст.Стефанов, 1966).

- ▣ Обиколка на бедрото (см) – Определянето обиколката на бедрото става, като изследваният заеме разкрячен стоеж на ширина на раменете. Измерването се извършва след като сантиметровата лента се прекарва хоризонтално през най-широката част на бедрото, в горната трета, като отзад преминава непосредствено под гънката на седалищните мускули. Тази обиколка дава представа за развитието на бедрените мускули.

- ▣ Обиколка на коляното (см) – при измерване обиколката на коляното изследваният заема същото изходно положение както при определяне обиколката на бедрото, като сантиметровата лента преминава хоризонтално през най-широката част на коляното. Обиколката дава представа за състоянието на колянната става.

- ▣ Обиколка на подбедрицата (см) – при определянето на тази обиколка изследваният заема разкрячен стоеж, а лентата преминава хоризонтално в най - широката част на подбедрицата, т.е. на най-развитото място на триглавия мускул. Тази обиколка дава представа за дебелината на мускулната маса на подбедрицата.

- ▣ Разтег (размах) на горните крайници (см) – този антропометричен признак обхваща разстоянието между двете пръстови точки при изпънати в хоризонтално положение горни крайници. Разтегът на горните крайници се определя като изследваният ги повдига до хоризонтално положение, заставайки с гръб към стената, на която е опънат (прикована) сантиметрова лента. За среден разтег е приета величината, превишаваща с 3 см ръстът на изследвания. Превишаването с 4 см определя дълги горни крайници, превишаването с 1 - 2 см, или разтег по малък от ръста, определя къси горни крайници на индивида (Ст. Стефанов, 1966)

- ▣ Дължина на долния крайник (см) – тази дължина се определя от височината на ингвиналната (слабинната) точка до малкия пръст на крака.

- ▣ Ръчна динамометрия (кг) – измерва се трикратно с ръчен динамометър (тип "Колин"), като се регистрира максималното постижение на лявата и дясната ръка с точност до 1 кг. Изследването дава представа за определяне на мускулната сила на ръката (китката).

- ▣ Станова динамометрия (кг) – измерва се със станови динамометър. Всеки ученик извършва по три опита, през интервал от 1 минута, като в картоната се регистрира най-високото постижение с точност до 5 кг. Изследването дава представа за телесната сила като чрез нея се определя силата на мускулите на гърба и отчасти на долните крайници.

- ▣ Пулсова честота (брой) – изследването представлява опипване на колебанията на артериалната стена в резултат на ритмичните сърдечни съкращения. Измерването се извършва по продължение на радиалната артерия в областта на китката, там където артерията излиза над радиалната кост за 1 минута.

Написано от ivailo

Петък, 23 Декември 2011 01:18

▣ Жизнена вместимост на белите дробове (витален капацитет) (куб.см) - измерването се извършва трикратно с въздушен спирометър като се записва най-високият резултат с точност до 100 куб.см въздух. Жизнената вместимост на белите дробове означава обемът въздух, който може да се издиша от белите дробове, при преминаването им от състояние на най - дълбоко вдишване, в състояние на най - голямо издишване. Според Б.Н.Тамбин този обем характеризира главно силата на дихателната мускулатура и еластичността на белодробната тъкан.

▣ Умора на дихателната мускулатура (брой) - умората на дихателната мускулатура се определя чрез продължително броене на глас. От изследваният се изисква да поеме дълбоко въздух и да брой на глас колкото се може по - продължително време, без да поема отново въздух. Според Ст.Стефанов (1966) добре тренираните броят до 100 – 120 пъти. Чрез този метод се определя до известна степен функционалното състояние на организма като се следи и за неговата тренираност.

▣ Задържане на дишането след дълбоко вдишване (сек) – от изследваното лице се изисква усилено да вдишва и издишва, след което да извърши едно усилено вдишване и да задържи дишането. Приема се, че задържането е добро, когато продължава около 30 - 35 секунди, много добро – 45 - 60 секунди и отлично – когато е над 60 секунди (Ст.Стефанов, 1966).

▣ Брой на дишанията в минута (брой) – определянето на честотата на дишането се извършва, след като изследваният ученик заема легнало положение. За целта в долната част на гръдния кош, върху горната част на корема, се поставя предмет (в нашето изследване използвахме учебник), чрез повдиганията, на който се следи честотата на дишането. Всяко повдигане се брой за едно дишане. Колкото по - добре е трениран даден човек, толкова по малка е честотата на дишането му в покой. Според Ст.Стефанов(1966) честотата на дишането при новороденото е 60 до 70 удара в минута , а с напредване на възрастта то постепенно намалява, като на 5 годишна възраст е 26 удара в минута, от 15 до 20 годишна възраст – 20 , а при възрастния здрав човек – 16 – 18 в минута.

▣ Описание и изпълнение на тестовете за физическа дееспособност:

За бързина.

▣ 40 и 60 м гладко бягане - бягането се извършва на асфалтова лекоатлетическа писта. Постижението се отчита с хронометър с точност до 0,1 от секундата, при еднократно изпълнение.

За издръжливост

▣ Бягане 200 м (совалка) за момичета и за момчета

(I-III клас) и 300 м бягане за момичета (девойки) и 600 м за момчета (юноши) (IV – X клас) - бягането се извършва на отсечка с дължина 48 метра, като момичетата пробягваха по

6 дължини, а момчетата по 12 дължини, заобикаляйки за целта стойки. Отчита се постигнатото време с точност до 0,1 от секундата.

Бягането за издръжливост при децата от 4 до 6 годишна възраст се извърши на групи по 5-6 души (поотделно за момчета и момичета), като целта бе да се пробяга по-голямо разстояние, а не да се постигне по-висока скорост. Отчита се метража на пробяганото разстояние от всяко едно дете с точност до 5 метра. (По Ив.Попов, 1986)

За сила

□ Скок на дължина от място – изпълнението се извърши на асфалтова настилка. Скокът се изпълнява с предварително засилване чрез махове на ръцете и пружиниране в коленните и тазобедрените стави. Изпълняват се по три опита като се зачита най-високият резултат (измерен с металическа ролетка), с точност до 1 см. Теста дава представа за взривната сила на долните крайници.

□ Отскок на височина с двата крака (по Абалаков) – измерването се извършва по познатата в практиката методика на Абалаков, с точност до 1 см. Тестът информира за взривната сила на долните крайници.

□ Максимален брой клякания за 20 сек – теста се изпълнява от изходно положение разкрачен стоеж (краката на ширина на раменете). От това положение се извършват максимален брой клякания за 20 сек. Отчитат се брой изпълнения. Тестът дава представа за скоростно - силовите възможности на долните крайници.

□ Максимален брой наклони към пръстите на краката за 20 сек – изпълнява се от изходно положение - разкрачен стоеж, на ширина на раменете, ръце горе. От това изходно положение се извършват максимален брой наклони към пръстите на краката като се следи долните крайници да не се сгъват в колянните стави, а горните крайници и главата едновременно да се придвижват при изпълнение на теста. Отчитат се брой изпълнения. Тестът осведомява за скоростно - силовите възможности на гръбната и отчасти на коремната мускулатура.

□ Хвърляне на плътна топка 2 кг с две ръце над глава за I-III клас и 3 кг за IV-X клас – тестът се изпълнява от напречен разкрачен стоеж и хваната топка с две ръце над глава. От това изходно положение с ръцете се изпълнява мах назад, след което със силен мах напред, изпълняващия се стреми да хвърли топката, колкото е възможно по далече. Не се разрешава: да се прави крачка напред, да се местят стъпалата или да се подскача, да се пристъпва чертата и да се хвърля с една ръка. Изпълняват се по три опита като се записва най - високия резултат, с точност до 1 см. Тестът дава представа за силата на ръцете и раменния пояс.

□ Хвърляне на плътна топка – 1 кг с две ръце отгоре (само за децата от 4 до 6 годишна възраст). Тестът дава информация за силата на някои основни мускулни групи на гърба и корема. Изпълнението на теста става след като детето застане зад линията на хвърляне в разкрачен стоеж с топката повдигната над главата, като ръцете я държат

отзат с палците, насочени един към друг. От това изходно положение детето се стреми да хвърли топката колкото се може по-далеч. Краката през цялото време остават прави и не участват в хвърлянето. Не се разрешава да се прави крачка, да се местят стъпалата, да се престъпва чертата и да се хвърля с една ръка. Отчитането става с ролетка с точност до 5 см. Извършват се по три опита, като се записва само по-добрия резултат. (По Ив. Попов, 1986).

□ Хвърляне на плътна топка – 1 кг с две ръце отдолу (само за децата от 4 до 6 годишна възраст).

