

K 796/799/3-12



120000867893

НА НАРОДНАТА ПРОСВЕТА
ПОРТНА ШКОЛА — РУСЕ



**ЗА ЕФЕКТИВНОСТТА
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВЪЧНАТА
И ВЪЗПИТАТЕЛНАТА РАБОТА
В УЧЕНИЧЕСКИТЕ СПОРТНИ ШКОЛИ**

(из добрия педагогически опит)

1982

R 796/499/3-12

ЗА ЕФЕКТИВНОСТТА НА УЧЕБНО- ТРЕНИРОВЪЧНАТА И ВЪЗПИТАТЕЛНАТА РАБОТА В УЧЕНИЧЕСКИТЕ СПОРТНИ ШКОЛИ

(Из добрия педагогически опит)

Регионална библиотека
"Любен Каравелов"



120000867893

Съставил: к. п. н. Петко Бояджиев

1982 год.

1114085

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
LIBRARY
1207 EAST 58TH STREET
CHICAGO, ILL. 60637

DATE RECEIVED

UNIVERSITY OF CHICAGO

LIBRARY

ПРЕДГОВОР

"Повишено внимание да се отдели на физическото възпитание на децата и юношите, на укрепването на тяхната работоспособност, физическа издръжливост и здравно-хигиенна култура, на създаването на потребност за физически занимания през целия живот. Основа за това да бъдат както часовете по физкултура, така и най-вече развитието на масовата физкултура и заниманието с определен вид спорт в училище и извън него" – така се определя ролята на урочната и извънурочната работа по физическо възпитание в Тезисите за развитието на образованието в Народна република България, приети на Пленума на ЦК на БКП (юли 1979 г.). Усъвършенствването на съдържанието и системата на физическото възпитание в ученическите спортни школи (УСШ) е продиктувано именно от тези изисквания.

През последните години много преподаватели в УСШ от страната натрупаха член педагогически опит, с което се обогати надеждността на показателите за повишаване ефективността на учебно-тренировъчния процес. И тъй като много от проблемите не са напълно изяснени беше необходимо издаването на настоящия сборник. В него са включени разработки, които се основават на опитно-приложна дейност в областта на отделни спортни дисциплини (С. Начкова, Ив. Бонева, Д. Цеков, Г. Янев, А. Обретенов, Г. Попов, Св. Войнова, П. Панджурова, П. Джилянова и Хр. Георгиева). В тях се излагат различни аспекти на учебно-тренировъчния процес в УСШ, недостатъчно изяснени в литературата. Някои от изводите са направени на основата на математическа обработка на получените експериментални данни. Описва се и добър педагогически опит в областта на тренировъчната работа в УСШ (И. Таушанов,

Л. Ангелова, Д. Накев, Л. Яначкова, Хр. Андонова, В. Русева, Н. Георгиева, Б. Атанасов и К. Живкова). Този опит се основава на емпирични наблюдения, на разното педагогическо мислене, на наблюдателност, а по някога и на педагогическа интуиция.

В сборника са поместени статии, в които се съдържат ценни идеи и препоръки за повишаване ефективността на учебно-тренировъчната и възпитателната работа в ученическите спортни школи, за усъвършенстване на познавателната активност на школьниците, за оптимизиране на сложния процес на усвояването на знанията, уменията и навиците. Разкрита е и ръководната роля на преподавателя, на въздействието на неговото слово и използването на някои методи и средства, свързани с оптимизиране на учебно-тренировъчния процес при формирането на възприятията и представяните за движения, за развитието на фантазията, за активизиране на творчеството на школьниците, в тяхна връзка на физическото с умственото възпитание.

Безспорно в сборника далеч не са разкриват всички страни на учебно-тренировъчния процес, на подбора на кандидатите за УСШ и други. Включените статии са само една стъпка.

Представените материали в сборника са извлечени от педагогическата практика. Той е предназначен за преподавателите от УСШ. Ще ползува и ония учители, които извършват извънурочна дейност по физическо възпитание и се стремят да повишават ефективността на своята учебно-тренировъчна и възпитателна работа.

От съставителя

Г.ГЕОРГИЕВ, гл. специалист в МНП

УЧЕНИЧЕСКИТЕ СПОРТНИ ШКОЛИ - С НОВИ
ИЗИСКВАНИЯ ЗА МНОГОСТРАННОТО РАЗВИТИЕ
НА УЧАЩИТЕ СЕ

Всенародната политическа и трудова активност на българския народ, породена от забележителния XII конгрес на БКП, 25-годишнината от всепобеждаващата априлска линия на ЦК на БКП, от славния 13-вековен юбилей на българската държава се отрази благоприятно и върху дейността за усъвършенстване на образователната система, за привеждането ѝ в по-пълно съответствие с потребностите на развитото социалистическо общество. След IXския пленум на ЦК на БКП (1979 г.) и Първия конгрес на народната просвета се разгърна процес на творчески търсения в обучението и възпитанието за многостранното развитие на младото поколение. Комплексните програми за развитие на учебното дело, качествено новата система за управление на образователното дело върху държавно-общественото начало създаде единна и целенасочена социална основа за изпълнение на Тезисите за развитието на образованието и на Общонационалната програма. Разработени са основните положения за организацията на обучението и възпитанието в ЕСПУ с 12-годишен срок на обучение и образователната структура през предходния период.

XII конгрес на БКП потвърди новаторската априлска линия за развитието на образователното дело - развитие, което съответства на дълбоките качествени изменения в изграждането на зрелото социалистическо общество. Основната стратегическа задача в сферата на физическата култура и спорта си остава тяхното масовизиране.

Очевидно е, че и в бъдеще социалната значимост на физическата култура и спорта за всички възрасти и слоеве на населението ще нараства все повече. Това означава, че пред новия тип училище се поставят нови изисквания за формиране на многостранно развита личност, която пълноценно да се реализира в живота.

Ролята на физическата култура и спорта за успешното изпълнение на тази задача е от съществено значение. Редица научни наблюдения показват благотворното влияние на системните спортни занимания върху физическото развитие и функционалното усъвършенстване на подрастващия организъм. Сега ежедневиите занимания с физически упражнения и спорт се превръщат в изключително важна, неизменна част от стремежа към всеостранно и хармонично развитие на личността.

Изхождайки от постановките на партийните и правителствените решения за преустройството и по-нататъшното развитие на образованието, става ясно, че те се явяват основни критерии за оценката на качеството и ефективността на учебно-възпитателната работа и насока за нейното извършване на нисотата на съвременните изисквания. На практика това е главният ориентир, по който се определят основните моменти от организацията и резултатите от учебно-тренировъчната, учебно-възпитателната и състезателната дейност на ученическите спортни школи от страната.

Ученическите спортни школи, като извънучилищни учебно-спортни заведения, са основни звена от системата на народното образование. Поставена им е задачата да работят за развитието на всеостранната физическа подготовка на учащите се, за разширяване на спортните им способности. Успо-

редно с това, чрез средствата и формите на физическото възпитание, се решават и следните специфични задачи:

- подобряване на здравословното състояние и осигуряване на всестранно физическо развитие и физическа дееспособност на школниците;

- въздействие на цялостната система за физическо развитие за възпитание на нравствени, интелектуални и естетически качества на ученика и за формиране на диалектико-материалистически мироглед;

- подобряване съвместната дейност на преподавателите от спортните училища със спортните школи и тренъорите при дружествата за качествен подбор на перспективни школьники в отделенията по различните видове спорт;

- укрепване авторитета на отделенията и учителите, като постоянно се подобряват взаимоотношенията между педагогическите ръководства на училищата, съветите за физкултура, спорт и туризъм, дружествата за физкултура и спорт, БОФС, Окръжен пионерски дом;

- издигане равнището на съвместната работа между Дирекционния съвет на детско-юношеския спорт при БОФС, Окръжен диспансер за спортна медицина, Научно-приложната лаборатория;

- водене на целенасочена начална спортна подготовка на школниците - кандидати за спортните училища и другите звена за спортна подготовка на физкултурните дружества и БОФС;

- изграждане на многостранно развита личност, способна пълноценно да се реализира в живота, със солидни знания, с висока обща култура, с идейно-политически кръгозор и професионална подготовка, с готовност за участие в обществ-

вено-полезен труд;

- осигуряване на необходимата материална база и съоръжения за пълноценно използване седмичната програма за всеки учител на всяко отделение и на школите, като цяло.

В страната ни има открити 34 ученически спортни школи, с общо 436 учители, от които 312 с висше образование, 84 - с полунисше и 40 - без учителски ценз. Една голяма част от учителите без висше образование са задочници във ВУФ - София. Придобили са клас-класификация 51 учители.

По спортовете: лека атлетика, спортна гимнастика, борба, плуване, баскетбол, волейбол, художествена гимнастика, ски, хандбал, акробатика и футбол у нас има изградени 436 отделения с 27 222 школьника.

Резултатите от развитието на УСШ през последните години показват, че кадровият потенциал в школите е в състояние да решава посочените задачи.

Положителни промени настъпиха в планиращата и отчетната документация. Годишните комплексни планове служат като основа за разработването на оперативното месечно планиране на различните звена. Директорите на школите осъществяват ритмично контролно-помощната си дейност върху всички моменти от работата на школите. Съвременните изисквания за преустройството на учебно-тренировъчния и възпитателния процес наложиха нов подход към определяне на задачите, съдържанието и формите на планиране. Трябва да отбележим творческите търсения от редица директори и учители на нови пътища за подобряване качеството на обучението, чрез системно усъвършенстване на съществуващите и въвеждането на нови форми.

В резултат на настъпилите положителни промени в работата на школите, с успех се решават проблемите по основ-

ните показатели, характеризиращи дейността на УСШ. През учебната 1980/1981 година са предадени в средните спортни училища-интернати 389 школьника (при план 336), увеличен е броят на школьниците, приети в спортни паралелки и полуинтернати, в специализирани спортни и комплексни школи, а към групите на дружествата за физическа култура и спорт са приети 1 462 школьника. Покрити са 1 245 разредни норми, излъчени са 12 249 значки по СМ "Родина".

Подобри се работата на ученическите спортни школи в лагерното дело - 27,6 на сто от школьниците са обхванати в летните и зимните лагери, с което се затваря кръгът на целогодишната учебно-тренировъчна дейност.

По-рационално се решава квалификацията на учителите. Ежегодно се организират семинар-практикуми от МНП и спортните федерации по отделните видове спорт, където се разискват новостите и съвременните тенденции в развитието на методиката и обучението на тези спортове. Обръща се внимание, наред с високото научно и общокултурно равнище, учителите и ученическите спортни школи да имат ярко изразена педагогическа подготовка, в която особено важно място да заема подготовката им като възпитатели. В провеждането на квалификационните мероприятия се отделя по-голямо внимание на детската и педагогическата психология, на теорията и методиката на обучение и възпитание. Като основен метод за повишаване квалификацията на учителите се утвърждава самообразованието. Това се налага и от факта, че централната, решаваща роля за успеха на учебно-тренировъчната и възпитателната работа в школите принадлежи на учителя - фигурата, която системно, упорито, целенасочено изгражда обикновеното дете в бъдещия голям спортист и добър гражданин.

Важно значение за по-нататъшното усъвършенствуване на учебно-възпитателната и тренировъчната работа в ученическите спортни школи имат високите критерии и изисквания към образованието и възпитанието на подрастващите, поставени в мащабните предначертания и решения на XII конгрес на БКП. Те са нов ярък израз на партийната грижа и внимание към проблемите на образованието и възпитанието на младото поколение. Решенията на Двадесетия конгрес на БКП разкриват широк простор за дълбоко преустройство на физическото възпитание.

Учителските колективи са длъжни да вникнат, да осъзнаят голямата си отговорност за физическото развитие и възпитание на младото поколение, за повишаване състоянието и резултатите на учебно-възпитателната работа, като се издигат равнището и резултатите от началната спортна подготовка. Решително да нараства приносът за постигане на целта - да подготвим многостранно развито поколение, способно да се реализира в живота. Да се разбере широчината и дълбочината на поставените проблеми, да се осмислят, да се търсят нови пътища и средства за по-ускорено и ефективно преустройство на физическото възпитание и спорта. Необходимо е също така да се подобрява съдържанието на учебно-тренировъчната работа в отделенията, като през ученическите спортни школи преминават по възможност по-голям брой изявени деца, за които се прогнозира, че могат да постигнат високи резултати в спорта.

Непрекъснато да се увеличава броят на школициите-кандидати за спортните училища, спортните паралелки, полуйнтернатите, специализираните и комплексните спортни школи, групите на дружествата за физкултура и спорт, училищните спортни секции, Окръжния пионерски дом. Това означава да се повишават усилията за издирване на спортните таланти, да се

подобрява работата по организацията и осъществяването на подбора.

Особени грижи да се полагат за създаване на емоционална и нравствена атмосфера в учебно-тренировъчната дейност, да се засилва самочувствието и увереността на школьника, да се възпитава амбиция и стремеж за все по-високи резултати в началната спортна подготовка, за оригинални решения и индивидуален стил на изслене и спортна естетическа дейност.

Необходимо е да се повишава изискателността към учителите. Критериите за оценка на техния труд трябва да отговарят на изискването за творческа изява, за постигане на високо качество и ефективност на обучението и възпитанието на школниците.