Тестът дава информация за силата на някои основни мускулни групи на ръцете, раменния пояс и гърба. Изпълнението на теста се извършва след като детето застава зад разчертаната линия в разкрачен стоеж. Ръцете държат топката долу пред тялото така, че пръстите на ръцете да са близо един до друг. От това изходно положение детето изпълнява хвърлянето напред с обтегнати ръце. Позволен е наклон с трупа напред. Краката остават през цялото време прави. Не се разрешава приклякане. Отчитането става с ролетка с точност до 5 см. Извършват се по три опита, като се записва само по-добрия резултат. (По Ив. Попов, 1986).

□ Хвърляне на малка плътна топка (150 грама), поотделно с дясната и лявата ръка.

Тестът се изпълнява, след като учениците са получили знания още в IV клас, за хвърлянето на малка плътна топка със засилване. Децата от 4 до 6 годишна възраст извършиха хвърлянето също поотделно с дясната и лявата ръка, но от място, заемайки съответно ляв или десен напречен стоеж. Изпълняват се по три опита поотделно, с дясната и лявата ръка, като се записва най-високият резултат, с точност до 1 см. Тестът информира за взривната сила на горните крайници.

• Хвърляне на малка плътна топка (150 грама) в цел (само за децата от 4 до 6 годишна възраст).

Тестът дава информация за координационните и частично за скоростно-силовите възможности на детето. Изпълнението се извършва в две части:

Първа част – хвърляне в хоризонтална цел. Детето застава зад линията на хвърляне, която за различните възрасти е на различно разстояние от целта - за 3-годишните е 1 м, за 4 - годишните - 2 м и за 5 и 6 - годишните – 3 м. Целта за всички групи представлява поставена на пода кръгла мишена с диаметър 60 сантиметра. Хвърлянето се изпълнява с удобната ръка по начин отгоре. Всяко дете хвърля последователно една след друга 6 топки.

Отчита се и се записва броя на топките, улучили мишената.

Втора част – хвърляне във вертикална цел - детето застава зад линията за хвърляне, която за различните възрасти е на различно разстояние от целта, за 3-годишните е 1 м, за 4 годишните - 2 м и за 5 годишните – 3 м. Целта за всички групи представлява кръгла

Написано от ivailo

Петък, 23 Декември 2011 01:18

мишена с диаметър 60 сантиметра, поставена вертикално на височина 1,10 м от земята – за 3 - годишните, на 1,20 м – за 4 - годишните и на 1,30 м – за 5 и 6 - годишните, измерена от центъра на мишената до пода. Хвърлянето се изпълнява с удобната ръка по начин отгоре. Всяко дете хвърля последователно една след друга 6 топки.

Отчита се и се записва броя на топките, улучили мишената

Краен резултат от теста: записва се сборът от броя на попаденията от хвърлянето в хоризонтална и вертикална цел. (По Ив.Попов,1986)

- Максимален брой повдигания на гирички 3 кг над глава, последователно с лявата и дясната ръка за 20 сек – тестът се изпълнява от изходно положение разкراчен стоеж с гирички в ръцете на височина на раменете. От това изходно положение се извършва един цикъл, последователно повдигане на гиричките с еданата и другата ръка над глава, като се отчита по една бройка на всяка дясна или лява ръка. Тестът информира за скоростно- силовите възможности на горните крайници
- Набиране от вис. Изпълнява се на висилка с височина 220 см. Ръцете са в подхват. Изпълняват се максимален брой набирания, като при всяка бройка брадата на изпълняващия трябва да е над висилката. Тестът информира за динамичната силова издръжливост.
- От вис на свити ръце за време – тестът се изпълнява в изометричен режим на мускулно усилие. Изпълняващият заема изходно положение вис с ръце в подхват и сгънати в лакътните стави на висилка с височина 220 см брадата е над висилката). Отчита се времето за задържане на тялото в това изходно положение, с точност до 0,1 от секундата. Тестът дава представа за динамичната силова издръжливост.
- Свиване и обтягане на ръцете в опора до отказ – отчита се максималния брой правилно изпълнени движения. Тестът информира за динамичната силова издръжливост.
- Максимален брой повдигания на трупа за 20 и 60 сек. Тестовите се изпълняват поотделно, след като изследваният е заел изходно положение лег на киче, разположено пред гимнастическа (шведска) стена, а пръстите на краката му са опрени отзад на най - долния напречник на стената. Ръцете са поставени зад главата. Изпълняват се максимален брой повдигания на трупа от лег до седеш и обратно, с опънати долни крайници, без да се навежда главата напред и без да се згъва гърба. Отчита се максималния брой повдигания на трупа - поотделно за 20 и 60 секунди . Тестовите се изпълняват в два отделни дни. Първият тест информира за скоростно - силовите възможности, а втория за скоростно - силовата издръжливост на коремната стена.

При изпълнението на всички тестове учениците са облечени в спортна екипировка, състояща се от фланелка и гащета

ЧАСТ III**ФИЗИЧЕСКО РАЗВИТИЕ, ФИЗИЧЕСКА ДЕЕСПОСОБНОСТ, ДВИГАТЕЛНА ДЕЙНОСТ
И****ДВИГАТЕЛНА АКТИВНОСТ НА 4 – 6 - ГОДИШНИ ДЕЦА ОТ ПРЕДУЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ**

III. 1. Състояние на физическото развитие на 4 – 6 годишни деца, изследвани през 80 – те години на XX век

В съответствие със стадийността от развитието на човека фазата на предучилищната възраст обхваща периода от 4-тата до 7-та година от развитието на детето (Н. Манчева и кол. 1968). Според авторите характерните особености на тази възраст се свързват с настъпващите главни промени в развитието на нервната система. Функционално се усъвършенства кората на главния мозък, значително се увеличава речниковият фонд, усъвършенства се анализаторната и синтетичната дейност на мозъчната кора, затвърдяват се вътрешните задръжни процеси. Овладяват се някои от основните движения: бягане, скачане, хвърляне и др.

Нашето изследване, както вече посочихме обхваща децата от 4 до 6 - годишна възраст, включително от I до III група в детската градина..

□ Анализът на данните за динамиката на ръста показват, че към 5 - годишна възраст момчетата са по - високи от момчетата, а на 6 години и двата пола се изравняват по този антропометричен признак.. Данните сочат, че темпът на увеличение на ръста и при двата пола непрекъснато се увеличава, като между 5 и 6 години при момчетата абсолютният прирост е 8,91 см, а при момчетата - 10,50 см. Или увеличението на ръста при момчетата през изследвания период е с 15,31 см или 15,23 % и при момчетата – 14,68 см или 14,53 %. Най - голяма хомогеност и при двата пола, около средното ниво, се наблюдава на 4 и 5 годишна възраст, където стандартното отклонение (S) има най-ниски стойности - от $\pm 4,12$ до $\pm 4,55$ см от средната величина. На 6 - годишна възраст разсейването при момчетата е $\pm 6,28$ см , при момчетата $\pm 5,47$ см. Тези данни, съпоставени с данните от националното изследване на българското население през 1970 година, показват, че темпът на прирост между (4 и 6 годишна възраст) е сходен, (т.е. 12,59 см при момчетата и 12,85 см при момчетата, Б. Янев и кол., 1975) И по този признак, както при ръста през наблюдавания период, разсейването около средното ниво (и при двата пола) до 5 годишна възраст е сравнително в рамките на едни постоянни величини (между $\pm 1,79$ и $\pm 2,36$ см стандартни отклонения). На 6 годишна възраст и двата пола бележат по - високи стойности, което разкрива, че една значителна част от изследваните деца се открояват с по - голямо телесно тегло от своите връстници.

При съпоставяне на теглото и ръста се забелязва, че на 4 - та година, както при

момчетата, така и при момчетата, се падат по 158 грама на 1 см от ръста. На 6 - годишна възраст тази тенденция се запазва, като съотношението е съответно: 192 грама при момчетата и 169 грама при момичетата. Сравнителният анализ на тези данни с националното изследване на населението в България през 1970 година показва, че те са много близки по съдържание. Така например при 4 – годишните момчета между двете изследвания разликата е 11 грама (на 1 см от ръста), а при момичетата - 7 грама. При 6-годишните момчета - 5 грама и при момичетата – 17 грама.. Това показва, че в този интервал от 10 - 15 години (между двете изследвания), при тези възрастови групи (4 – 6 години), не са настъпили съществени изменения в съотношението между ръста и телесното тегло.

□ Анализът на данните за развитие на гръдния кош разкриват, че обиколката му в двете общоприети измервания (максимално вдишване и максимално издишване) и средната гръдна обиколка (изчислена като средна разлика на двете измервания максимално вдишване и максимално издишване) разкриват, че през наблюдавания период момчетата се открояват от момичетата с по - високи средни стойности. Данните сочат, че приръстът на резултата за “гръдна обиколка (максимално вдишване)” за тригодишния период при момчетата е 6,92 см или 12,24 % и при момичетата – 6,39 см или 11,53 % . Аналогични са и резултатите на прирастта за “гръдна обиколка (максимално издишване)”, където при момчетата е 3,06 см или 5,71 % и при момичетата – 3,30 см или 6,33 % . При по-задълбочен анализ на данните се установява, че и двата пола имат най - висок приръст между 5 и 6 - годишна възраст , което разкрива едно сравнително добро развитие на гръдния кош и добро състояние на дихателната система.

По трите признака, характеризиращи състоянието на гръдната обиколка, както при момчетата, така и при момичетата не се установяват значителни отклонения на индивидуалните случаи от средното ниво през всяка една от наблюдаваните години.

при момичетата – 3,78 кг или 87,29 %

□ В предучилищна възраст се наблюдава висок прираст и на силовите признаци за физическо развитие на учениците. Данните показват, че мускулна сила на дясната и лявата ръка, и при двата пола, непрекъснато се подобрява - от 4 до 6 - годишна възраст. Така например за ръчната динамометрия на дясната ръка за трите години този прираст при момчетата е 4,51 кг или 85,09 % и при момичетата – 3,57 кг или 70,27 % ; за лявата ръка: при момчетата е 4,84 кг или 110,50 % и при момичетата – 3,78 кг или 87,29 % . Момчетата във всички възрасти са по - силни от момичетата. Данните сочат, че и при двата пола стандартните отклонения (по тези силови функционални антропометрични признаци) се движат в близки по величини граници (с изключение на сила на лява ръка при момчетата на 6 годишна възраст), което разкрива хомогенният състав на изследваните деца около средните аритметични величини през всяка една от наблюдаваните години.

□ Анализът на данните показва, че през този възрастов период (4–6 години), значителни изменения настъпват и в силата на дихателната мускулатура и еластичността на белодробната тъкан, изследвани чрез антропометричния

функционален признак – жизнена вместимост на белите дробове . Данните показват, че най - висок прираст момчетата имат на 5, а момичетата на 6 - годишна възраст. За тригодишния период на наблюдение прирастта на резултата за жизнена вместимост при момчетата е 770,63 куб. см или 198,38 % и при момичетата – 702,43 куб. см или 154,94 %. По този признак съществени различия между момчетата и момичетата, през тригодишния период на изследването, не се установяват. Таблицата показва, че както при момчетата, така и при момичетата най-голяма плътност на резултатите около средното ниво има на 4 и 5 - годишна възраст. С нарастване на възрастта и при двата пола стойностите на стандартните отклонения се увеличават, което разкрива, че определена част от изследваните ученици се отдалечават с резултатите си над или под средното равнище.

□ Интерес представлява сравнителният анализ на данните за физическото развитие на децата от нашето изследване с аналогични изследвания у нас и някои градове от бившия СССР през периода 1955 - 1970 .

При този анализ установяваме, че децата изследвани през 1983 - 1986 година (от 4 до 6 - годишна възраст), показват по – ниски средни стойности от своите връстници от националното изследване през 1970 година, както в ръста, теглото, така и на ръчната динамометрия на дясната и лявата ръка при висока статистическа достоверност на разликите между децата на 4 и 5- годишна възраст

($P_t >$ от 0,96 до 0,99).

Сравнителният анализ на данните с аналогични изследвания с някои градове от бившия СССР през 1955 - 1970 година показва, че по отношение на ръста през този приблизително 15-28 годишен период съществени различия не се установяват . Така например при 4 - годишните момчета разликата между отделните изследвания е в рамките на 2,77 см, при 5-годишните – 3,29 см и при 6-годишните – 3,76 см.

Аналогични са и получените данни при момичетата, където разликите между отделните възрастови групи са в границата от 0,48 до 3,63 см. Сравнителният анализ за теглото на децата от тези изследвания показва, че то се движи в близки по величини граници, т.е. за 4 и 5- годишните (и при двата пола) и 5 годишните (и при двата пола) в рамките до 1,67 кг, а за 6-годишните момчета до 2,16 кг и за момичетата от същата възрасторва група до 1, 53 кг.

Аналогични са данните от тези изследвания и за средната гръдна обиколка, където разликата при момчетата (от всички възрастови групи) е в рамките от 0,14 до 0,92 см, а при 4-годишните момичетата - 1,58 см, за 5-годишните - 2,22 см и за 6-годишните – 0,23 см.

Сравнителният анализ на данните за динамиката на физическото развитие на учениците във фазата на предучилищна възраст от нашето изследване ни дава основание да направим следните обобщения :

1. В резултат на редица фактори като: вътрешно - биологичните (наследственост, трофично въздействие на нервната система, жлезите с вътрешна секреция), външните фактори (ролята на средата, храненето, организираната и неорганизирана двигателна дейност и др.) са настъпили количествени и качествени изменения за нормален растеж и оптимално развитие на подрастващия детски организъм.

2. От 4 до 6 - годишна възраст (между двата пола) съществени различия не се установяват на ръста, теглото, гръдната обиколка, ръчната динамометрия на двете ръце поотделно и на жизнената вместимост с изключение на 5 - годишна възраст на сила на дясната ръка и жизнената вместимост на белите дробове, където момчетата изпреварват момичетата с висока статистическа достоверност на получените разлики между тях. ($P_t > 0,96$).

3. Сравнителният анализ на данните през тригодишния период на наблюдение (1983 - 1986 година) с тези от Националното изследване през 1970 г. показва по-високи средни стойности на изследваните в страната на ръста, теглото и ръчната динамометрия на дясната и лявата ръка при висока статистическа достоверност на разликите при децата от 4 - 5 - годишна възраст ($P_t > 0,96$ до $0,99$).

4. Сравнителният анализ на данните от нашето изследване (1983 – 1986) за ръста, теглото и средната гръдна обиколка с аналогични изследвания с някои градове на бившия СССР (през 1955 – 1970), показва че те са близки по величини с несъществени разлики между изследваните възрастови групи.

III. 2. Състояние на физическата дееспособност на 4 – 6 - годишни деца,

изследвани през 80 – те години на XX век

Както вече посочихме паралелно с физическото развитие на децата от предучилищна възраст ние си поставихме за задача да изследваме и тяхната физическа дееспособност, която както е известно представлява съвкупност от двигателните (физическите) качества на човека : бързина, сила, издръжливост, гъвкавост и ловкост.

□ Сравнителният анализ за динамиката на величините на постиженията на 40 м гладко бягане, разкрива (и при двата пола) благоприятна тенденция - с нарастване на възрастта се подобряват и резултатите на децата .Така например, за тригодишния период бързината при момчетата се подобрява с -2,72 сек или 27,53 % и при момичетата – -4,6 сек или 46,27 %. През годините на изследването момчетата на 4 и 5 годишна възраст са по - бързи от момичетата. Това се потвърждава от високата статистическа достоверност на получените разлики между тях ($P_t >$ от $0,98$ до $0,99$). На 6 години разликата в постиженията между тях е $0,06$ сек в полза на момчетата, но тази разлика се оказва несъществена, което не дава основание да се счита, че те са по бързи от момичетата. Най - голямо разсейване на постиженията около средното ниво в бягането на 40 м при двата пола се наблюдава на 4 и 5 годишна възраст, където стойностите на

стандарните отклонения са най – високи (съответно при момчетата $\pm 1,64$ и $\pm 1,54$ сек. и при момичетата $\pm 1,47$ и $\pm 1,95$ сек). На 6 години отклонението при момчетата е в рамките от $\pm 0,92$ сек, а при момичетата $\pm 0,78$ сек, което показва по - голямо групиране на индивидуалните резултати около средните аритметичните величини.

□ За установяване на скоростно - силовите възможности на децата от предучилищна възраст, проведохме изследвания чрез теста: "Хвърляне на малка плътна топка (150 гр.)" поотделно с лявата и дясната ръка. Изпълнението става от място с малък замах от хвърлящата ръка (без включването на трупа). Движението се изпълнява без всякакъв ритъм, тъй като все още не е изградено при децата от предучилищна възраст. Данните показват, че през изследвания тригодишен период (както при момчетата така и при момичетата) има тенденция към повишаване на резултатите и на двете ръце поотделно. Данните сочат, че най - ускорени темпове за повишаване на експлозивната сила на горните крайници и раменния пояс (и при двата пола) се проявява на 6- годишна възраст. През тригодишния период момчетата имат прирѣст на дясната ръка 3,65 м или 96,55 %, а на лявата ръка - 2,67 м или 99,62 %. При момичетата този прирѣст съответно за дясната ръка е 2,98 м или 97,70 %, а за лявата ръка - 2,44 м или 108,92 %. През всички наблюдавани години момчетата показват по - високи резултати от момичетата, но единствено на 5 годишна възраст (на двете ръце поотделно) и на 6 години (само за дясната ръка) разликите между тях са подкрепени с висока статистическа достоверност (Pt от 0,97 до 0,99). През всички наблюдавани години величините на стандартните отклонения при момчетата са сравнително високи, т.е. в границите от $\pm 1,06$ м до $\pm 2,34$ м, което разкрива големите различия на индивидуалните им възможности от 4 до 6 - годишна възраст. При момичетата през всяка една от наблюдаваните години се наблюдава по голямо хомогенизиране на индивидуалните случаи около средното ниво. При тях стандартните отклонения са в рамките от $\pm 0,65$ м до $\pm 1,77$ м.