Главното сега е конкретният принос на ученическите спортни школи, на всеки учител и служител за изпълнението на партийните предначертания за развитието на образователното дело. Убедително и задължавашо звучат думите на д-р. Тодор Живков в заключителното му слово пред Първия конгрес на народната просвета: "Имаме яснотата на целите, знаем пътищата, които водят към тези цели, имаме правилна образователна политика, убедени сме в тази политика. Сега са нужни дела, реални мерки и действие, работа и творчество за решаване на задачите".

Б. АТАНАСОВ, УСШ - гр. ШУМЕН

ИЗГРАЖДАНЕ НА ВЗАИМООТНОШЕНИЯ МЕЖДУ УЧИТЕЛИ И УЧЕНИЦИ В УЧЕНИЧЕСКАТА СПОРТНА ШКОЛА

Все по-голямата сложност на обучението и на учебно-възпитателния процес като цяло, предявяват многократно по-високи изисквания към спортния педагог за постигане на правилно организирани, високо нравствени и педагогически целесъобразни и ефективни взаимоотношения между учители и ученици в учебния процес. За тяхното осъществяване работи и нашият учителски колектив.

Преди всичко обръщаме сериозно внимание за изграждане на правилни взаимоотношения в самия учителски колектив на школата. Нашите мероприятия са насочени към професионалната подготовка с оглед на творческо и ефективно водене на учебния процес, подобряване на трудовата дисциплина, създаване на ведра, делова и творческа атмосфера, която максимално да съдействува за издигане на нравствена позиция на учителя и неговия стил на работа.

Създаден е творчески, работен психологически климат, който дава положително взаимодействие върху цялостния учебно-тренировъчен и възпитателен процес, съдействува максимално и за изграждане на правилни взаимоотношения между учители и школници, между самите школници и развитието на отделната личност.

Изграждането на здрав колектив в учебно-тренировъчната и извънтренировъчната и спортна дейност поставя школниците в условия сами да си помагат един на друг, да се отнасят с чувство на отговорност към поставените задачи.

изграждат чувство за другарство и взаимно доверие между самите тях и учителите. Това изисква учителите да поставят разглежданите въпроси на принципа основа. Възникналите конфликти да се разглеждат най-напред от колектива и накрая от учителя. В това отношение особено акцентуваме на правилния и точния анализ и оценка, които учителят прави в края на тренировъчното занятие или след спортното състезание.

Всеки педагог и възпитател трябва да обедини около себе си своите възпитаници и чрез силата на личния си авторитет да създаде здрав колектив. В тази връзка на преден план излиза въпросът за правилния подход към моралните и материални стимули. Изискваме и се стремим те винаги да съответствуват на приблизително точния обективен анализ и оценка на извършеното от школниците.

Трудно е да се посочи от кой момент и с какви методи и средства започва изграждането на колектива. От нашите наблюдения констатираме, че това трябва да става още от първите изисквания за ред, точност и дисциплина. Така например учителите Лозанова, Кънева, Андонова и др. не започват занятието, докато не се подреди всичко в съблекалнята.

Школничката М. проявява капризи. Не изпълнява поставените от учителя задачи, отсъства от занятия с големи натоварвания. Учителят разглежда поведението ѝ в клас. Колективът и ръководството на класа в присъствието на родителите ѝ обсъждат нейното поведение, критикуват отношението ѝ към занятията, посочват нейните добри качества и възможности. Принципната позиция на преподавателя и колективната забележка в случая изиграват положителна роля.

Школникът В. от отделението по борба за отличен успех в училище получава часовник от своите родители. Но по

време на едно състезание на УСШ го изгубва и това изживява болезнено. Неговите съотборници му съчувствуват. Събират пари помежду си и му купуват нов часовник. В последствие учителският съвет на школата научава за случая и възстановява средствата на децата. Изказва им похвала за проявеното другарство. Етичната постъпка на школниците и учителите допринесе много за изграждане на взаимно доверие, взаимномощ и увереност в по-нататъшната дейност.

Показателен пример за отношенията в колектива е постъпката и на школничката Р. от отделението по волейбол. Тя е определена за екскурзия в чужбина, като една от най-добрите дружинни председателки. Но екскурзията съпада с финалите на републиканското първенство за пионерки. Р. се отказва от привлекателната и интересна екскурзия, за да участва с отбора в отговорното състезание.

Създаването на благоприятна психологическа обстановка в тренировъчното занятие е друг важен момент, в който полагаме усилия за изграждане на правилни взаимоотношения. При направената анкета с школниците от отделенията 84 на сто от анкетираните посочиха, че са доволни от учителите, занятията преминават интересно и увлекателно. На въпроса чий пример желаят да подражават, 81 на сто от четвъртокласниците по спортна гимнастика и в две отделения по лека атлетика и волейбол искат да подражават на своите учители, 48 на сто заради притежаваните от тях човешки качества, 27 на сто за добрия начин на обучение, педагогически такт и пр.

В един клас в отделението по лека атлетика съобщихме, че в чест на 1300-годишнината от основаването на българската държава в нашата школа се организира символич-

но пробягване на разстоянието до трите столици - Плиска, Преслав и В.Търново. Тези, които пробягат разстоянието, ще получат приза на школата, а може и други награди. Посочихме сборния пункт и часа. В същия клас на друго отделение тази задача се постави като инициатива на класовото ръководство. Изнесе се кратка информация за трудовия подем в окръга и мястото на школниците в чест на великата годишнина. Поеха се обезателства от отделните школьники. Резултатите са различни - в полза на втория начин на подход. А това показва, че груповото решение, при умелата намеса на учителя, е много по-силно от заповедта, че демократичният метод е винаги по-силен от авторитарния.

Особено значение отдаваме на методите за действие, които оказват най-ефективни резултати в усвояване на учебното съдържание. Ръководим се от възрастовите особености на децата. Стремим се да полагаме големи грижи за цялостната организация на учебния процес, който трябва да съдействува за създаване на творческа обстановка във всеки тренировъчен час. Много резултати както за укрепване вярата в учителя и зачитане личността на школьника, така и за усвояването на учебното съдържание, ^{са} игровият метод, самостоятелната работа, създаването на проблемни ситуации и особено правилното диференциране и индивидуализиране на работата.

Много често школниците по спортна гимнастика изпитват страх от новите упражнения на успоредка и на прескока. В такива случаи пръв помощник е досежето в учителя. Той обяснява причините от неуспешните опити, дава допълнителни указания и средства в помощ на по-сложните упражнения, убеждава школниците в техните сили и възможности.

В час по лека атлетика в един клас при изучава-
не скок на височина се предизвиква страх у някои школници и
те не могат да го преодолеят. Учителят ги уверява, че всички
могат да сторят това. Без тяхно знание летвата е снета по-
ниско. Опитите продължават и всички преодоляват тази и преди
това поставената височина. В случая педагогическата лъжа на
учителя се оказва ефективна. Вярата и доверието в учителя
намира още един момент на изява.

В час по лека атлетика учител поставя задачата
децата да пробягат 16 отсечки по 30 м. Това се посреща като
непосилна задача от тях. Тренировъчното занятие се води по
игровия метод. При анализа в края на часа, учителят съобщава,
че вместо по 16 са пробягали ^{по} 20 отсечки. Школниците остават
доволни от изпълнената задача. Те са уверени в себе си и в
своя учител. Създадената конфликтна ситуация получава пра-
вилно педагогическо решение.

Отсъствието на такт уврежда педагогическите
взаимоотношения. На тренировъчно занятие по спортна гимнас-
тика школничката В., която е една от добрите, отказва да
изпълни прескок разкрачка на коза. По настояване на учител-
ката тя прави това и пада. Разплаква се. В разговор след
занятието научаваме, че ученичката цяла нощ не е спала, по-
ради тежко заболяване на един от родителите ѝ. Неправилният
педагогически такт е на лице. Конфликтът също. На едно от
вътрешните състезания на школата по лека атлетика школникът
Р. закъснява, за което получава мъмрене от преподавателя,
а само няколко минути след това трябваше да участва на
60 м бягане, в чиято дисциплина беше един от най-добрите в
школата. Заетото посредствено място ние го отдаваме на
нетактичност проявена от учителя.

Тези случаи показват, че професионалният такт на спортния педагог и изобщо на педагога изискват да се търси винаги най-верния подход за общуване с децата.

Много внимание отделяме за създаване на добър психологически климат и по време на спортните състезания. Не изискваме от децата непременно покриване на разряд или заемане на предни места. Задачата е да се получи реализация на извършената работа в учебно-тренировъчния и възпитателния процес.

Предстоеше състезание по лека атлетика за III и IV клас в гр. Русе. По време на пътуването на децата се четоха откъси от книжката на В. Борзов "Тайните на скоростта". Силно впечатление им направи, когато Борзов за първи път като пионер спечелва златен медал. След като се разбра, че и на това състезание ще се връчват медали, желанието на школьниците за добро представяне се повиши. Учителите, използвайки създадения благоприятен психологически момент, уверяват децата, че и те имат възможности за спечелване на медали. И каква радост. В. спечели първия медал. Децата за първи път виждат и пипат медал. Няма съмнение, че в тяхното съзнание ще остане завинаги спомена за първия медал и вярата в учителите им, че правилно ги водят по пътя на големите спортисти. За първите свои медали те писаха колективно писмо до В. Борзов.

Съществен и много отговорен момент за изграждане на правилни взаимоотношения в школата е верният подход към подбора на школьниците. От направената анкета със 120 школьника момичета и момчета по ценностната ориентация - 82 на сто проявяват ориентация към физическото и спортното развитие, 8 на сто към точните науки, 6 на сто към културата и изкуството и 4 на сто към други групи. Аналогични са резултатите и от анкетата с 40 родители по същите показатели. Това

потвърждава правилно извършения подбор.

За изграждане на правилни взаимоотношения досегашния опит ни насочва да обръщаме особено внимание за възпитанието на съзнателна дисциплина, водеща към творчество и активност, уважение към учителя и своите другари. Има школници, които добросъвестно изпълняват указанията на учителите, но повече от това не правят. У тях липсва инициативност и активност. За отстраняване на това явление изискваме не пасивно изчакване, а навременно реагиране. Стремим се да даваме на школниците по-голяма самостоятелност, инициативност и творчество в работата, по-голяма увереност у тях и у учителите. Ето един пример. Школата се намира на летен лагер. Решихме да предоставим ръководството и управлението на лагера на самите деца. Учителите се обособиха в отделен отряд. Това се съобщи на дружинния съвет след вечерна проверка. Децата възприеха тази инициатива твърде възторжено, като уважение и вяра в тях. Обещаха, че ще оправдаят гласуваното им доверие. И те не само го оправдаха, но ни изненадаха с техните инициативи и начин на организиране на лагерния ден. Добра дисциплина, ред и точност имаше в лагера. Всички задачи, предвидени за този ден бяха изпълнени. Повиши се обичта и уважението им към учителите. Децата се почувствуваха като отговорни хора, които могат да се справят със сериозните задачи.

Изграждането на правилни и съвременни взаимоотношения имат комплексен характер. Те не могат да се осъществяват изолирано само в школата или само в училището, а в контакт със социалната среда. В нашата система особена важност имат постоянните връзки и взаимоотношения, които поддържаме с училищните ръководства, с пионерските и комсомолските организации, с родителите и обществената дейност по разви-

тието на спортовете, участието в общоградски и окръжни мероприятия. Откритите тренировки пред родителите, състезанията родител-школник и др. създават много благоприятни възможности не само за подобряване на дисциплината и посещаемостта, но и за подобряване на взаимоотношенията на учителите с школниците.

От направеното изложение се спрех на някои от по-добрите страни от нашата дейност за изграждане на правилни, съвременни взаимоотношения между учители и школници. Много са още инициативите и проявленията в тази насока. Не са малко и положителните резултати. Личността на учителя е издигната на ниво на идеал, обич и подражание, че в класовете и отделенията е създаден добър работен климат и ведра психологическа обстановка.

Спортният педагог в системата на школите е не само централна фигура в учебно-тренировъчния и възпитателния процес, но и важен фактор за изграждане на всестранино развити личности - граждани на социалистическото общество. Спортният педагог е тези, който трябва да осъществява в неотменно единство своята и на своите възпитаници дейност, да ги подчинява на общата и специалната цел. Практиката убедително потвърждава марксистко-ленинския извод, че само социалистическите обществени отношения могат да създават социални качества на личността на учителя, да гарантират формирането и развитието на високо нравствен и педагогически целесъобразни взаимоотношения на тази личност с други личности и обществото. В този смисъл личността на педагога се изчислява до онази степен; която изисква да бъде водеща във взаимоотношенията на младото поколение, водеща в изграждането на правилни, съвременни взаимоотношения. Ето защо от нашите учи-

тели настоятелно изискваме още със своето поведение, постъпки и действия да служат винаги за пример на школьниците, да бъдат образец на висока комунистическа нравственост, идейна убеденост, култура и проникателност. Да бъдат и учители, и ръководители, настояници и другари, олицетворение на най-доброто, на най-възвишеното, на най-прекрасното. "Да бъдеш учител на младото поколение - казва др. Тодор Живков - това не е занаят, не е и обикновена професия, а призвание, смисъл на живота и съдбата".