□ Силата на някои основни мускулни групи на ръцете, гърба и корема изследвахме чрез теста : "Хвърляне на плътна топка от 1 кг с две ръце отгоре. Данните показват, че с нарастване възрастта на децата се подобряват и величините на средните стойности на постиженията им. Най-високи резултати момчетата бележат на 5 - годишна възраст, където абсолютния прираст е 66,35 см или 54,25 %, а момичетата на 6- годишна възраст с 49,14 см или 32,01 %. За целия тригодишен период този прираст при момчетата е 98,56 см или 80,58 %, а при момичетата - 90,45 см или 75,90 %. Момчетата през всички възрасти хвърлят по-далече от момичетата, но единствено разликата между тях е подкрепена с висока статистическа достоверност - Pt > 0,99 на 5 - годишна възраст. През всички наблюдавани години величините на стандартните отклонения при момчетата са сравнително по - високи, отколкото тези при момичетата. При момчетата те са в рамките от $\pm 28,04$ см до $\pm 48,89$ см и при момичетата от $\pm 24,28$ см до $\pm 32,02$ см., което разкрива и различието на еднородността на изследваните възрастови групи от двата пола.

□ Силата на някои основни мускулни групи на ръцете, раменния пояс и гърба изследвахме чрез теста : "Хвърляне на плътна топка от 1 кг с две ръце отдолу . Данните показват, че с нарастване възрастта на децата се подобряват и величините на средните

стойности на постиженията им. И тук, както при хвърлянето отгоре, най-високи резултати момчетата бележат на 5 - годишна възраст, където абсолютния прираст е 66,35 см или 54,25 %, а момчетата на 6- годишна възраст - с 67,40 см абсолютен прираст или 43,72 % %. За целия тригодишен период този прираст при момчетата е 142,94 см или 123,06 %, а при момчетата - 110,70 см или 99,88 % %. Тези високи стойности на прираста на постиженията (при двата пола) показва, че хвърлянето отдолу значително е по лесно за децата от предучилищна възраст в сравнение с хвърлянето отгоре. Момчетата през всички възрасти хвърлят по-далече от момчетата, но единствено разликите между тях са подкрепена с висока статистическа достоверност ($P_t > 0,97$ до $0,99$) на 5 и 6 годишна възраст. През всички наблюдавани години величините на стандартните отклонения при момчетата са сравнително по - високи, отколкото тези при момчетата. При момчетата те са в рамките от $\pm 37,74$ см до $\pm 60,23$ см, и при момчетата от $\pm 33,18$ см до $\pm 56,04$ см. По ниските стойности на стандартните отклонения при хвърлянето по начин отдолу (както и в предишния тест при хвърлянето отгоре) разкрива, че индивидуалните постижения на момчетата са по-групирани около средните аритметични величини.

□ Анализът на резултатите при изпълнение на теста “Скок на дължина от място с двата крака” показва също , че с увеличаване възрастта на децата нарастват и постиженията им .Данните сочат ,че и двата пола имат най-висок прираст на постиженията на 5 годишна възраст. Този прираст при момчетата е значително по-висок – 32, 82 см или 57,11 %, отколкото при момчетата - 22,02 см или 38, 62 %. За тригодишния период обаче съществени различия в прираста на постиженията между двата пола не се наблюдава, т.е. при момчетата е 39,02 см или 67, 65 %, а при момчетата - 39, 34 см или 86, 92 %. През всичките години на предучилищната възраст, момчетата се открояват от момчетата с по-високи резултати, но единствено разликата в постиженията между тях на 5 – годишните е подкрепена с висока статистическа достоверност ($P_t > 0,99$), което разкрива и по - добрите им скоростно - силови възможности на долните крайници на тази възраст. Стандартните отклонения по този тест са сравнително по ниски при момчетата, т.е. от $\pm 7,55$ см до $\pm 13,26$ см, а при момчетата от $\pm 16,72$ см до $\pm 17,27$ см, което разкрива и по - голямото хомогенизиране на индивидуалните случаи при момчетата около средното ниво през тригодишния период на изследване.

□ Анализът на даните за издръжливостта на децата, изследвани чрез теста: “Бягане до отказ (метри)” за момчета и момчета разкрива също благоприятна тенденция: с нарастване на възрастта се подобряват и величините на средните стойности на постиженията, а с това и аеробните възможности на децата. Подобренето за тригодишният период при момчетата е 667,9 метра или 268,8 % % и при момчетата – 600,22 метра или 220,60. Най – голяма плътност на резултатите около средното ниво (и при двата пола) се наблюдава на 4 - годишна възраст - при момчетата $\pm 88,25$ м, а при момчетата $\pm 95, 28$ м. Същевременно от таблицата е видно, че най-голямо расейване на индивидуалните резултати около средното ниво се получават на 6 годишна възраст – при момчетата $\pm 226, 60$ метра, а при момчетата $\pm 572,45$ метра. Това показва, че в края на пребиваването в детската градина една значителна част от децата изостават от средното равнище в развитието на издръжливостта си.

□ Интерес представлява сравнителният анализ и на резултатите от теста: “Хвърляне на малка плътна топка (150 г) в (хоризонтална и вертикална) цел. Този тест дава информация за координационните и частично за скоростно-силовите възможности на децата. Данните сочат, че и при изпълнение на този тест с нарастване възрастта на децата, се подобряват и средните стойности на постиженията им. Най-висок прираст на постиженията и двата пола отбелязват на 5 годишна възраст. Този прираст при момчетата е значително по-висок – 2,58 точки или 67,18 % в сравнение с момичетата – 1,76 точки или 49,71 %. За тригодишния период обаче прираста на постиженията при момичетата е малко по висок от този на момчетата, съответно 3,53 точки или 99,71 %, спрямо 3,70 точки или 96,35 През всичките години на предучилищната възраст, момчетата се открояват от момичетата с по-високи резултати, но единствено разликата в постиженията между тях на 5 – години е подкрепена с висока статистическа достоверност ($P_t > 0,95$), което разкрива и по - добрите им координационни и скоростно - силови способности на свободните горни крайници в тази възраст. Стандартните отклонения по този тест са сравнително високи (и при двата пола). При момичетата, те варират от $\pm 1,50$ до $\pm 3,89$ точки, а при момчетата от $\pm 1,74$ до $\pm 2,63$ точки, което разкрива значително голямите отклонения на постиженията (от средното ниво) при болшинството от децата през тригодишния период на наблюдение.

□ Интерес представлява сравнителният анализ на данните от изследването, което проведохме в детските градини на територията на гр. Видин през 1990/1991 година. Целта, която си поставихме бе да се извърши оценка на физическата дееспособност (по 6 признака) на децата от всички възрастови групи на базата на единната “Система за контрол и оценка на физическата дееспособност в детските градини” – утвърдена от бюрото на бившия ЦС на БСФС с решение № 3, протокол № 12 от 12, XII.1985 г. и от Съвета за предучилищно възпитание при Министерството на просветата..

□ Динамиката за развитието на бързината от това изследване чрез теста: “40 м. гл.бягане показва, че с нарастване на възрастта се подобряват и средните стойности на постиженията на децата от предучилищна възраст.. Момчетата от всички възрастови групи са по - бързи от момичетата. Данните показват, че постиженията на момчетата от 4 годишна възраст (в наблюдаваните детски градини) варират от 9,71 сек до 16,66 сек, което (по единните таблици за страната) им определя от високо до ниско състояние на бързината. При децата от 5 – годишна възраст този интервал в постиженията е в рамките от 9 сек до 10 сек или от високо до над средно развитие на бързината и при 6 – годишните момчета постиженията са в интервала от 7,53 сек до 10,32 сек или от висока до средна оценка на бързината. Аналогични са получените резултати и при момичетата, които на 4 -годишна възраст попадат с постиженията си в интервала от над средна до ниска оценка, на 5 – годишна възраст от над средна до средна оценка на бързината и на 6-годишна възраст оценките са в интервала от висока до средна. При по- задълбочен анализ на данните се установява, че в оптималните оценки от 4 до 7, т.е. от средна до много висока оценка на бързината попадат общо 22, 22 % от момчетата и 55, 55 % от момичетата на 4 - годишна възраст (в наблюдаваните детски градини от гр. Видин). На 5 - годишна възраст относителният дял на момчетата, попаднали в тези оценки, е 88, 88 %, а при момичетата- 100, 00 % и при 6-годишните - 100,00 % от момчетата и 88, 88 % от момичетата. Данните сочат също различно относително съотношение на прираста на

постиженията между 4 и 6 - годишните деца в наблюдаваните детски градини. Този относителен интервал е сравнително голям и при двата пола, съответно при момчетата от 11,48 % до 77,68 %, и при момичетата от 4,26 % до 62,27 %. За община гр. Видин прираства между 4 и 6 - годишните момчета е 19,66 %, а при момчетата - 14,68%. За Михайловградска област от същото изследване при момчетата е 29,23 % и при момичетата – 27,05 %. Данните сочат, че при двете национални изследвания (през 1960 и 1970 година) при момчетата прираства между 4 и 6- годишните, съответно е 28,80 % и 24,38 %, а при момичетата - 29,35 и 23,15 %. Вероятно по-големият интервал на прираства на постиженията между 4 – 6 - годишните деца в отделните детските градини на гр. Видин (в сравнение с данните от изследването в общината, областта и страната) се дължи на относително по-малкия контингент изследвани деца.

Сравнителният анализ на данните за средната скорост на бягане с тези от изследването на населението в република България през 1960 и 1970 година показва, че изследваните деца (от 4, 5 и 6 - годишна възраст) през 1983-1986 и 1991 са по - бързи .

□ Динамиката за взривната сила на долните крайници, изследвана чрез теста “ Скок на дължина от място,” показва също, че с нарастване на възрастта се подобряват и средните стойности на постиженията на децата от предучилищна възраст. Момчетата от всички възрастови групи превъзхождат момичетата , като разликата в постиженията между тях е от 10 до 30. Данните показват, че постиженията на момчетата от 4 - годишна възраст (в наблюдаваните детски градини) варират от 46,60 см до 100,14 см,

което (по единните таблици за страната) им определя от много ниско до над средно високо състояние на взривната сила на долните крайници. При децата от 5 – годишна възраст този интервал в постиженията е в рамките от 70,94 см до 119,33 см или от много ниско до над средно развитие на силата на долните крайници и при 6 – годишните момчета постиженията са в интервала от 97,4 см до 148,67 см или от ниска до висока оценка на взривната сила на долните крайници. При момичетата в последователност тези резултати са както следва: на 4 -годишна възраст постиженията в изследваните детски градини са в интервала от 45,17 см до 80,38 см , което им определя (по оценъчните таблици единни за страната) от много ниска до под средна взривна сила на долните крайници, на 5 – годишна възраст с постиженията в интервала от 64,67 см до 104 см оценките са в рамките на по - благоприятен интервал, т.е. от от много ниска до над средна мускулна сила на долните крайници и на 6-годишна възраст най-малката средна величина на постижението в една от детските градини е 91,83 см, а най-голямото в друга детска градина е 116,43 см. С този интервал на постиженията момичетата (от тази възрастова група) попадат в сравнително по - добри оценки, т. е. от под средна до над средна взривна сила на долните крайници. При по- задълбочен анализ на данните обаче се установява, че в оптималните оценки от 4 до 7, т.е. от средна до много висока оценка на взривната сила на долните крайници, попадат общо 11,11 % от момчетата и 00,00 % от момичетата на 4 - годишна възраст (в наблюдаваните детски градини от гр. Видин), на 5 - годишна възраст относителният дял на момчетата попаднали в тези оценки е 22,22 %, а при момичетата 55,55 % и при 6 - годишните 66,66 % от момчетата и 55,55 % от момичетата .Данните сочат също

различно съотношение на прираста на постиженията между 4 и 6 годишните деца в наблюдаваните детски градини. Този относителен интервал (като и при бягането за бързина) е сравнително голям и при двата пола, съответно при момчетата от 16, 83 % до 124, 40 %, и при момичетата от 19, 83 % до 90, 76 %. За община гр. Видин прирастта между 4 и 6- годишните момчета е 78, 02 %, а при момичетата – 65, 05 %. За Михаиловградска област от същото изследване при момчетата е 46, 05 % и при момичетата – 42, 19 %. Данните сочат, че при националното изследвания през 1970 година при момчетата приръста между 4 и 6- годишните е 44, 59 %, а при момичетата 49, 13 %.

Относително по-високият прираст на постиженията между 4 и 6 - годишните деца при изпълнение на теста: “Скок на дължина от място” в сравнение с този на постиженията при бягането на 40 м практически потвърждава тезата, че още от най - ранна детска възраст силата много по лесно се развива от бързината.

□ Динамиката на величините на постиженията на хвърляне на плътна топка от 1 кг с две ръце отгоре показва също, че с нарастване на възрастта се подобряват и средните стойности на постиженията на децата от предучилищна възраст. Момчетата от всички възрастови групи превъзхождат момичетата , като разликата в постиженията между тях на 4 - годишна възраст е между 33,50 см до 73, 94 см , на 5 - годишна възраст е между 7, 13 и 16, 99 см и на 6- годишна възраст минималната стойност е 16, 29 см а максималната е значително по-висока – 99, 28 см в сравнение с предишните две възрастови групи. Данните сочат, че постиженията на момчетата от 4 - годишна възраст (в наблюдаваните детски градини) варират от 160, 44 см до 201,00 см, което (по единните таблици за страната) им определя от ниска до средна оценка на сила на някой от основните мускулни групи на ръцете, гърба и корема. При децата от 5 – годишна възраст този интервал в постиженията е в рамките от 157, 69 см до 293, 00 см или от много ниско до над средно състояние на тези мускулни групи и при 6 – годишните момчета постиженията са в интервала от 212, 00 см до 411,28 см или от много ниска до много висока оценка. При момичетата в последователност тези резултати са както следва: на 4 - годишна възраст постиженията в изследваните детски градини са в интервала от 86, 50 см до 167, 50 см , което им определя по оценъчните единни таблици за страната от ниска до средна сила на горните крайници, на 5 – годишна възраст интервала на постиженията е от 140, 77 см до 285, 67 см на което съответствува от ниска до висока оценка на силата на изследваните мускулни групи и на 6-годишна възраст оценките са в рамките от 195, 71 см до 312 ,00 см. или от ниска до висока оценка на силата на някои от основните мускулните групи на ръцете, гърба и корема. При по - задълбочен анализ на данните обаче се установява, че в оптималните оценки от 4 до 7, т.е. от средна до много висока оценка на силата на тези мускулни групи попадат общо момчетата от 11, 11 % от наблюдаваните детски градини, а за момичетата 22,22 % от тях, на 5-годишна възраст относителният дял на детските градини при момчетата попаднали в тези оценки е 55, 55 %, а при момичетата 22, 22 % и при 6 - годишните 44, 44 % за момчетата и 77,77 % за момичетата. Данните показват, че в наблюдаваните детски градини разликата в постиженията между 4 и 6 - годишните момчета е от 8, 78 % до 177, 38 %, а при момичетата от 23, 47 % до 215, 73 %. За община гр. Видин прирастта между 4 и 6 - годишните момчета е 81, 82 %, а при момичетата – 23, 46 %. За

Михаиловградска област от същото изследване при момчетата е 65, 71 % и при момичетата – 65, 71 %.

□ Динамиката на величините на постиженията на хвърляне на плътна топка от 1 кг с две ръце отдолу показва също, че с нарастване на възрастта се подобряват и средните стойности на постиженията на децата от предучилищна възраст. Момчетата от всички възрастови групи превъзхождат момичетата, като разликата на средните стойности на постиженията между тях на 4 - годишна възраст е от 8, 58 см до 13, 71 см , на 5 годишна възраст от 12, 67 см до 13, 36 см и на 6 - годишна възраст (значително най-висока) от 45, 74 до 104, 71 см. Данните показват, че постиженията на момчетата от 4 годишна възраст (в наблюдаваните детски градини) варират от 116, 15 см до 187, 21 см, което (по единните таблици за страната) им определя много ниска оценка на силата на някой от основните мускулни групи на ръцете, раменния пояс и гърба. При децата от 5 – годишна възраст този интервал в постиженията е в рамките от 163, 50 см до 261, 17 см или също много ниска степен на развитие на тези мускулни групи и при 6 – годишните момчета постиженията са в интервала от 205, 33 см до 364, 00 см или от много ниска до над средна оценка. При момичетата тези резултати са малко по-добри: на 4 - годишна възраст постиженията в изследваните детски градини са в интервала от 107, 67 см до 173, 50 см , което им определя по единните оценъчни таблици за страната от ниска до средна сила на горните крайници, раменния пояс и гърба на 5 – годишна възраст средните стойности на постиженията са в рамките от 150, 83 см до 274, 53 см на което съответствува от ниска до висока оценка на силата на изследваните мускулни групи и на 6-годишна възраст средните стойности на постиженията са в рамките от 159, 29 см до 294, 29 см. или от много ниска до над средна оценка на силата на тези мускулни групи. При по - задълбочен анализ на данните обаче се установява, че в оптималните оценки от 4 до 7, т.е. от средна до много висока оценка на силата на тези мускулни групи в нито една от наблюдаваните детски градини не попадат момчетата от 4 и 5- годишна възраст и само в 22, 22 % от тях има момчета които на 6 годишна възраст попадат в тези благоприятни оценки. При момичетата резултатите на детските градини в това отношение са по-обнадеждаващи. Така например в 33, 33 % от наблюдаваните детски градини момичетата от 4 и 5 - годишна възраст попадат от средна до висока оценка и в 11, 11 % от тях момичетата са в рамките на средната оценка. Това вероятно се дължи на по-ниските нормативи за момчетата по 7 балната оценъчна скала. Данните показват, че в наблюдаваните детски градини разликата в постиженията между 4 и 6 - годишните момчета е от 31, 68 % до 132, 84 %, а при момичетата от 8, 19 % до 146, 47 %. За община гр.Видин прирастта между 4 и 6 годишните момчета е 20, 59 %, а при момичетата – 77, 77 %. За Михаиловградска област от същото изследване при момчетата е 67, 04 % и при момичетата–65, 79 %.