С. НАЧКОВА, УСП - гр. Перник

НЯКОИ ПСИХОМОТОРНИ КАЧЕСТВА, КОИТО ИМАТ ВОДЕЩО ЗНАЧЕНИЕ ЗА РАЗВИТИЕТО НА ПОДРАСТВАЩИТЕ ГИМНАСТИЦИ

Спортната гимнастика представлява стройна система от специално подобрени средства, форми и методи за решаване на двигателни, образователни и възпитателни задачи. Добре организираният педагогически процес, конкретната насоченост на средствата, творческото използване на методите, създават подходящи условия за решаване на редица възпитателни задачи. Сложните и разнообразни по характер гимнастически упражнения формират способност за логично и творческо мислене, повишават подвижността на нервните процеси, обогатяват координационната способност на нервната система.

По структура гимнастиката включва движение от априори тип голямо разнообразие от най-различни комбинации с утвърден стереотипен начин на изпълнение. В гимнастиката преобладава динамична по характер мускулна дейност, съчетана и със статични усилия. Благотворно влияе върху развитието на силата, бързината, ловкостта, отскокливостта и издръжливостта. Гимнастическите упражнения оказват влияние върху нервната система, двигателния апарат и анализаторите. Това произтича от голямата сложност и разнообразие на движенията и укрепването на техния динамичен стереотип, както и активността на акцептора на действие. За развитието на тези качества е необходимо да се въведе научно обоснован съвременен тренировъчен процес. В него трябва да бъде застъпено всестраниното развитие на спортиста и възпитаването на пси-

хологическата устойчивост.

За правилното преминаване на тренировъчния процес ползуваме, демонстрация, обяснение и фиксация; моделирана тренировка; идеомоторна тренировка и алгоритмичен метод.

Крайната цел на обучението е не само да научим децата да изпълняват добре сложните гимнастически упражнения, но и да ги подготвим здрави и работоспособни. Затова се налага да се познават някои морфологични, физиологични и психологични особености на децата. Възрастовият период от 7 до 10 години се характеризира със сравнително добро функционално състояние на централната нервна система. В количествено отношение нервната система завършва своето развитие към 10 - 12 годишна възраст. Функционално тя се усъвършенствува не само до настъпването на пубертета, а до тогава, докато човек обогатява своя опит и знания. Не трябва да се забравя, че колкото детето епо-малко, толкова повече нервните процеси имат дифузен характер.

Целта на нашата работа е да проучим и разкрием нивото на психомоторните качества, имащи водещо значение при подрастващите гимнастички. За изясняване ролята на тези качества ние сме си поставили следните задачи:

1. Да разкрием и проучим нивото на развитие на двигателната усетливост към амплитудата на движение; чувството за темп и ритъм; различителната мускулна усетливост за напрежение; пространствената ориентировка и равновесната устойчивост.

2. Да съпоставим получените резултати в зависимост от възраст, спортна квалификация и интензивност на натоварването.

3. Да проверим оказват ли влияние изследваните

показатели върху физическото развитие и концентрацията на вниманието.

4. Да проверим каква е корелационната зависимост между изследваните показатели.

За решаването на поставените задачи сме разработили следната методика:

1. Вертикална кинематометрия на лява, дясна и двете ръце - за $45-90-135^{\circ}$.

2. Телпиг-тест в последователност на опитите:
а) пробен; б) максимален темп; в) сърежнователен; г) бавен;
д) среден; е) бавен. За проверка на способността да се регулира темпа и музикално-ритмичната задача.

3. Динамометрия - лява, дясна ръка и станова сила с максимален и различителен праг.

4. Хоризонтална кинематометрия - пространствена ориентировка.

5. Проба на Ромберг - отчита се времето за запазването на равновесието на един крак на ниска греда.

6. Степ-тест - функционалното състояние на сърдечно-съдовата система при дозирано натоварване $30''$, за колко време се стига до изходния пулс.

7. Таблицата на Шулте - времето за прочитането на червените и черните числа.

Налият експеримент е направен еднократно с деца на възраст от 7 до-11 години. Изследванията са извършени в салона по спортна гимнастика в гр.Перник с участието на 70 деца: две групи според квалификацията УСШ и КСШ и четири групи според възрастта - 1,2,3,4 клас. Резултатите обработихме статистически.

Анализ на получените резултати

1. Ниво на развитие на двигателната усетливост за амплитуда на движението.

За точността на изпълнение на гимнастическите упражнения е необходимо развитието на това качество у подраствашите гимнастички. За изследване натовизи метод сме използвали вертикалната кинематометрия. На едно табло с два полукръга от 180° – раменете се поставят на хоризонталната права. Първи опит със зрителен контрол, последователно на лява и дясна ръка и след това двете ръце едновременно на 45° , 90° и 135° . След това опитът се повтаря без зрителен контрол. Разликите в постиженията се нанасят в протокол. Те показват до каква степен е развито това качество. Средната разлика за групата между зададеното и възпроизведеното движение се отбелязва с $\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$

Колкото допуснатите грешки са по-малки, толкова двигателната усетливост е по-добре развита. Резултатите на децата от групата на ICSM са по-добри. И това според нас се дължи на голямата натовареност в занятието. По-добри са и резултатите в групата на 3 и 4 клас, защото с увеличаване на възрастта се развива по-добре и това качество. Развитието на двигателната усетливост става и със съзнателното активно участие на гимнастичките в тренировъчния процес. Изводът е, че средствата за развитие на това качество трябва да намерят широко място в заниманията на най-малките гимнастички.

В изследванията сме намерили и степените на разсейване:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{n}}{n-1}}$$

Колкото степента на разсейване е по-малка, толкова нивото на развитие на това качество в отделните деца е еднакво, или с други думи - толкова по-хомогенен е съставът на групата и обратно. Измерявали сме и степента на достоверност при изследванията.

$$t = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{\frac{\sigma_1^2 \cdot n_1' - \sigma_2^2 \cdot n_2'}{n_1 + n_2 - 2} \cdot \frac{n_1 + n_2}{n_1 \cdot n_2}}}$$

P_t - по таблица

В нашите изследвания степента на разсейване е голяма, което показва, че нивото на развитие на това качество у децата е различно, т.е. съставът на групата е доста разнороден.

2. Развитието на чувството за темп и ритъм сме изследвали посредством тешинг-теста. Той се състои в това, че в интервал от 10" опитите се редуват последователно.

а) пробен темп - имащ за цел да провери усвоена ли е задачата от детето;

б) максимален темп - да провери максималната бързина на реакцията на ръката;

в) максимален темп със същата цел;

г) съревнователен темп - при него се поставя съревнователна задача, може ли детето да подобри резултатите от максималния темп и възможността да се контролира темпа на движение на ръката на детето;

д) най-бавен темп - с цел да се регулира темпът;

е) среден темп и в последователност максимален, среден и бавен темп, също с цел да се провери може ли детето да регулира своя темп на движение на ръката.

При анализите на резултатите бяха изчислени в проценти броят на децата, подобрили темпа в съревнователната задача, броят на децата без изменение и броят на влошилите своите постижения. Прави впечатление, че в тази възраст при много деца се получава затормозяване при поставяне на съревнователната задача. Получава се една скованост, която може да се дължи на тяхната психическа неустойчивост. Този процес се явява и по време на тренировъчното занимание, затова се налага прилагането на специални средства и методи за развитие на това чувство. При нашия опит сме проследили средната разлика между средния и максималния темп. Получените резултати показват, че това качество се повлиява положително от увеличаването на интензивността на натоварването и от по-голямата възраст. Възможността да регулират темпа на движение проличава и от направения опит, за да се намери средният темп за 1". Резултатите показват, че с увеличаването на интензивността на натоварването и на възрастта, се увеличава и чувството за темп. Развитието на това чувство се постига и в по-продължителен период от време и с активното участие от страна на децата в тренировъчния процес. При изграждането на чувството за ритъм решаваща роля играе музикалният съпровод.

3. Нивото на развитие на различителната мускулна усетливост за напрежение сме изследвали по метода на ръчната и станова динамометрия. Направени са два опита:

- а) с максимално усилие;
- б) чрез зрителен контрол за половината от максималното усилие, а след това се прави опит без зрителен контрол, за да се достигне това постижение.

Разликата в постиженията ни показва нивото на развитие на това качество. Мускулното напрежение при макси-

мални усилия се контролира трудно. Степента на разсейване показва, че постиженията са разнородни и развитието на това качество е различно в отделните деца.

4. Развитието на пространствената ориентировка сме изследвали по метода на хоризонталната кинематометрия. Той представлява кръг от 360° , поставен на земята. Опитът се извършва като изследваното лице се завъртва на 360° , за да дойде на изходното положение, след което опитът се повтаря със затворени очи. Разликата в градусите показва степента на развие на това качество. Закономерно се увеличава нивото на развитие с увеличаването на интензивността на натоварването и възрастта. Преобладават децата, които се презавъртват, което говори за ниското развитие на това качество.

5. Развитието на равновесната устойчивост сме изследвали чрез метода - пробата на Ромберг. В нашите опити резултатите са различни, което показва различното ниво на развитие на това качество у децата. Липсата на равновесната устойчивост води до несигурност, страхливост и технически грешки при изпълнение на зададеното упражнение.

6. Вълиянието на психомоторните качества върху физическата подготовка и концентрацията на вниманието у децата е голямо. Децата с добра психологическа устойчивост приемат по-добре големите физически натоварвания и осъзнават необходимостта от тях. Закономерно е групата с по-големи натоварвания да има по-добри резултати и по-малка степен на разсейване. При опита за изследване на това качество сме използвали метода - лицеви опори до отказ и степ-теста за състоянието на сърдечно-съдовата система. Отчита се времето за възстановяване на пулса до изходното ниво. За изследване концентрацията на вниманието сме използвали таблицата на

Шулте. При тази възраст вниманието на децата е неустойчиво. Затова трябва още в най-ранна възраст да се прилагат специални методи и средства за развитието му.

7. Корелационната зависимост между изследваните показатели сме намерили чрез формулите:

$$\bar{y} = \frac{\sum y}{n} \quad \text{сбор на резултатите} \quad \beta = \frac{n \cdot \sum x \cdot y - \sum x \cdot \sum y}{n \cdot \sum x^2 - \sum x \cdot \sum x}$$

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n} \quad \text{сбор на резултатите} \quad \alpha = \frac{\sum y - \beta \cdot \sum x}{n}$$

$$r = \sqrt{\frac{\alpha \cdot \sum y + \beta \cdot \sum x \cdot y - n \cdot \bar{y}^2}{\sum x^2 - n \cdot \bar{x}^2}}$$

Психомоторните качества не могат да се разглеждат изолирани едно от друго. Величината на тази зависимост ни показва, че тя граничи с функционалната зависимост. Това говори, че с развитието на едното качество, се развива и другото, и обратно. Затова тренировъчният процес трябва да бъде всеобхватен и подготовката всеотраслова.

Основни изводи

1. Двигателната усетливост към амплитудата на движение не се повлиява чувствително по време на спортната подготовка, ако в нея не се използват специални методи и средства на въздействие (словесен отчет за точността на движението и словесна корекция). Това показва, че у младите гимнастички тази функция протича като умствена, целенасочена дейност.

2. На тази възраст чувството за темп и ритъм се развива у децата, като им се поставя задача да влагат творчество в изпълнението на зададените упражнения.

3. Развитието на качеството двигателна усетливост за напрежение се повишава с увеличаване на интензивността на натоварването.

4. Пространствената ориентировка на тази възраст у децата е слаба, затова препоръчвам специални мерки и средства за развитие на това качество (използване на батут, подвижни игри и др.).

5. С развитието на равновесната устойчивост изпълнението на децата придобива уверен характер, а движенията се изпълняват правилно и технично.

6. Подготовката на гимнастичните трябва да бъде всеобхватна, всеотранна с развитието на всички качества, необходими за високо спортно майсторство.

И. ТАУШАНОВ, УЧИ - гр. Русе

ИГРОВИЯТ МЕТОД ПРИ ЗАНИМАНИЯТА С ПОДГОТОВИТЕЛНИТЕ ГРУПИ ПО СПОРТНА ГИМНАСТИКА, КАТО СРЕДСТВО ЗА УСЪВЪРШЕНСТВУВАНЕ НА ДВИГАТЕЛНИЯ НАВИК

Въпросите за по-нататъшното усъвършенствуване на социалните и педагогическите функции на възпитанието и обучението на децата стоят в центъра на изследванията на различни педагози и психолози, които чрез своите проучвания доказват голямото значение на активната двигателна дейност за тяхното всестранно и хармонично развитие.

Както в предучилищната, така и в началната училищна възраст продължава интензивното усъвършенствуване на двигателните функции. Те намират отражение в разширяването кръга на движенията, които децата могат да извършват, а също и в автоматизирането им, които децата са овладели по-рано.

Необходимо е да се отдели по-голямо внимание на двигателната активност. За да оказва благоприятно влияние върху растящия детски организъм, активността трябва да съответства на техните възрастови особености, здравословно състояние, физическо развитие, физическа подготовка и другите индивидуални различия. В това отношение голямо значение имат средствата за физическо възпитание. Те осигуряват закаляването на организма, своевременно развитие на движенията и физическите качества и усъвършенствуване на физиологическите функции, особено на сърдечно-съдовата и двигателната системи.

В съвременната педагогика и теорията на физическото възпитание се конкретизират показатели, по които може

да се преценява успешното развитие на подрастващите. По-важните от тях са: стройно и пропорционално развито тяло - правилна стойка, развитие на движенията и физическите качества в съответствие с възрастта, добра умствена и физическа работоспособност, преобладаване на радостно настроение, съблюдаване на дневен режим. Необходимо е тяхното комплексно използване при овладяване на основните движения и даване на елементарни познания за техниката им.

Освен тези изисквания, задача от изключително значение е да се търси влиянието на физическото възпитание върху развитието на децата, като се постигнат конкретни развиващи функции. Така поставеният проблем налага търсене на ефективни форми и методи, за подобряване развиващата стойност на физическото възпитание, за непрекъснато повишаване мултиплициращия ефект от учебния процес.

Въпросът за методите е дискуссионен. При физическото възпитание служат и редица специфични методи. Използваме възприетата у нас класификация на методите за физическо възпитание в зависимост от тяхната целенасоченост, словесни методи, методи на наблюдаване и методи на двигателно обучение. Към последната група се отнасят разчлененията, игровият и състезателният метод.

Игровият метод предполага не само конкретна подвижна игра, но също и приспособяване методическите особености на играта в конкретно физическо упражнение. Упражненията запазват своята същност, придобиват своеобразна игрова форма.

Във всяко физическо упражнение могат да се внесат елементи на игра в зависимост от различните условия, при които се води. Характерно за този метод е, че се използват "скизет", определени правила, постоянно изменение на ситуацията, постигане на определена цел от отделния участник или

отбор, чрез проява на съобразителност, логикост, вариативност на действията.

В педагогическата практика игровият метод се прилага широко за решаване задачите на общата физическа подготовка, а също и като спомагателно средство при спортната тренировка.

В многобройните и разностранните изследвания играта се разглежда като дейност, в която се изменя психиката на детето и се подготвя преходът към нова, по-висока степен на развитие, за обучение в училище, за формиране на определени мотиви, за подчиняване на доброволно приетите правила и задължения.

Разкривайки богатите възможности за избора на игрите в педагогическия процес, Н.К.Крупская съветва те да се използват за осъществяване задачите на комунистическото възпитание на подрастващите. Според нея правилният подбор на колективните игри възпитава дружелюбие, но има и игри, в които могат да се формират отрицателни качества на човешката психика: жестокост, вражда. Тя подчертава, че подвижните игри на децата постепенно трябва да осигуряват прехода към здравия, истински спортист.

А.С.Макаренко разглежда подвижните игри като едно от действителните средства за подготовка на подрастващите към социалистически труд. В педагогическия му опит играта представлява мощно средство за възпитание в колектива и чрез колектива, под ръководството на възпитателя.

Интерес представлява и изказаната от Е.А.Аркин мисъл, че "детето, играейки трябва да се движи, а не да стои на място, а не да играе". Според него основна форма на работа по физическо възпитание с децата е играта, която за всички видове дей-

ности, поради прищипите и особености, се приема от тях винаги с радост и голямо желание.

А.В. Запоровец изучава задълбочено значението на играта за развитието на движенията и подчертава, че тя създава условия за усъвършенстване на сложните двигателни умения. Това е възможно благодарение на факта, че в играта самите движения от "средства за постигане на известни резултати се превръщат в самостоятелна цел на игровата активност на детето, ставайки предмет на неговото осъзнаване".

Поддръжните игри са богати на най-разнообразни движения, които активизират биологичните процеси, подпомагат развитието на отделните системи и на организма като цяло, допринасят за функционалното усъвършенстване на висшата нервна дейност и основните процеси - възбуждане и задържане, стимулират активността на мозъчната кора, развиват мускулите. Те ободряват, тонизират занимаващите се чрез движения и емоции.

Някои автори отбелязват успоредно с положителните емоционални реакции и случаи на безразличие към преживяванията на другите. Това се обяснява не с някаква вредна агресивност на детето, а само като резултат на неправилно възпитание. Положително или отрицателно отношение възниква у деца в зависимост от това, дали дейността завършва многократно с успех или неуспех.

Игроните действия и отношенията са свързани с изпълнението на някои правила на поведение и подчинение на тези правила. Те се определят още в самото начало и на тях се подчиняват всички, тъй като имат и важни възпитателни функции.

Приетите правила организират, дирижират участващите, приучват ги да действуват организирано, да поддържат желанията си на общите правила, да оказват взаимна подкрепа и взаимна помощ, да си помагат един на друг.

В игрите основен мотив за поведение е желанието да се спечали, съблюдавайки правилата. Настойчивото желание за победа често става причина за тяхното нарушаване.

С обогатяване на жизнения опит, с уточняване и разширяване на нравствените предстани, с развитието на способността към самооценка, детето започва да осъзнава необходимостта от правилата и да им се подчинява. Сложните двигателни движения се усвояват не в играта, а по пътя на прикото обучение, но играта създава условия за тяхното по-нататъшно усъвършенстване.

Съревнованието при игрите е мощно средство за възпитание, налице е интензивно физическо напрежение и повишена емоционалност.

Интерес представляват изследванията на З.М.Богутлавска върху развитието на познавателната дейност на децата, която установява три степени на игра: първата степен е развитието на познавателната дейност, втората, когато играта става не само източник, но и средство за познание - третата - играта изпълнява мотивационна роля. В игрите протичат известни процеси на учене, чрез които детето започва да усвоява обществено- исторически опит, но тя не е учебна дейност.

Използването на игровия метод е ефективно само при отчитане на конкретните условия, в които се водят подвижните игри или упражнения с включване на игрови елементи. Той дава възможност да се усъвършенствуват едновременно разнообразните двигателни навици, самостоятелността на действията, бързата ответна реакция на изменящите се условия, проявата на творческа инициатива. Освен голямата самостоятелност на действията на играещите, той се отличава и с емоционалност. Развива се инициативността и творчеството. Осъществява комплексно въздействие както върху двигателната дейност,

така и върху различните прояви на личността, подпомага се усъвършенствването на двигателните навики, развиват се физическите качества на основата на значително функционално натоварване.

Използването на игровия метод повишава интересът към двигателното действие и в същото време изисква от участниците активно сътрудничество за постигане целта на играта, което спомага за целенасочено развиване на положителни нравствени качества - друтарство, взаимопомощ, колективизъм, а възникналите игрови конфликти да се използват умело за нравствено възпитание. Колективните действия обединяват децата в общите преживявания. Добре организираният подвижни игри предизвикват радостно настроение, чувство за удоволствие от активните съвместни действия. При използването на игровия метод трябва да се подчертае необходимостта от умелото ръководство на педагога, защото дозираността и натоварването не могат да се определят точно, възможностите за индивидуализацията и диференциацията са намалени, едни от децата са пасивни, други - много активни.

Игровият метод се прилага широко във всички възрастови групи на предучилищната и училищната степен, във всички етапи на обучението, но най-често в етапа на затвърдяване и усъвършенствване на двигателните навики, във всички части на заниманието.

Той е особено подходящ при работа с деца 6-9 годишни. Намира голямо приложение при обучението им, тъй като се явява метод за комплексно усъвършенствване на двигателната дейност.

Използването му става в две насоки. При 6-7 годишни деца, които имат сравнително малък двигателен опит, той се използва преди да е изучено определено движение без

да се постави задача за неговото целенасочено изучаване, като се проследят комплексното въздействие. При 6-9 годишните той има по-голямо значение. Използва се след като движението е вече изучено, т.е. за затвърдяване и за развиване на умения да се правят различните движения в разнообразни условия.

Голямо е значението на игрите за физическото развитие, за възпитанието на децата, за психическите процеси, за изграждане на детската личност.

Съревнованието позволява да се изисква най-висока проява на двигателни качества в момента на изпълнението и същото време създава условия за развитие на тези качества. При него са налице: съпоставяне силите на занимаващите се, борба за най-добър резултат, напрежение на всички психически и физически сили, емоционална наситеност и др.

Някои педагози намират отрицателни моменти в състезателната дейност. Теорията и методиката на съревнованието е недостатъчно разработена, а и неумелата му организация в отделни случаи довеждат до някои негативни педагогически резултати. В.В.Гориневски и А.С.Макаренко считат, че съревнованието играе положителна роля за подобряване на резултатите и при възпитанието на личността, но трябва да се създават определени условия. Те препоръчват победата да бъде за цялата група, а не за отделна личност. Така детето ще се гордее и ще се радва не само със своите лични успехи, а и с успехите на групата, на отбора. Съревнованието при децата повишава работоспособността, повишава интересът към изпълнението на движенията, усилва положителните емоции, развива контрола и самоконтрола. Затова то се явява основа за усъвършенстване на личните качества на човека, средство за развиване на физическите сили, за възпитаване на дисципли-

лина и самодисциплина.

Състезанието при работа с деца от предучилищна и начална училищна възраст не се прилага в истинския му вид, тъй като все още липсват необходимите предпоставки за неговото приложение: физически сили, морални и волеви качества, правилно оценяване на собствените постижения и тези на другите въз основа на съзнателно отношение към изискването. Тук е необходимо да се подчертае разликата между състезание и съревнование. При съревнованието липсва в такава степен изразена голямата амбиция за лична изява, която при децата би се проявило с най-големи негативни прояви. Съревнованието трябва да се използва като могъщо средство за възпитание.

Успеваемостта на децата в учебно-възпитателния процес зависи в голяма степен от подбора и ръководството на игрите.

В методиката на подвижните игри е необходимо да се ръководим от изискванията на педагогиката, в частност от принципите на дидактиката, за осъзнато възприемане на игрите от занимаващите се, за активното им участие в тях, за проявяване на активност и творчество.

Значение има подборът на игрите в зависимост от тяхната трудност. Леките игри, неизискващи усилия, а така също и много трудните не са интересни. Преподавателят е длъжен да обогатява педагогическата практика, подбирайки интересни, полезни игри и да състави нови.

От значение е подготовеността на групата, нейната физическа и техническа подготовка в рамките на тези задачи, които ще бъдат решавани с игрите. Трябва много добре да се отчете кое могат занимаващите се и кое още не е по техните сили.

Естествено при подбора на игрите за заниманието влияе и количеството на занимаващите се в групата, където ще се играе (в зала, на площадката) и наличния спортен инвентар.

Преподавателят е длъжен да овладее методиката на организирането на игрите. "Ръководството на игрите е доста трудна задача" - посочва П.Ф.Лесгафт. Действително да се ръководи колектив от играещи, да се решават образователни задачи и осъществяват възпитателно въздействие в процеса на организацията на игрите изисква подготовка и опит.

За разлика от съдиите в спортните игри при организирането на подвижните игри ръководещият има по-големи права. Той може да спре играта и да даде указания на играещите по техниката на изпълнението на игровите действия, да обърне внимание за дисциплината и др. Задължение на преподавателя е да открие играта, разумно да я дозира и навреме да я завърши. През време на играта той може да опрости или усложни отделни правила в зависимост от подготовката на играещите.

Да се даде сигнал за завършване на играта е най-добре тогава, когато участниците са получили от нея удовлетворение, но не са се преуморили. Неочакваното завършване, непредвиденият край на играта може да предизвика отрицателни реакции, неудовлетворение у играещите. Отчитането на резултатите от игрите, изтъкването на грешките, неправилните действия имат голямо възпитателно значение.

В процеса на игрите преподавателят може да направи редица важни за него наблюдения - за поведението на занимаващите, да уточни особеностите на техния характер, темперамент и физически възможности.

Когато говорим за значението на игрите като средство за физическо възпитание, трябва да определим мястото им при работата с подготвителни групи в УСШ, в отделенията по спортна гимнастика.

Работата с начеващи гимнастици е трудна и отговорна. Трудността идва от многобройните и сложните елементи, които гимнастикът трябва да научи, от еднообразието на заниманието. Това е и причината школниците с много по-голямо желание да играят баскетбол, футбол, народна топка, а съедновременно да са нередовни в тренировките по гимнастика. В игрите те показват изцяло себе си. Движенията тук са разнообразни, непредвидени - свързани с приятни и радостни емоции. Затова е необходимо и много полезно те да бъдат включвани в заниманията с начеващи гимнастици и да са едно от средствата, след подбора да се задържат школниците в групите и да се привлекат към системни занимания.

Умелото съчетание на физическата с техническата подготовка е една от най-важните страни на учебно-тренировъчната работа. В подготвителните групи, както се предвижда в Единните програми, за работа по физическа подготовка е нужно да се задава 30-40 на сто от общото време. Ако преподавателят се придържа само към познатите ни средства в тази насока той излага работата си на риск. Има опасност да си отидат половината от децата, защото те не са подготвени да понесат големите натоварвания. Именно тук при работа за възпитаване на отделни физически качества трябва да намерят място подвижните игри. Задължително, във всяко занимание с подготвителни групи да има по 1-2 игрови упражнения или игри, които да способствуват за развитието на бързина, сила, издръжливост и ловкост. Игрите прогонват монотонността, сухостта от многократното и с усилия повторение на специалните упраж-

нения. Чрез игрите преподавателят включва нещо ново, интересно. Той включва "емоционалният лост", за да си отпочинат, да продължат тренировката с желание и интерес. (Коротков).