□ Динамиката на величините на постиженията на бягане до отказ за издръжливост също показва, че с нарастване на възрастта се подобряват и средните стойности на постиженията на децата от предучилищна възраст. Момчетата от всички възрастови групи превъзхождат момичетата, като разликата на средните стойности на постиженията между тях на 4 - годишна възраст е от 8, 00 м до 240, 60 м, на 5 - годишна възраст от от 74, 76 м до 76, 96 м и на 6- годишна възраст от 31, 41 м до 228, 59 м. Данните сочат, че постиженията на момчетата от 4 - годишна възраст (в наблюдаваните

детски градини) варират от 232, 00 м до 807, 00 м, което (по единните таблици за страната) им определя от много ниска до средна оценка на издръжливостта. При децата от 5 – годишна възраст този интервал в постиженията е в рамките от 332,11 м до 1231,43 м или от много ниска до висока степен на развитие на издръжливостта и на 6-годишните момчета са в интервала от 366, 67 м до 1362, 50 м или от много ниска до над средна оценка. При момчетата тези резултати са : на 4 – годишна възраст постиженията в изследваните детски градини са в интервала от 240, 00 м до 592, 40 м, което им определя (по единните оценъчни таблици за страната) от много ниска до средна оценка за издръжливостта, на 5 – годишна възраст средните стойности на постиженията са в рамките от 255, 15 м до 1156, 67 м на което съответствува от много ниска до висока оценка на издръжливостта и на 6-годишна възраст средните стойности на постиженията са в рамките от 360, 71 м до 1133, 91 м или от много ниска до много висока оценка на това двигателно качество. При по - задълбочен анализ на данните обаче се установява, че в оптималните оценки от 4 до 7, т.е. от средна до много висока оценка на издръжливостта в 11, 11 % от наблюдаваните детски градини попадат момчетата от 4 годишна възраст, в 33, 33 % от тях са регистрирани от 5 - годишна възраст и в 66, 66 % от 6 – годишна възраст. При момчетата резултатите на детските градини в това отношение са по-добри за всяка възраст с 11, 11 %. Така например в 33, 33 % от наблюдаваните детски градини момчетата от 4 годишна възраст попадат от средна до висока оценка , в 44, 44 % попадат на 5 годишна възраст и в 77, 77 % тези на 6 - годишна възраст. Данните показват, че в наблюдаваните детски градини разликата в постиженията между 4 и 6 годишните момчета е от 46, 00 % до 268, 81 %, а при момчетата - от 42, 78 % до 232, 07 %. За община гр.Видин прираства между 4 и 6 годишните момчета е 98, 24 %, а при момчетата – 94, 56 %. За Михайловградска област (от същото изследване) - при момчетата е 72, 75 % и при момчетата -

64, 22 %.

□ Динамиката на величините на постиженията на хвърляне на малка плътна топка (150 грама) в показва също, че с нарастване на възрастта се подобряват и средните стойности на постиженията на децата от предучилищна възраст. Момчетата от всички възрастови групи, макар и с минимална разлика от 0,08 до 0, 99 точки превъзхождат момчетата. Данните показват, че постиженията на момчетата от 4 - годишна възраст (в наблюдаваните детски градини) варират от 1 до 7, 43 точки , което (по единните таблици за страната) им определя от много ниска до над средната оценка на координационните и скоростно-силови възможности на горните крайници. При децата от 5 – годишна възраст този интервал в постиженията е в рамките от 1, 38 до 7, 40 точки или също от много ниска до средна степен на развитие на тези способности на детето и при 6 – годишните момчета постиженията са в интервала от от 2, 50 до 8, 86 точки или от много ниска до над средна оценка. При момчетата тези средни стойности на постиженията на 4 -годишна възраст в изследваните детски градини са в интервала от 0,88 до 6, 44 точки , което им определя (по единните оценъчни таблици за страната) от много ниска до средна оценка, на 5 – годишна възраст средните стойности на постиженията са в рамките от 1, 46 до 8, 25 точки на което съответствува от много ниска до над средна оценка на координационните и скоростносилови възможности и на 6-годишна възраст средните стойности на постиженията са в рамките от 2, 59 до 8, 00

точки или също от много ниска до над средна оценка. При по-задълбочен анализ на данните обаче се установява, че в оптималните оценки от 4 до 7, т.е. от средна до много висока оценка на координационните и скоростно-силови способности в 22, 22 % от наблюдаваните детски градини попадат момчетата от 4 годишна възраст, в 33, 33 % от тях са регистрирани тези от 5 - годишна възраст и в 66, 66 % от 6 – годишна възраст. При момчетата резултатите в детските градини са приблизително в това съотношение. Така например в 33, 33 % от наблюдаваните детски градини момчетата от 4 - годишна възраст попадат от средна до висока оценка, в 22, 22 % попадат на 5 годишна възраст и в 66, 66 % тези на 6 - годишна възраст. Данните показват, че в наблюдаваните детски градини разликата в постиженията между 4 и 6 - годишните момчета е от 13, 81 % до 163, 09 %, а при момчетата – от 4, 00 % до 186, 36 %. За община гр. Видин прираства между 4 и 6 - годишните момчета е 32, 72 %, а при момчетата - 31, 11 %. За Михайловградска област (от същото изследване) данните са: при момчетата - 21, 19 % и при момчетата – 19, 15 %.

Интерес представляват данните за комплексната оценка на физическата дееспособност на децата, изследвани през 1986 и 1991 година. Данните сочат, че при изследването през пролетта на 1986 година само в две или 18, 18 % от изследваните 11 детски градини от град Видин децата (от всички възрастово-полови групи) са регистрирани със средна комплексна оценка за физическа дееспособност. В останалите 81, 81 % (или в 9 детски градини) получените резултати отговарят на под средната комплексна оценка за физическа дееспособност на децата от тези възрастови групи. Аналогични са и резултатите на градовете и някои от общините на Видински окръг, където в 3 от всичко 12 детски градини, или в 25, 00 % от тях децата попадат в оптималните средни оценки за комплексна физическа дееспособност.

Пет години по-късно в изследването през пролетта на 1991 година получените резултати в 8 или в 42, 10 % от изследваните детски градини на гр. Видин 62, 50 % от тях отбелязват, че децата от всички възрастово-полови групи са в интервала от средна до над средна комплексна оценка за физическа дееспособност. За община гр. Видин и за Михайловградска област (от същото изследване 1991 година) тази оценка на децата за всички възрастово-полови групи е средна.

По-добрите резултати в гр. Видин през 1991 година, в сравнение с изследването през 1986 година вероятно се дължи на въведения оптимизиран двигателен режим във всички детски градини на страната.

Анализ на данните за физическата дееспособност на децата от предучилищна възраст през осемдесете и началото на деветдесете години на XX век ни дават основания да направим следните обобщения :

1. Успоредно с положителните изменения, във физическото развитие на децата във фазата на предучилищната възраст, се установява и подобряване на тяхната бързина, сила издръжливост и координационни способности. Динамиката на величините на постиженията по наблюдаваните признаци се характеризира в общи линии с непрекъснато възходящо, но неравномерно развитие като темпът на прираст в

отделните възрастови периоди е различен.

2. През тригодишният период (1983 – 1986) на наблюдение момчетата се открояват от момичетата с по - добри резултати във всички наблюдавани признаци за физическа дееспособност, независимо, че в някои възрастови групи разликите не са подкрепени с висока статистическа достоверност ($P_t > 0,95$ до $0,99$).