Игровите упражнения и игрите могат да се използват в различните части на урока по гимнастика. За подготвителната част на занятието са характерни игрите за внимание, ориентирание и бързина на реакцията. Продължителността на тези игри не е голяма - при занимание от 90 минути тя е около 10 минути. В основната част се подбират игри за развиване на физически качества и за закрепване и усъвършенстване на изучавания материал по спортна гимнастика включване на игрови упражнения свързани с техниката на някои елементарни гимнастически упражнения. Игрите включени в заключителната част, трябва да намалят натоварването, да запазят приятното впечатление у занимаващите се от занятието и те да очакват с интерес следващото.

Многократните наблюдения в практиката на подготвителните групи по спортна гимнастика показват, че използването на средствата на игровия метод е вече стил в работата на педагозите. Полевни се оказаха "Подвижните игри в помощ на физическите качества на начинаещите гимнастици" и "Игрови упражнения и игри, свързани с техниката на някои елементарни гимнастически упражнения" - от Зоржета Димитрова и "Игрите в подготовката на спортиста" - от И.Коротков и М.Серов (сп.Тренировска мисъл" В 9 и 10,1976 година).

На основата на наличната литература и натрупания положителен опит при работата с начинаещи гимнастици използваме разнообразни игри.

При изграждане на отделните физически качества:

Игри за бързина: "Съкромие", "Бигане по номер"

"Настъпление", "Улови топката", "Игра с отпадане на играч"

(използване елементи от хандбал или футбол), "Бягане по номера", "Ден и нощ" и др.

Игри за сила - щафета "Бъл-вис", щафета "легни-стани", "Издърпване по двойки", "Тласкане по двойки", "Освободи се от партньора си", "Количка", "Конно надбягване", "Пренасяне на гимнастическа пейка" и др.

Игри за отскокливост - "Петлов бой" (игрово упражнение по двойки), "Подскачащият кръг", "Верижно скачване", "Живилт стол" с изпълнение на клякания, подскоци, ходене наляво, надясно и др., "Скачане от кръгче в кръгче", "Кой ще скочи по-далеч" и др.

Игри за издръжливост - "Хандбал" - в зависимост от възрастта на школьниците се облекчават правилата и елементите, "Хокей с гимнастически тояжки", "Тоненица с въженици", "Улови жабата", "Влакова щафета", при опростени правила с много желание се играе "Ръгон" и "Футбол".

Игри за гъвкавост - обикновено използваме игрови упражнения: "Щафета с шпагат", "Щафета с мост", "Тояжка зад гърба", "Рачешко надбягване", "Пейка над главата", "Пипи пълен кръг" - с гимнастическа тояжка и др.

Игри за ловкост - "Сръчни строители", "Ти разнасяй, аз ще събирам", "Ловене по двойки", "Предаване на топка по двойки", "Защитена крепост", "По-бързи и по-ловки", "Щафетно преминаване през обръч" и др.

Игрови упражнения и игри, свързани с техниката на някои елементарни гимнастически упражнения: "Кълбо по краката на партньор" - играе се по двойки, "Кълбо по двойки", "Кълбо през партньор" - трима участника за опора, "Колело над партньор", Колело по двойки от тилен стоеж с хванати ръце горе", "Змийско събличане" - игра с два отбора, "Търкаляне на греда", "Жив мост" и др.

Тези игрови упражнения са емоционално наситени. Използването им разнообразява учебния материал, освен това школниците се научават да изпълняват дадените елементи от различни изходни положения, което пак спомага за развиване на качеството ловкост.

Използване на игри за внимание и съсредоточаване

Налага се да внимаваме да не се правят резки стартирания, за предпазване от травми. "Игра-двигателна памет" "Изпълни противоравно", "Не гледай, а слушай", "Гонения с упрения" (със стъпки или с цели връзки).

Шафета с гимнастически характер. Включват се по-леки елементи от земната гимнастика (играе се най-малко с два отбора).

Шафета с кълба (кълбо до клек, кълбо до спора, на един крак, кълбо до равновесен седеж, пробягване по ниска греда или гимнастическо столче.

Шафета със скокове - поредно изпълнение на серия от скокове.

Шафета на уред - изпълнява се предварително даден елемент, като се оценява качеството на бързината на изпълнение. Например: коремно възлизане на ниска нисилка или успоредка на ниския бруст. Оценка се дава след като всички са изпълнили упражнението.

Шафета с пренасяне на уред.

"Кой ще скочи по-далече" - играта е за усъвършенстване на отблъскването от коня (козата) при прескока. В зависимост от възрастта и пола на децата, може да се постави коза, скрин на шир или дълж, кон.

"През реката" - играта е за свикване с гредата.

"Упорити козли" - играе се от двама школника на ниска греда.

"Обличане и обличане на гимнастик" - играе се с два отбора.

"Хвърли по-далече" и.п.стоех, между стъпалата лека топка.

"Премитане над връв" (върху наредени гимнастически постели).

"Отблъскване над връв" - с пружинирад трамплин или малък батут.

С въвеждането на Единната програма по спортна гимнастика бе снижена възрастта при работата с момичетата на 6 годишна възраст, което предполага по-широко използване на средствата на игровия метод, съобразени с особеностите на предучилищната възраст.

В това отношение интерес за нас представлява "Опитът за изследване възможностите за използване на игровия метод със съревнователни елементи в учебно-възпитателния процес по физическо възпитание при 6-7 годишните деца, за усъвършенстване на двигателните навики" от Ганка Савова, преподавател по физическо възпитание ВИТУ - Русе.

В заниманията с школнички на 6-годишна възраст се прилага част от изследваната система от Г.Савова за овладяване на основните движения - бягане, скачане и хвърляне. Така при овладяване на бягането с умерено темпо се дават следните упражнения и игри:

- при бягане на пръсти - изисква се петите да не докосват повърхността на пода, крачката е малка, учестена, ръцете се движат свободно в такт с краката. Използват се игрите: "Кой ще пробяга по-тихо", "Коя група бяга по-тихо", "Мишки и котки".

- при усвояване смяна на посоката и темпото при бягане и усъвършенстване на бягането се използват игрите

"Лонци и зайци", "Пожарникари", "Кой ще бъде най-бърз", "Бягане по виеда се пътека", "Ден и нощ".

- при бягане за бързина - след упражненията за бягане със спиране и обръщане, бягане с ускоряване и забавяне темпото, бягане в права посока се дават игрите "Бягане с преследване на препятствия", "Бягане с преследване", "Сръчни строители", "Бързо бягане със спиране", "Раздавачи", "Шафета с въжета", "Кой е най-бърз".

Упражнения и игри при овладяване основните движения при скок на дължина. При усвояването на упражнението на изходното положение с приклякване и мах на ръцете се изисква краката да са разтворени на ширина на раменете, Пружиниране с приклякване и свиване на краката в коленете. Ръцете се движат от горно положение над главата до долу - назад. Дават се игрите "Кой ще скочи по-правилно", "Котката идва", "Скачане от кръгче в кръгче".

За упражнението - летеж и приземяване се изисква свиване на краката в колената и глезените, леко, меко и безшумно стъпване с изнасяне на ръцете напред. Дават се следните игри: "Кой по-тихо ще скочи", "Коя група ще се нареди първа", "Заешка поща", "Състезание с подскачане".

Упражнения и игри при овладяване на основните движения при хвърляне в далечина. Упражнение: хвърляне в далечина - изходно положение, усвояване премерването и замах, хвърлянето в права посока и парабола (поставя се пред децата дълго въже). Използвани игри: "Кой по-правилно", "Цели се въже", "Бъди внимателен", "Пази се от топката", "Кой по-далеко", "Кой отбор по-далеко ще хвърли", "Хвърли над въжето", "Кой отбор по-далеко и по-правилно ще хвърли" и др.

Игрите като елемент на спортната подготовка се явяват допълнително средство в цялостната работа с начеващи

гимнастичи. Доколко дадена игра или игрово упражнение ще бъдат застъпени в едно или друго тренировъчно занимание, зависи от възрастта на школниците, от степента на тяхната подготовка, от характера на заниманието, от етапа на подготовката. Игрите трябва разумно да се използват, без да се превръща тренировъчният процес в игра, без да се отклонява вниманието на занимаващите се от основно преследваните учебни задачи. Тренировката трябва да протича планоно, без непредвидени задръжки и паузи. Само в този случай игрите и игровите упражнения ще изиграят тонизираща роля, заниманията ще влияят благоприятно върху подготовката и ще поразят желание у учащите гимнастичи да посещават редовно тренировките.

Те се налагат от нуждите на физическото възпитание, от задачите, поставени пред ученическите спортни школи да работят за всеотранната физическа подготовка на школниците и разширяване на спортните им способности. Този проблем е особено актуален днес, когато трябва да се изпълнява поръката на партията: "Генералната цел на нашата образователна система е формирането на многостранно развита личност, а в перспектива на всеотранно развита личност, способна пълноценно да се реализира в живота", като особено внимание трябва да се отдели на физическото развитие на децата, на укрепване на тяхната работоспособност, физическа издръжливост и здравно-хигиенна култура, за създаване на потребност за физически занимания през целия живот.

Д. АНГЕЛОВА, УСП - София

ИЗГРАЖДАНЕ НА ДВИГАТЕЛНИЯ НАВИК В ЕДИНСТВО С РАЗВИТИЕТО НА ФИЗИЧЕСКИТЕ КАЧЕСТВА

Движенията влияят положително не само върху физическото, а и върху психическото развитие на децата. Затова в нашата страна за физическото възпитание на подрастващото поколение се отдава голямо внимание.

Формите на организацията и физическото възпитание са разнообразни. Всеки трябва да се занимава с онази спортна дисциплина, която го привлича най-много, най-силно. Стремекът на момичетата към свързаните с музика и танци естетически форми на движенията е характерен за тяхната природа. Ето защо желанието им да се занимават с художествена гимнастика е напълно естествено.

Основно съдържание на заниманията по художествена гимнастика са упражненията с и без уред (топка, обръч, възвешена лента, воал, бухалка, знаменца и др.). На всички тези упражнения са присъщи динамичност, цялостност и танцуемост. Динамичността на движенията е обусловена от интензивното придвижване по площадката, от изпълняването на движенията с различна амплитуда, скорост и сила. Цялостността на упражненията предполага участието навсички звена от тялото във всяко от изпълняваните движения. Дори в обикновеното повдигане на ръката нагоре участва цялото тяло. Краката, трупът и главата се устремват нагоре заедно с повдигнатата ръка, а после се спускат надолу едновременно с нейното снемане и се полу-

чава единно движение. Танцувалността на движенията се заключава в умението да бъдат прилагани на движенията различен характер и различна емоционална окраска.

Динамичността, цялостността и танцувалността се формират в тясна връзка с музиката. Системата на музикално-двигателното възпитание, прилагана в художествената гимнастика, позволява да се изгради у тренираните умение да възприемат и разбират музиката, допринася за тяхното естетическо възпитание. С постъпването на малкото момиче в УСШ кръгът на интересите се разширява значително. Радостта, която дават движенията, новият колектив от деца, обединени от общи интереси, правят силно впечатление на децата.

При изграждане на двигателния навик и физическите качества на децата е необходимо да се знаят особеностите на детския организъм и влиянието на физическите упражнения върху неговото формиране.

Костите на децата са еластични и лесно се изкривяват. Еластичността им се дължи на това, че не е завършил процесът на тяхното вкалциране. Между тялото на костта и нейните краища има растежен хрущял, благодарение на който костта продължава да расте на дължина. Прекомерните сили на натоварвания със статичен характер предизвикват преждевременно вкостняване, особено на долните крайници. Това явление забавя растежа и нарушава пропорциите на тялото. Правилното дозиране на физическите натоварвания, доброто хранене, опазването на дневния режим спомагат за по-продължително запазване на растежните хрущяли в костите. Много хрущяли има в ребрата, гръбначните прешлени и гръдната кост. По тази причина гръдният кош на децата се деформира лесно. За правилното му развитие е необходимо да се укрепват мускулите на раменния пояс и коремната преса.

Особено предпазливо трябва да се укрепват мускулите и сухожилията на стъпалата. Формирането на стъпалата завършва едва на 16-18 години. В костите на детските стъпала има много хрущял. За да не се образува плоско стъпало, в ранна възраст (младши) упражненията за равновесие на един крак и особено върху пръстите на единия крак се налага да бъдат ограничени - скоковете да се редуват с почивка.

Упражненията с динамичен характер (обтягане на стъпалото, подигане на пръсти, пружиниращи движения) допринасят за укрепване на мускулите и сухожилията на стъпалата, помагат за тяхното правилно формиране. Още в първите часове е необходимо в заниманията да се включат упражнения с изпратителен характер, за формиране на правилна стойка без каквато е невъзможно да се развият правилно вътрешните органи.

Не бива да се правят прекалено много упражнения със статичен характер, тъй като те предизвикват задържане на дишането, следователно намаляват насищането на кръвта с кислород. В резултат от тяхното изпълнение бързо настъпва умора. Под влияние на физическите упражнения с динамичен характер се усъвършенствуват функционалните възможности на дихателния апарат. Честотата на дишането се намалява, а дълбочината му се увеличава, благодарение на което се подобрява вентилацията на белите дробове. Физическото натоварване трябва непрекъснато да се редува с почивка.

Емоционалният подем допринася за подобряване на работата на жлезите с вътрешна секреция за увеличаване на работоспособността. Използуването на игри, музика и танцови движения в уроците по художествената гимнастика, значително подобрява емоционалното състояние на занимаващите се.

Често децата лесно усвояват техниката на доста сложни упражнения. Техните спортни резултати растат по-бързо

отколкото при възрастните. Това се обяснява с факта, че у децата вследствие големата възбудимост и пластичност на нервната система се осигуряват бързо създаване и стабилизиране на условни рефлекс.

Н.Яковлев определя двигателния навик у човека като придобита форма на условно-рефлекторната двигателна реакция, която се формира при най-тесно взаимодействие между първата и втората сигнална система. При изграждане на двигателни навици, в кората на главния мозък на човека се развиват процеси, проявяват се закономерности, които са характерни при изграждането на условните рефлекс. При изграждане на двигателни навици се наблюдава отначало и радиация на възбудените и тормозните процеси, а след известно упражняване настъпва концентрация. В началото при изпълнение на упражнението се наблюдава напрежение на много мускулни групи, които фактически не са свързани с изпълнението на самото упражнение, което се дължи на ирадиация на възбудения процес в кората на главния мозък. След известно упражняване напрежението в мускулите, които не са свързани с изпълнението на упражнението, започва да изчезва и накрая остават да действуват само припо заангажираните мускули в даденото упражнение. Това положение показва, че е настъпила концентрация на възбудения процес под влиянието на задържащия процес, зародил се в периферията на възбудения процес още в самото начало на неговото появяване.

Друго доказателство за условнорефлекторната същност на двигателния навик е, че той може да се загуби, да угасне, ако дълго време не се упражнява.

С това се обяснява защо даден състезател при подновяване на своята подготовка след известно прекъсване не може да изпълнява точно всички упражнения, които отлично е владееал преди прекъсването на тренировката. Това е причината

за техническото изоставане на онези състезатели, които не водят цялгодишна подготовка. Като се изхожда от класическите опити на И.П.Павлов за изграждането на условни рефлексии, могат да се разграничат следните фази в изграждането на двигателните навики: фаза на инерализация (обобщение), фаза на уточняване, фаза на автоматизиране.

В началния етап на обучението се цели да се създаде предварителна представа за изучаваното движение (упражнение) и за основните особености на неговата техника. От правилната, жива, художествена представа зависи доколко добре ще бъде усвоен двигателният навик по-нататък. Той се постига посредством кратко обяснение и терминуване на упражнението. Така се спомага да възникне у гимнастичните двигателна представа, добита от подобни на упражнението кивети или усещания. Чрез показването се дава възможност да се обогати двигателната представа за упражнението. Създаването на художествена двигателна представа се подкрепя и придружава с музика. Затова показването винаги трябва да става с подходящ музикален съпровод, с който да се подчертават и основните моменти и специфичните особености на упражнението. Например, ако се изучава пружиниращо движение със скок, скокът да се изпълни на акцента в музиката.

След показването следва кратко и ясно обяснение. С него по-образно се разкриват последователността на движението и неговият характер. Наред с тях трябва да се осигури и правилно разбиране същността на упражнението, да се получи по-пълна представа за него, да се разкрие това, което не може да се види при показването. Показването или обяснението, приложени поотделно, са недостатъчно, за да се получи ясна картина за изучаваното движение. Винаги началото на изгра-

нението е сковано и придружено с много грешки, които треньорът трябва да види у всяка занимаваща се и своевременно да ги отстранява. Това се дължи на обстоятелството, че съзнанието на гимнастичките всецяло е заето от изпълнението на упражнението и процесът на възбуждане не е концентриран.

През този етап се създава у гимнастичките правилна представа и чувство, свързани с характерното изпълнение на дадено упражнение. Това трябва да се осъществява системно, т.е. всякога, преди да се пристъпи към изучаване на сложно упражнение, да се усвоят спецификата и характерът му. Посредством елементарни, сродни занего упражнения. Например: при изучаване на вълна - преди да се разучи вълната с цялото тяло, гимнастичките трябва да получат чувство за последователността на движението от по-елементарни упражнения (от колянка - вълна с трупа, вълна с опора на гимнастическа стена и др. подосни).

Благодарение на многократното повторение на движението, възбуденият процес в кората на главния мозък започва да се коригира, да се уточнява, да се утъква. Все по-определен път започват да преминават постъпващите дразнения от рецепторите на различните анализатори - двигателен, зрителен, слухов, вестибуларен и кожен. Настъпва процес на диференцировка. Обучаваният започва да разграничава отделните съставни елементи на движението - посока, амплитуда, сила, бързина и движението протича по-свободно, по-точно и по-координирано. Тази системност И.П.Павлов нарече динамичен стереотип, а външното й проявление - двигателен навик.

Двигателният навик в художествената гимнастика се усвоява по-бързо, когато самоконтрола при изпълнението е не само мускулен, но и слухов, зрителен и пр. Особено голяма е ролята на слуховия анализатор, където музиката е дразнител, който регулира точно степента на мускулното напрежение и чрез

него се премахва излишното напрежение.

При по-нататъшната работа за оформяне и пълното уточняване двигателния навик се стига до такова състояние на съвършенство, че обучаваният започва да изпълнява свободно упражнението без особено нервно напрежение и без съсредоточаване на вниманието върху самото изпълнение. Стига се до положение, когато упражнението се изпълнява безпогрешно при едновременно извършване на друга дейност, към която е насочил цялото си внимание. Стига се до тъй наречената автоматизация. При автоматизиран двигателен навик вниманието, мисълта и творчеството на спортиста не са насочени към техническото изпълнение на движенията, а към творческа тактическа дейност. Анализаторите разширяват своите функционални възможности, благодарение на което се образуват комплексни усети. Например, усет към предмет (въженице, топка, бухалка, обръч, лента и др.). Той вече не е чужд, техниката на упражненията с него е усвоена и при играта го чувствава като част от тялото. В този последен етап стремят се да се постигне най-голямо съвършенство, най-голям финес, изразителност, лекота и свобода на движенията.

Механизмът на двигателния навик е механизъм на временни връзки, механизъм на условен рефлекс. Тази особеност на двигателния навик изисква да се спазват определени условия, които са необходими при формирането на условните рефлексни връзки. При обучението за изграждане, затвърдяване и усъвършенстване на спортните двигателни навици е необходимо на първо място зачитащите се да се намират в добро здравословно състояние, да се бодри, свежи, да не са уморени, да не са в сънливо състояние и вниманието им да не е заето с извършване на друга дейност.

Началните занятия за усвояване на спортната техника, особено при начинаещи, да се водят при условия които

занимаващите се да са свикнали, за да не им действуват като странични дразнители. Разбира се, ^{при} усвояването и затвърдяването на двигателния навик трябва постепенно да се внасят известни промени в обстановката, да се размастват уредите в салона, да се тренира в различни салони, с участието на съдии, на публики, с противник, при лошо време и т.н. По този начин занимаващите се свикват с промените и те не им действуват като нов дразнител.

При изучаване на физическите упражнения от голямо значение е още в началото да се създаде правилна, жива представа за упражнението, което ще се изучава, да се види изберете най-характерното, най-типичното на изучаваното упражнение. Важно условие за резултатното изучаване на упражнението е да се събуди интерес, а не да се изпълнява бездушно упражнението. Грешките да се отстраняват последователно, като се започне от най-съществениите и постепенно се върви към по-незначителните. При отстраняване нагрешките особено внимание трябва да се обърне на правилното изпълнение на упражнението, като те конкретно се посочват. Да се изтъкне точно какво е грешното, а не да се използват общи фрази "лошо", "не е добре" и т.н.

За извършването на двигателната дейност на спортиста както по време на тренировка, така особено по време на състезания е необходимо наред с владенето на техниката на дадените спортни движения, спортистът да притежава съответните качества за извършване на дадено движение с необходимата сила, скорост, издръжливост, ловкост ит.н. Тези качества са приети да се наричат двигателни. Без тяхното достатъчно развитие не е възможно никакво спортно постижение даже и в "най-техническите" дисциплини. В действителност спортната техника се проявява винаги едновременно с появяването и на

двигателните качества. В процеса на заучаването и повтарянето на съответните движения се развиват необходимите двигателни качества. Основните двигателни качества несъществуват и не се проявяват в организма самостоятелно. Почти винаги при изпълнението на спортните движения е налице едновременно проявление на няколко двигателни качества. Почти никога силата не може да се прояви, без движението да се изпълни с определена скорост и обратното, никога скоростното спортно движение не би могло да се прояви, ако то няма достатъчна мощност. Доколкото повечето спортни движения са с по-малка или по-голяма продължителност, дотолкова и качеството издръжливост е необходима предпоставка за добро спортно постижение.

В процеса на спортната тренировка трябва да съществуват два последователни периода в развитието на двигателните качества. Първият период трябва да се характеризира с едновременното развиване на всички двигателни качества. Това се постига с разностранната физическа подготовка на спортиста. В по-късните фази на тренировката на основата на достатъчно развиване на всички двигателни качества се работи преимуществено за усъвършенствването главно на едно определено качество. Научното разбиране на въпроса е, че не е възможно да се развие във висока степен нито едно качество, ако не са налице достатъчно развити всички останали двигателни качества.

Това правило е особено важно за начеващите млади спортисти. Без предварителна всестранна физическа подготовка те не могат да разчитат на каквито и да било по-големи и трайни спортни успехи. Затова ранната спортна специализация трябва да започне задължително след обща физическа подготовка. Двигателните качества несъществуват отделно и почти винаги при спортната тренировка и в състезанията те се проявяват едно-

временно. Общото в тях е обстоятелството, че не са възможни максимално развиване и усъвършенстване на едно качество без достатъчно висока степен на развитие на останалите качества. В известни периоди на подготовката едновременното развитие на всички двигателни качества може да попречи на усъвършенстването на едно от качествата, което е най-необходимо за достигането на високи спортни резултати. Затова е необходимо добре да се познават връзката и взаимната обусловеност между двигателните качества.

Основно правило в тренировката е положителното взаимодействие на двигателните качества в началните етапи на подготовката на спортистите и в началото на подготвителния период на целогодишната подготовка. За този период даже специалната скоростна тренировка например не подобрява толкова скоростните качества, както разностранната тренировка, в която са включени упражнения за издръжливост и сила.

Друго правило е, че упражненията с малко и средно натоварване са по-ефективни, отколкото с максимално или субмаксимално натоварване. Първоначалната положителна зависимост между двигателните качества се обяснява преди всичко с това, че в този период става общо подобрене в дейността на централната нервна система и специално в работоспособността на мозъчните клетки на двигателния анализатор. Разностранната тренировка подобрява както силата, така и подвижността на нервните процеси. Това е необходимата основа за подобряване на всички двигателни качества.

Важен момент от разностранната тренировка в началния период на подготовката е подобряването на съгласуваността в едновременната работа на мускулите и вътрешните промени. Тези промени, настъпващи в централната нервна система и в нервно-вегетативната регулация и координация на дейността на организма, осигуряват общо повишаване на рабо-

тоспособността на спортиста и значително по-добро проявяване на всички двигателни качества.

Основните двигателни качества, които за отделните спортове имат своя специфичност, се проявяват не по друг начин, а чрез изпълняването на двигателните навици, характерни за съответния спорт. Оттук и голямата връзка между качества и навиците. От друга страна, проявяването на определен двигателен навик в спорта изисква много често съответно развиване на двигателните качества. Двигателният навик при физическите упражнения и спорта представлява фактически форма на проявление на двигателните качества в тяхната най-голяма специфичност и разнообразие и колкото по-добре са развити двигателните качества у спортиста, толкова по-добро и съвършено е изпълнението на двигателния навик. Но зависимостта между двигателните качества и двигателните навици не е еднопосочна. Съществува и обратна зависимост. Тя се изразява в това, че колкото по-добре е овладян и се изпълнява даден двигателен навик, толкова по-добри предпоставки съществуват за проявяването и на специфичните двигателни качества на спортиста.

Д. НАКЕВ, УСП - гр. Шумен

ПОВИШАВАНЕ ИНТЕРЕСЪТ НА ШКОЛНИЦИТЕ
КЪМ ТРЕНИРОВЪЧНИТЕ ЗАНЯТИЯ С ПОМОЩТА
НА ТЕХНИЧЕСКИТЕ СРЕДСТВА

Научно-техническата революция по изключителните си мащаби и динамика оказва решително влияние на развитието на всички сфери на материалния и духовния живот. Тези промени в съвременното общество са органически свързани с организацията и характера на обучението по физическо възпитание. По-високите изисквания към учебния процес трябва да намерят отражение и при усъвършенстване системата за внедряване на техническите средства, в часовете по физическо възпитание и по-конкретно тяхната функция, като средство повишаващо интереса на школниците към заниманието.

От проучената литература и обобщения опит стигаме до заключението, че този въпрос все още не е поставен на нужната основа, не е проучен в детайли, не се подхожда към него комплексно, не се търсят най-подходящите и ефикасни средства.

Именно това състояние на въпроса ни наведе на мисълта да изследваме използването на техническите средства, като фактори, повишаващи интереса на школниците към тренировъчното занимание.

Целта на изследването бе да установим до каква степен се повишава интересът на школниците от УСП към тренировъчното занимание с помощта на горепоменатите средства.