3. Сравнителният анализ на данните от нашето изследване (с тези от изследване на населението на Република България през 1960 и 1970 година) показва по - добри резултати в развитието на бързината и силата на долните крайници при децата, изследвани през 1983-1991 г.

4. Сравнителният анализ на данните с нормативите на министерството за оценка на физическата дееспособност на децата от предучилищна възраст (въведени през 1985 година) показва също непрекъснато възходящо, но неравномерно развитие на бързината, силата, издръжливостта и координационните способности на децата. В изследването през 1991 година, 62, 50 % от наблюдаваните детските градини в гр. Видин, отбелязват от средна до над средна комплексна оценка на физическата дееспособност за всички възрастово-полови групи пребиваващи в детската градина.

III. 3. Състояние на двигателна дейност и двигателната активност на 4 – 6 - годишни деца, изследвани през 80 – те години на XX век

През 1983-1985 година в нашата страна бе проведена научно - приложна дейност по внедряване на оптимизиран двигателен режим и развитие на масовата физическа култура в детските градини. Положителните резултати от това тригодишно изследване послужиха от 1986/1987 година в по-голяма част от детски градини в нашата страна да се приложи оптимизиран двигателен режим. В този двигателен режим се включиха нови спортно - подготвителни игри и упражнения. Приложиха се много достъпни и интересни за предучилищната възраст елементи от спортовете – тенис на маса, тенис, плуване, ски, ролкови кънки, шейни, детски баскетбол, волейбол, хандбал, футбол и други.

Според Ив. Попов и колектив (1985) същността на оптимизирания двигателен режим се състои в най- пълно използване на всички възможности, които новата програма на възпитателната работа предоставя, за реализиране на разнообразните форми на физическата култура. Характерно за оптимизирания двигателен режим е това, че с него се регламентираха (за всяка възрастова група в детската градина) изискванията за времетраенето на всяка отделна форма на физическото възпитание, на всички форми за деня и за седмицата В тази насока бе поставена задачата за най-пълноценно използване на всяка минута и секунда при провеждане на двигателната дейност, без разбира се да се подценяват образователните и възпитателните задачи. С това се целеше да се достигне висока моторна плътност на всяка една от включените форми.

Написано от ivailo

Петък, 23 Декември 2011 01:18

Много важна особеност на този режим, е че той не се однася само за отделни деца, а за всички на територията на

детските градини. Това бе и една от основните задачи - за приобщаването им към физическата култура още от най-ранна детска възраст.

За да се отговори на изискванията за постигане на по-голяма ефективност в редица градове на страната възникнаха най различни идеи за подобряване на организацията, управлението и методиката на работата при внедряването на оптимизирания двигателен режим в детските градини.

В тази насока в гр. Видин бе направен опит за разработването на модел, съдържащ подходяща материална база за спортно-подготвителни упражнения и игри, който бе реализиран в ОДЗ № 18 (Ив. Маринов, 1986)

В този модел материалната база бе съобразена със следните изисквания

Първо – отделните съоръжения отговаряха по вид на съответния спорт и са съобразени с възрастовите особености на децата от предучилищна възраст.

Второ – съоръженията са изработени от подходящ материал, несъдържащ опасност за нараняване на децата.

Трето – съоръженията са разположени на площадките на децата от съответните възрастови групи, но без да нарушават интериора и съществуващото оборудване, възприето при традиционното обзавеждане на дворната площ в детската градина с люлки, пързалки, катерушки, друсалки и др.п.

Откритата материална база е съсредоточена в следните няколко сектора:

А. Сектор за спортно-подготвителни упражнения и игри по баскетбол, волейбол, хандбал, футбол и тенис на маса. Той съдържа: 4 комбинирани площадки за спортно-подготвителни упражнения и игри по детски баскетбол, волейбол, хандбал, футбол метални тенис маси с умалени размери. Размерите на площадките са съобразени с дворната площ и възрастовите особености на децата.

Б. Сектор за спортно-подготвителни упражнения и игри по лека атлетика. Той съдържа: 16 табла за хвърляне в цел, групирани по 8 на две отделни площадки. Таблата са боядисани с подходящи цветове, разграфени с правоъгълници, квадрати и концентрични кръгове. На 12 табла са написани цифри от 1 до 21, а на 4 от тях са изобразени тематично животни и растения. За обучението по хвърляне всяка група е изработила специални обли торбички с пълнеж от полиекрил. Тежината им е от 40 до 60 грама.

В. Сектор за спортно-подготвителни упражнения и игри по гимнастика. В този сектор е разположен гимнастически станок с около 60 работни места. Основни съоръжения са: 6

водоравни стълби, 16 броя върлини за катерене, 24 висилки и 10 греди. Тези съоръжения са поставени на различни височини.

Наблюденията показват, че капацитетните възможности на изградената физкултурна открита база от гледна точка на броя на децата, занимаващи се оптимално време с двигателна дейност на отделните сектори, е в рамките на коефициент 9 по възприетата скала от 1 до 10, което ѝ определя и най висока стойност на използваемост (по Й. Калайков, 1978).

На базата на този модел през 1986/1987 година, със средства на ОС на БСФС и и общинският отдел "Просвета", се изработиха съоръжения за детски баскетбол, волейбол, хандбал футбол и тенис - маси с умалени размери. С тях бяха оборудвани детските градини на територията на Видинската община.

Утринната гимнастика е една от задължителните ежедневни форми за оптимизиране на двигателния режим в детските градини, която при добра, разнообразна и системна работа може да доведе до постигане на полезен ефект върху равнището на физическата дееспособност на децата.. Ето защо като се ръководехме от това разбиране ние си поставихме за цел да изследваме въздействието на беговите и на ритмичните упражнения в съдържанието на утринната гимнастика върху разването на издръжливостта у децата от предучилищна възраст (Ив. Маринов и кол. 1986). Във връзка с това трябваше да решим следните задачи:

1. В рамките на петдневната работна седмица в детската градина да се създаде оптимизиран модел за провеждане на утринната гимнастика.
2. Да се проследи равнището на издръжливостта у децата от 4 до 6 - годишна възраст в условията на новата организация за провеждане на утринната гимнастика.

Изследването се проведе през периода от 1. II до 15. VI. 1984 г. В педагогическия експеримент взеха участие всички деца от I, II и III "а" група – общо 116 деца (57 момчета и 59 момичета) от ОДЗ № 18 гр. Видин (експериментална) и 73 деца (38 момчета и 35 момичета) от I, II и II група от ЦДГ № 10 гр. Видин (контролна).

Педагогическият експеримент проведохме съвместно с Бояна Спасова, Юлия Ангелова, Вълка Бадева, Маруся Тошева, Румяна Петрова, Димитричка Стоянова, Сийка Борисова, Олга Христова, Надка Иванова и Миланка Димитрова (детски учителки в ОДЗ № 18 гр. Видин).

В съответствие с Указанието за организиране на научно-приложната дейност по внедряване на оптимизиран двигателен режим и развиване на масовата физкултура в детските градини разработихме теоретичен модел за провеждане на утринната гимнастика в детската градина в рамките на петдневната работна седмица . Организирахме семинар-практикум с детските учителки, които бяха запознати с новите моменти при провеждане на утринната гимнастика.

Написано от ivailo

Петък, 23 Декември 2011 01:18

Педагогическият експеримент протече в рамките на седмичното разписание за оптимизиран двигателен режим за базовите детски градини. В продължение на 70 работни дни за I група са определени 7 минути за провеждане на утринната гимнастика, за II група – 10 минути и за III група – 12 .

Утринната гимнастика за отделните възрастови групи се осъществява по следната ориентируваща схема: :

1. Бягане - за първа група 1 мин.; за втора и трета група по 2 мин. група.
2. Общоразвиващи упражнения – за първа група 3 мин., а за втора и трета група по 4 мин.
3. Бягане - за първа група 1 мин.; за втора и трета група по 2 мин. група.
4. Ритмични упражнения – за първа и втора група по 2 мин., а за трета група 3 мин.

Утринната гимнастика се провежда с музикален съпровод, като използваме през различните дни на седмицата следните мелодии:

□ П о н е д е л н и к

1. Бягане - “полка”, музика М. Глинка;
- “Украинская народна мелодия”,
обработка Н. Метлова
2. Общоразвиващи - “Валс” от Вебер; “Бандура”
упражнения “Валс” от Герх. Фриг
3. Свободно бягане - “Игра”. Музика В. Витлин
(подвижна игра)
4. Ритмични - “Патешка история”, изпълнява
упражнения Й. Христова, “Дълго хоро”,
обработка К. Илиев; Кортенска
ръченица”, обработка К. Колев

□ В т о р н и к

1. Бягане - "Детска полка" от Жилински;

"Весела игра" от В. Стоянов

2. Ритмични - "Патешка история, изпълнява

упражнения Й. Христова; Право хоро,

обработка К. Колев;

3. Бягане - "Полка", музика Й. Щраус.