В изследването обхванахме четирите школи III, IV, V и VI класа.

Ползвайки се от литературни данни (учебници) на НИИ "Г. Димитров" направихме психофизиологически анализ на

възрастовите особености на школниците от III до VI клас.

От психофизиологическите изследвания е установено, че болшинството от децата се характеризират с лабилна психика, бърза психическа умора, слаби умствени и познавателни качества. Присъщо за тях е подражанието, механичното възпроизвеждане на базата на продължително наблюдение, изпълнение, коригиране. Умората от еднообразието настъпва бързо, децата изпитват афинитет към разнообразната дейност, проявяват чувство на цветоусещане, на базата на добре развития вече зрителен анализатор обръщат внимание на звуковите дразнители. За тях е присъщ условният рефлекс.

На базата на тези факти, извършихме с школниците от I школен клас следния опит: 10 занимания подред под командването на дежурния, школниците влизаха в салона под звуците на маршова музика. На единадесетия път направих уговорка с дежурния школьник да ги въведе в салона без музика. Командите му "Клас, строй се! Клас, равнис!" останаха почти без отзвук, наложих се да се намеся и аз, за да възвържа нужния порядък. На въпроса ми, как предпочитат да влизат в салона - с музика или без - всички бяха единодушни - с музика. Пуснах маршовата музика, всички се строиха и то без всякаква команда. Оттук следва, че музиката им действувала организиращо, приятно, емоционално.

При друг опит със същия клас водих два часа обща физическа подготовка за качество бързина. Единият час започна както обикновено с маршова музика, подготвителната част, ползувах вече фонова лека ритмична музика, която в основната част съобразно с основните задачи повишаваше и понижаваше ритма, в заключителната част, пуснах приятна успокояваща музика. В последващия час със същия клас водих същото занимание със същите основни задачи, но изключих музиката. Този час наблюдавах изостановеност, демобилизираност, понижена емоционалност.

При сравняване на пулсовите криви, които заснех с помощта на мой колега, фиксирах очевидна разлика, върховите моменти на натоварване в часа с фонова музика бяха по-високи, а в заключителната част на записванията пулсовите криви задържаха на едно и също ниво.

Оттук стигаме до извода, че вработването при подходяща съобразена фонова музика е по-пълно, съдействува се за повишаване интензивността на натоварването. При направената анкета от всичко 18 школьника, 15 бяха за фоновата музика, а три школьника предпочиташа предпоставянето към определена музика, въпреки че това не влизаше в регламента на анкетата.

В друг опит със задача начално разучаване пак със същия клас в двата края на салона предоставих на вниманието на шкониците две табла, изобразяващи една и съща бордова хватка "вътрешен Нелсон", едното цветно, а другото бяло табло. Само два школьника, които бяха в непосредствена близост до черно-бялото табло се задържаха пред него за кратко време, всички останали се насочиха към цветното табло. След разясняванията, които дадох пред таблото, се чувствуваше известна неяснота. От 18 школьника само трима успяха щом годе да възпроизведат хватката. При проекция на същата хватка с дъна-проектор, интересът им се възбуди, на екрана се появиха и собственоръчни зайчета, но самият диалогитив, въпреки своята по-голяма форматност, не постигна особен резултат.

Може би на базата на това повторно схематично показване, обяснение и контакт със шкониците, още 11 школьника успяха да репродуцират хватката. В друг час направих на същите школьники демонстрация с кинопроекторен апарат и калцовка, на не по-елементарна хватка "Драгана" отново със задача начално разучаване. След четвъртата проекция на калцовката, един път бързо и 3 пъти забавно, 8 школьника успяха да

се справят с поставената задача по свой империчен начин. Усещането се дължи на по-пълното и продължително зрительно възприятие на хватката.

В друг час, с още по-голям интерес школьниците се отнесоха към прожекцията на следващата калцовка, в която те разпознаха свои познати от по-горните школни класове.

Огромен бе интересът на школьниците, когато им предоставих самостоятелна работа с "малкиолата", въртейки на ръка същата калцовка.

Искувах да наруша нормалния ритъм и плътността на урока, но си бях поставил за цел да проследя реакцията на школьниците. Наредени в редица, всеки чакаше с нетърпение своя ред да се докосне до малкиолата.

Като резултат от извършения опит се установи, че самостоятелната работа с техническите средства повишава интереса у школьниците към тренировъчното занимание и спомага за по-бързото и точно усвояване на преподавания материал.

При школьниците IV-VI клас се набелязва усиляване на умствено-познавателните качества, стабилизиране на психическото състояние, засилване на аналитичното мислене и изобретателната способност, афинитет към раздвиженост, към цветоусещане. На базата на интелектуалните заложби и тяхното развитие, школьниците имат предпочитание и към художествено оформените нагледни помагала. Изявяват желание за самостоятелна работа с техническите средства. Занимаващите се с по-продължителен спортен стаж са изпълнени с особено самочувствие при манипулиране с техническите средства. Наред с това школьниците от тази възраст значително добре се справят и със статичните нагледни помагала.

С четвърти школен клас направих следния опит. Предоставих им табла от агломератен път и калцовка на хватката

"Самолет", при поставена задача самостоятелна работа начало разучаване. При средно три прегледания на таблото и 5 проекции на калцовката чрез молвиолата, от всички 12 школьника 10 съумяха да изпълнят хватката сравнително добре в забавен вид. Забелязах 7 школьника да фиксират моментите от таблото чрез молвиолата, спирайки кадъра в дадения момент. От 12 школьника, 5 съумяха сравнително точно да разграничат отделните моменти и да дадат обяснение на моите въпроси.

Особен интерес предиявяват шкониците към диаскола, налагайки дилженки и други фотоси, заснети по време на състезание. Интерес за шкониците представлява и фототеката със своя набор от фотоси и диапозитиви. През свободното въвн от занимаието време, винаги пред фототеката има шконици, дитна-ли към светлината глави, да се взират в наличните няколко "диамалипит". Също така особен интерес за шкониците пред-ставляват учебните кинофилми и филмите, заснети по време на състезание, особено за тия, които намират място в кадрите.

От тези опити, направени през годината могат да се извлекат следните изводи:

1. Музикалният съпровод и фоновата музика съсре-доточават вниманието на шкониците, действуват тонизиращо, мобилизиращо и емоционално.
2. Цветните табла и диапозитиви, калцовки, учебни филми и филми, заснети по време на състезания, създават по-пълна представа и будят интерес единствено, когато са добре художествено оформени и съобразени свързаста на шкониците.
3. Положително се оказа и функционирането на постоянно действащата фототека.
4. Достъпът и самостоятелната работа с техничес-ките средства представлява интерес за шкониците и е обект на тяхното внимание.

Л. ЯНАЧКОВА, УСП - гр. Русе

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИ ЗА ПОДБОР
НА 7-10 ГОДИШНИ ШКОЛНИЦИ ЗА ЗАНИМАНИЯ
ПО ЛЕКА АТЛЕТИКА

Правилното комплектуване и първоначалното подбиране на школьници за лекоатлетически занимания е едно от решителните условия, гарантиращи успешната подготовка на младите лекоатлети за попълване на отборите на висококачествените спортисти с нови резерви. В съвременния спорт високи резултати могат да бъдат постигнати само при наличие на определени способности за спортна дейност към конкретен спорт. От това зависи успехът в овладяването на специални спортни навики и постигането на високи резултати.

Работата по спортната ориентация на учениците играе все по-съществена роля за повишаване майсторството на нашите спортисти. Обаче няма да е правилно този въпрос да се ограничи само в разкриването на спортните таланти. Работата по спортната ориентация на децата от 7 до 10 години има по-широко значение. Трябва да покажем на всеки ученик, като държим сметка за неговите индивидуални особености, характера на способностите и нивото на тяхното развитие, за да намери оня спорт, който най-много му допада. Това ще позволи на школьника да достигне успех в личното усъвършенстване, ще носи задоволство, спортните занимания ще станат спътник през цялия му живот. От своя страна масовото развитие на спорта сред учениците се, при условие на правилен избор на спорта, до голяма степен ще съдейства за подбирането на талантиливи млади спортисти. Нещо повече, това би било идеалния начин за решаване въпроса за подбиране на талантиливи деца в УСП и

преминаването им за спортно усъвършенстване в Спортното училище или полуминтернатните групи.

Ние повече се облъскваме с контингента ученици I-IV клас, които не са се занимавали специално лека атлетика, следователно не може да се ориентираме по тези навици, които владеят кандидатите за групите на УСЦ. Трябва да се открият способностите за успешно овладяване на привычките за леко-атлетически занимания. Това е най-сложната част на проблема.

В основата на правилния избор на вида спорт за изучаване лежи съответствието на физическите особености и способности на школьника, към специфичните изисквания на конкретния вид спорт, в нашия случай - леката атлетика. Могат да се изтъкнат няколко фактора, от които зависи успехът на спортните занимания и постигане на високи резултати; стабилен интерес и наклонност към спортни занимания и по-специално към леката атлетика; волеви качества, трудолюбие, усърдие, упоритост, навици за системно занимание с физкултура и спорт, способности за спортна дейност с оглед специфичността на леката атлетика, ниво на специалните навици, умения и знания в избрания спорт - леката атлетика.

При децата може да съществува интерес, но да няма влечение към спортване; да няма интерес и влечения, но да има способности; да има интерес и влечения, но да няма способности за леката атлетика и т.н.

Основна роля играе определянето на способностите към успешното овладяване на един или друг вид спорт. Всеки вид спорт има своите специфични особености и предявява определени искания към организма на школьника. Важно е да се определят кои способности най-добре отговарят на спецификата на леката атлетика и от които следователно зависи високото съдържание в овладяването на специалните навици.

Един от съществениите проблеми при подготовката на най-малките спортисти се явява намирането на надеждни тестове, чрез които да се следи динамиката на физическата дейност, способност във възрастта 7-10 години.

Същевременно общоизвестно е, че всеотрядната физическа подготовка създава основа за развитие и усъвършенстване на дихателната култура на занимаващите се и най-важното, създава "функционална база" за по-нататъшна специализирана спортна работа.

Интерес в това отношение представляват стойностите на необходимите антропометрични показатели за всеки вид спорт, при определянето на които е необходимо да се изхожда от морфологичните особености, подсилуващи успехи във всяка спортна дисциплина.

Процесът на подборане на кандидати за занимания с лека атлетика е продължителен, изисква много труд и би могъл да се раздели в три основни етапа:

ПЪРВИ ЕТАП. Води се голяма агитационна работа с цел да се предизвика интерес у учениците към практикуване на един или друг вид спорт. Всички изявили желание да спортуват се подлагат на специално и грижливо изучаване.

Известно е, че интересите не възникват сами по себе си. За да се предизвика интересът на учениците към занимания с лека атлетика, се използват различни средства и методи, разговори с бъдещите школьници, като вниманието им се насочва в две направления - разкази за наши известни лекоатлети - В. Михайлова, Ив. Христова, Йорд. Благоева, Д. Хлебаров, М. Бъчваров и др., за тяхната воля, трудолюбие и мъжество за това как те са станали шампиони, рекордьори, олимпийски шампиони, интересни сведения от спортната биография на изтънати съветски спортисти - Брумел, Яшченко, Мелник и др.

Беседваме за интересни благородни постъпки, които са проявили спортисти по време на бедствие или на състезания, за взаимната помощ, дружбата, другарството и т.н. Разговаряме и за влиянието на заниманията с физическа култура и спорт, за леката атлетика върху организма на школниците. Много полезни са данните от лекарския контрол в съответното учебно заведение, сравняването с показателите по антропометрия и физическа дееспособност на занимаващите се с физически занимания и тези, които неспортуват.

Проектират се филми на спортна тематика, излъчват се специални предавания по радиорубриците в училищата, разкази за изтънати спортисти и треньори, организират се демонстративни състезания, посещения на тренировъчни занимания от подготовката на високоразрядни спортисти и пр.

Устройват се срещи с 10-те най-добри спортисти на ТДФС "Лунав" и Русенски окръг, срещи с бивши възпитаници на УСШ, постигнали добри резултати в спортното училище и др.

Създават се фото-табла, показващи успехите на нашите и съветските лекоатлети, използват се витрини със спортните трофеи на училищата и т.н.

Голямо значение има предварителното, гризливото изучаване на децата, които искат да спортуват. На първо място се взема предвид здравословното състояние на кандидатите, прекарани заболявания и др.

Необходимо е да се изясни кръгът на интересите, които има детето, условията му на живот, като се установи контакт с родителите. Отношението на родителите към това дали децата им се занимават лека атлетика, е много съществен фактор, който ако не се вземе предвид, може да доведе до нежелани резултати. Запознаването с родителите има и друга цел: получаване на визуални данни за тяхното физическо развитие

(ръст, тегло, анатомофизиологични особености и др.).

Особено наложителни са разговорите с преподавателите по физическо възпитание от училището, където се учи детето. Учителят може да даде пълна характеристика за двигателните възможности на ученика, за неговото отношение към заниманията с физически упражнения, неговото трудолюбие, воля и т.н.

Активната и гъвкавата работа през първия период ще помогне да се избегне текучеството на занимаванията се с лека атлетика, нещо което има важно значение за пълноценната учебно-тренировъчна работа с школьниците.