□ Сряда

1. Бягане - "Танц на моряците", музика Й.

2. Общоразвиващи - Щраус; Из "Чапичката на

упражнения чардаша" (валс); Из веселата

вдовица" (валс).

3. Бягане - Полка "Кукла и мишок",

музика М. Кучурбина.

4. Ритмични

упражнения - "Кулско хоро" и "Ръченица".

=====

□ Четвъртък

1. Бягане - "Полка", музика М. Глинка.

2. Ритмични "Шопско хоро",

упражнения "Патешка история", изпълнява

Й. Христова, "Ръченица"

3. Свободно бягане - Полка "Кукла и мишок",

(подвижни игри) музика М. Кучурбина;

Написано от ivailo

Петък, 23 Декември 2011 01:18

“Танц на моряците”

=====

□ Петък

1. Бягане - “Украинская народная

мелодия”, обработка

Н.Матлова; “Детская полка” от Жилински

2. Свободни упражнения с топки

3. Свободно бягане

(подвижна игра) - “Игра”, музика В.Витлин

4. Ритмични - “Кулско хоро”, “Ръченица”,

упражнения “Право хоро”, Патешка история.

Децата от двете детски градини тестирахме по показателя бягане до отказ. Бягането се извърши със средна скорост по групи от по 6-7 деца (отделно момчета и отделно момичета). Пробяганото разстояние се определя с точност до 5 м. Измерихме и жизнената вместимост на всяко дете. Получените данни са обработени статистически по вариационния анализ, а достоверността на разликите между сравняваните групи се установи чрез t – критерия на Стюдънт. За статистическа достоверност възприехме $P_t > 0,95$ %.

Педагогическите наблюдения показват, че бягането до отказ се преодолява различно от децата в зависимост от техните възможности. След настъпилата умора, особено у 4-5 - годишните,

те се отказват, без да влагат волеви усилия за продължаване на бягането. За отбелязване е обстоятелството, че в експерименталната детска градина, където се работи системно върху усвояване техниката на бягане (съчетана с ритмично вдишване и издишване) у децата (особено 6-годишните) се наблюдава стремеж за регулиране на темпото, което води и до бягане с променлива интензивност. Измерването на пулсовата честота показва, че след пробягане на разстояния от 600 до 2800 м тя е в границите от 144 до 168 удара в минута, като след третата, четвъртата и т.н. до 8-та минута след бягането е под 120 удара, което говори за едно сравнително добро възтановяване.

Анализът на данните по теста “бягане до отказ” показва, че децата от експерименталната детска градина имат по-високи средни стойности на пробяганото разстояние. Особено чувствителни са разликите при 6-годишните момчета и при 5 и

6-годишните момичета, където са подкрепени с висока статистическа достоверност - $P_t > 0$,.

Данните показват, че децата от контролната детска градина имат по-малки средни квадратни отклонения, което е показател за по-хомогенния състав на изследваните възрастови групи около средното равнище. При изясняване на това явление се установи от протоколите, че близо 50 % от изследваните деца от експерименталната детска градина се открояват от сворте връстници с почти от 2 до 8 пъти по-голям пробяган метraj. Това разкрива индивидуалните различия на децата от предучилищна възраст и навярно ефективността от системната и целенасочена работа за подобряване на аеробните им възможности.

Недостоверността на получените разлики в пробягания метraj от момчетата и от момичетата от двете детски градини (в някои възрастови групи) дава основание да се счита, че няма разлика в развитието на издръжливостта на децата от двата пола ($P_t < 0,57$ до $0,85$). Интерес представлява съпоставянето на данните между децата от двете детски градини по показател "Жизнена вместимост". По този показател се наблюдава закономерна тенденция – с увеличаване на възрастта се подобряват и постиженията на децата. Високата статистическа достоверност на получените разлики в полза на децата от експерименталната детска градина дава основание да се предполага, че през изследвания период от 4 месеца системното прилагане на бягането и на ритмичните упражнения в съдържанието на утринната гимнастика наистина са довели до благоприятни изменения в подобряване силата на дихателната мускулатура и еластичността на белодробната тъкан, което е една добра предпоставка и за подобряване на издръжливостта у децата. По този показател не се наблюдават съществени различия между момчетата и момичетата. Основните изводи от този експеримент в условията на оптимизирания двигателен режим са : Първо – Беговите и ритмичните упражнения в съдържанието на утринната гимнастика се посрещат с интерес от децата в детската градина и мобилизират техните сили за ползотворна двигателна дейност. Второ – ежедневното прилагане на беговите и ритмичните упражнения в утринната гимнастика влияе благотворно върху подобряване на издръжливостта у децата от предучилищна възраст. За нас представляваше интерес, в условията на така програмирания богат оптимизиран двигателен режим да изследваме двигателната активност на децата. За тази цел през периода от 4. III до 9.V.1985 година в ОДЗ № 18 гр. Видин изследвахме с крачкомер количеството движения (на 4 момчета и 4 момичета от II група - 5 - годишни) през пребиваването им в детската градина. В броя им се включват и тези, които се извършват по време на формите на физическа култура, на разходките, както и всички спонтанни движения. Данните сочат, че най-голяма двигателна активност (както момчетата, така и момичетата) проявяват в утринната гимнастика, където извършват от 820 до 1600 движения, на следващо място са тези в занятията по физическа култура – от 1100 до 1520 движения, в творческите игри от 820 до 1740 движения и в разходките, съчетани с игри на открито – между 1070 и 2580 движения. Съпоставянето на нашите данни с аналогични изследвания от Националното съвещание по проблемите на физическото възпитание в детските градини във Велико търново през 1972 година и с тези от Националното съвещание по физическа култура в детските градини в гр. Пловдив от 28 до 29.V.1985 година се вижда, че те в най-общи

Написано от ivailo

Петък, 23 Декември 2011 01:18

линии са сходни> Ив. Попов (1985). позовавайки се на данни по Лебедева, Ледовская, Меринов, Щептички, Сендек и др. посочва, че тези резултати на децата се приемат като крайно незадоволителни, като се има в предвид обстоятелството, че българските деца извършават средно само около 75 % от движенията, които изпълняват техните връстници от детските градини в бившия СССР.

Според класификацията на Лебедева двигателна активност под 15000 движения (за един ден) се окачествява като слаба, между 15000 и 17000 – като средна и над 17000 – като висока двигателна активност (по Ив. Попов, 1985).

Сравнителният анализ на данните за двигателната дейност и активност на децата от предучилищна възраст, изследвани през 1983 – 1990 година ни дава основание да направим следните

Обобщения:

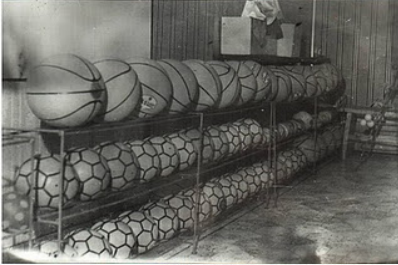
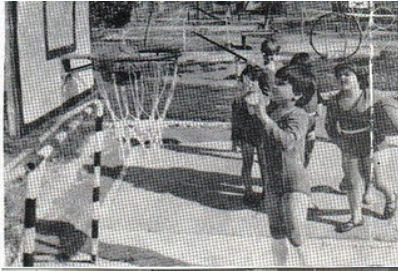
1. През наблюдавания седемгодишен период в детските градини на гр. Видин са създадени необходимите организационни, педагогичеки и материални условия за оптимизиран двигателен режим на децата от предучилищна възраст.

2. Децата от предучилищна възраст проявяват най-висока двигателна активност при участието им в утринната гимнастика, занятията по физическа култура, творческите игри и разходките (съчетани със свободни игри на открито), където извършват между 820 и 2400 движения.

3. Двигателната активност на 5-годишните деца по възприетата класификация на Лебедева е слаба. Момчетата постигат от 8660 до 10360 движения или от 57, 73 % до 69, 06 %, а момичетата от 8590 до 10550 или от 57. 26 % до 70, 33 % от необходимия минимум - 15 000 движения за един ден.

Двигателна дейност и физкултурни съоръжения за спортно-подготвителни упражнения и игри по детски баскетбол, детски волейбол, детски футбол и детски хандбал в детските градини на видинската община при изпълнение на програмата (на бившите ЦС на БСФС и МНП) по внедряване на оптимизиран двигателен режим в детските градини през периода 1983 - 1990 година

Написано от ivailo
Петък, 23 Декември 2011 01:18



Написано от ivailo
Петък, 23 Декември 2011 01:18



2005 г. в с.к.м.ср.б.г. в.д.ф.р.и.ч.с.р.д.с.в.с.а.б.в.с.д.и.д.с.р.с.а.д.и.и.н.с.л.и.с.а.в.и.д.и.н,