ВТОРИ ЕТАП. С помощта на система надеждни тестове (изпитвания) и специални наблюдения се получават данни, от които може да се съди за способностите на детето, за успешното овладяване на сръчностите и уменията в леката атлетика. Показателите се диференцират по значимост за първоначалното овладяване на специалните сръчности и умения на леката атлетика и достигане на висока степен на съвършенство. Разработват се таблици, в които всички показатели отговарят на дадената оценка. Ръководен принцип тук е комплексното отчитане на всички показатели. Ако в комплексната оценка школьникът показва високи резултати, това може да бъде добра гаранция, че занимаванията му по дадения вид спорт ще преминават успешно.

В този етап последователно се проявяват заложбите на способностите, получени още при раждането, на анатомофизиологическите особености на самия организъм и неговите функционални възможности.

Извършват се редица контролни изпитания и специална програма за наблюдение на действията на ученика по време на подобрани игри, щафети и т.н. В нашата практика засега сме приели следните показатели, по които определяме спо-

способностите на школниците към лекоатлетически занимания:

- бягане 30 м висок старт;
- вертикален отскок;
- дълъг скок от място;
- хвърляне на плътна топка 1 кг над глава от място

с 2 ръце;

- гладко бягане 300 м за момичета и 400 м за момчета.

Практиката показва, че количеството подобрени деца в началото по правило трябва да надхвърля почти два пъти броя на школниците предвидени по правилника за работа с школите. В хода на втория етап преподавателят трябва да подбере из средата на всички пристъпили към занимания в школата, онези деца, които показват потенциални възможности за достигане в бъдеще успехи в избрания спорт. Трябва да подчертаем, че във втория етап на подбора е важно да се следи и отчита не толкова изходното ниво на контролните нормативи, зарегистрирани при приемането, отколкото динамиката в изменението на тези показатели. Това дава възможност с най-голяма точност да се определят потенциалните възможности на занимаващите се и тяхната спортна надареност.

За темповете при формирането на двигателните навики може да съдим по времето на тяхното усвояване. Времетраенето при формирането на двигателните навики и развитието на двигателните качества дават възможност да се предвидят темповете на бъдещия спортен ръст. Продължителното комплексно изучаване на физическите данни позволява да се разкрият потенциалните възможности за няколко години до тогава, докато в процеса на многогодишната подготовка напълно се разкрият техните спортни способности.

През втория етап значително се повишава ролята на психологическите наблюдения. Повишеното ниво на развитие на волевите качества е един от основните критерии за разкриване възможностите на децата. Силата, подвижността и уравновесеността на нервните процеси с голям труд се подават на усъвършенстване в процеса на многогодишните занимания със спорт. Особено внимание трябва да се обръща към изявиите на школьниците за самостоятелност, решителност, целенасоченост, способност за мобилизиране и проявление на лекоатлетически усилия, активност и упоритост в спортната борба. За изучаване на волевите качества на децата е целесъобразно да се дават задачи в състезателна форма. Показатели за интензивността на волевите усилия служат успешното изпълнение на упражнение с кратковременно напрежение. Нистойчивостта се проверява чрез изпълнение на сложни в координационно отношение упражнения. Решителността и смелостта се култивират чрез изпълнение на упражнения в усложнени условия. Състезателната способност се разкрива при контролни изпитания, в подготвителните игри, подходящи подвижни и шафетни игри.

Не на последно място трябва да се подчертае необходимостта от всестранино изучаване на личността. Оценка за възможностите на школьника при подбора трябва да даваме в процеса на различните видове дейности: в училище, в къщи, в извънкласните форми на работа, в пионерската организация, на улицата, в колектива и т.н.

Резултатите от контролните изпитания и наблюденията на преподавателите през този важен етап позволяват да се мотивира целесъобразността за записването в числения състав на школата. Необходим е задълбочен медицински преглед, за да се изобявят евентуално скрити протичащи патологични изменения в организма на детето.

Задачата на третия етап е системно изучаване на школьниците в периода напредварителната спортна подготовка. Чрез близките контакти със старши преподавателите от спортното училище се определя най-вече бъдещата спортна специализация на школьника в звената на спортните интервати и отборите на дружествата. Контролните изпитания, състезанията, наблюденията и получените резултати ни дават възможност да направим точен анализ на слабите и добрите страни на подготовката на всеки занимаващ се. Налага се организирането на системен методически контрол върху учебно-тренировъчния режим отначалото до напускането на школата. Особено полезно в това отношение може да бъде завеждането на личните картони на школьниците, като резултатите от показателите се анализират ежегодно и се правят съответните корекции и изводи за подготовката. Това ще доведе до намирането на надеждни тестове, чрез които по-пълноценно ще следим динамиката на физическата дееспособност при работата с . школьниците.

Интерес представляват стойностите на необходимите антропометрични показатели, специално за леката атлетика. Нашите наблюдения показват, че успехът зависи в голяма степен от морфологичните особености във всяка дисциплина. При леката атлетика общо за всички дисциплини успехът зависи от: ръст, дължина на трупа, дължина на долен и горен крайник, тегло, ширина ^{на} таза, обиколка на бедрото, раменен диаметър и др.

Изискванията по дисциплини са следните:

- за хвърляния: висок ръст и тегло, широк таз и рамене, дълги горни и долни крайници: превишаващи трупа, хоризонтален разстег с 23-28 см по-голям от ръста;
- за дълги разстояния: среден ръст или леко под него, тесни рамене, слаба охраненост, при силно развити мус-

кулатура на бедро и подбедрица; къси разстояния, близки до дължината на трупа крака, тесен таз.

- нисок скок: много нисок ръст, къс труп по отношение на долните крайници, силно развита мускулатура на бедро и подбедрица и др.

В последните 3 години използваме опыта на УСШ - Пловдив за създаване система от оценки и тестове за контрол върху развитието на физическата дееспособност по години на школьниците във възрастова граница 7-10 години. Отчитането на физическата дееспособност дава възможност да се следи развитието на всеки школьник през учебната година, подпомагати в работата за по-качествен и надежден подбор. Комплексът от тестове дава възможност да се подберат онези деца, които се отличават с високо ниво на физическо развитие, както по отношение на физическата дееспособност, така и по отношение на отделни физически качества.

Широко мащабната предварителна работа и добрата организация на учебно-тренировъчните занимания допринасят за трайното спечелване на децата за спорта. Първата стъпка към върховете на високото спортно майсторство е подборът и пригата връзка на масовия детско-юношески спорт със селекцията на талантиливи деца и юноши.

Хр. АНДОНОВА, В. РУСЕВА,
Н. ГЕОРГИЕВА-УСШ, гр. Шумен

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ НА ПОДБОРА
НА ШКОЛНИЦИТЕ В ОТДЕЛЕНИЯТА
ПО ЛЕКА АТЛЕТИКА

Известно е, че върховете на световния спорт могат да бъдат достигнати само от хора, които освен голямото трудолюбие притежават и доказан талант. Затова въпросът за издирването на таланти и за подбора придобива все по-голямо значение.

Проблем за подготовката на млади лекоатлети е и си остава подборът и приемането на лекоатлети в различните звена. Ученическите спортни школи са едно от звената, върху които пада голямата задача по осъществяване на качествен подбор. Подборът е един продължителен процес и не бива на него да се гледа като действие за формиране на групи за начално обучение или спортно усъвършенстване.

Поради някои биологически предпоставки растежът и развитието на подрастващите протичат с различна динамика. Много деца проявяват истинския си талант след 10-12 и повече години. При много деца, надарени с физически качества, впоследствие се установява, че нещо не им достига, за да вкусат от славата на шампиона. Тезисите за развитие на образованието ни задължават да подходим много отговорно и да търсим допълнителни методи и средства за установяване на онези качества и възможности, таланти и заложби, които действително да гарантират израстването на определеното дете в спорта.

В ученическата спортна школа колегият по лека атлетика проявява съзнателност по отношение подбора на

школниците. При нас той започва още през месеците април и май

От няколко години и особено след Пленума на ЦК на КП по образованието, със съдействието на ИФД, НИИ към ОС на БСФС и учителите по физическо възпитание обрънахме внимание на продължителната комплексна изследователска работа по откриването на анатомо-физиологическите предпоставки, физическите и функционални качества, двигателните и координационни способности, типа нервна система, установяване наличието на наследствени предпоставки и др. На основата на натрупания наш опит и опита на школите от Херсонска област - УССР, учителският съвет утвърди нов модел за работа по осъществяване качествения подбор в нашата школа. Моделът не ограничава инициативите и творчеството на отделните учители, но хронологическият ред и изискванията в отделните етапи са задължителни.

Моделът се осъществява в няколко етапа. Първият етап започва от 15 април и до 15 май, ^{когато} събираме необходимата информация за физическата дееспособност от направените изследвания в училищата и за интелектуалните възможности на децата.

Вторият етап е от 15 май до 15 юни. Тогава извършваме първите контролни изпитания по тестовете: бягане на 20 м и 60 м от широк старт, дълъг скок от място, хвърляне медицинска топра над глава, 200 м гладко бягане за издръжливост.

Третият етап осъществяваме от 1 юни до 20 юли. Организираме лагер-сбор с определен контингент деца за кандидатстване в УСШ.

Четвъртият етап е от 15 до 25 септември. Организираме тренировъчни занимания с определените групи и извършваме необходимата организационна работа с училищата, класните ръководители и родителите на децата.

Петият етап е от 25 до 30 септември. Това са дни-

те на приемните изпити, Въз основа на събраната цялостна информация пристъпваме към приема на децата в школата, както за първокласните школни класове, така и за попълване на останалите.

През първия етап ползуваме методите анамнеза, наблюдение и беседа, чрез които определяме специфичните особености и заложби на кандидат-школниците. Използуваме ги в часовете по физическо възпитание, по време на спортните празници, в игрите на децата в квартала. Водим целенасочена пропаганда и агитационна дейност. На видни места в градовете и във всички начални и основни училища поставяме афиши, като поканваме децата да кандидатствуват в УСШ. Публикуваме съобщения в окръжния вестник "Шуменска зоря" и радио "Шумен". Използуваме и школници с по-дълъг стаж за издирване и пропагандиране на деца из средата на своите по-малки съученици. Организиране и спортни празници в училищата.

След редни наблюдения водим разговор с децата, правим анкета за цялостната им ориентация и интереса към спорта. Разговаряме с учителите по физическо възпитание и класните ръководители, за да придобием пълна представа за физическото развитие, интересите и чертите на характера на децата. В процеса на първия етап имаме предвид и интелектуалните възможности на кандидатите.

Стремим се в групите да не включваме ученици със слаб успех, тъй като те не разполагат с резерв от свободно време и трудно съчетават учебните изисквания с тренировъчните занимания. Правим анализ на антропометричните измервания в училищата, за да проверим здравословното състояние на набелязаните деца за кандидати в УСШ. От направените изследвания за физическа дееспособност в училищата проверяваме резултатите на кандидатите, като включваме в предварителните групи пока-

зателите добра, много добра и отлична физическа дееспособност.

От 15 до 30 май с тези кандидат-школници организираме извънредни тренировъчни занимания веднъж в седмицата по 60 минути. Организираме и срещи с родителите, за да видят как и с какво ще се занимават децата им в часовете по лека атлетика и да се запознаят с учителя.

Първият етап завършва с уточняване на физическото състояние и развитие, картотекиране на кандидатите.

Контролните изпитания през втория етап са тестовете от Единната програма на БФЛА за подбор на деца на възраст до 8 години.

В летния учебно-тренировъчен лагер-сбор включваме онези, които са показали най-добри резултати. Всеки учител комплектува групата си от два вида школници: контингент деца, които ще кандидатствуват в УСШ и школници, които готвим за предаване през следващата учебна година в звената за спортно усъвършенстване. Чрез тренировъчните занимания по специално изработена програма целим;

1. Всестранно развитие на кандидатите:

а) интелектуално развитие с решаване на различни задачи за концентрация на вниманието и изграждане на верни двигателни представи;

б) физическо развитие, като обръщаме особено внимание на закаляването и укрепването на организма на кандидатите. Работим за укрепване на връзките на ходилото, на колянната и тазобедрената става и ахилесовото сухожилие;

в) възпитаваме дисциплинираност, другарски отношения и създаване на трудови навики.

2. Създаваме интерес у кандидатите към заниманията с лекоатлетическа насоченост и любов към спорта.

За изпълнение на горните задачи използваме най-различни средства: малки подвижни игри, спортно-подготвителни игри, игри от типа "Бързи, смели, сръчни". Интересни и емоционални игри бяха "Кандидат-школьник-учител", специални бегови упражнения по пъськ, теглене на въже, упражнения с медицински топки, въженица, препятствия и др.

Успоредно с развиването на физическите качества предлагаме на кандидатите и разнообразен лагерен живот с интересни идейно-възпитателни мероприятия за приобщаване на децата към колектива на УСШ (среща с майстор на спорта, състезания с други лагери, лагерен карнавал, Нептунова вечер, "Горски цар" и др.)

В края на лагера извършваме контролни изпитания за физическа дееспособност с цел да проверим прираста за този период. Сравнителната таблица обобщава резултатите от допълнителната работа с подобрите кандидати.

Таблица № 1

СРАВНИТЕЛНА ТАБЛИЦА

Т е с т	момчета		момчета	
	начало на лагера	край на лаг.	начало на лагера	край на лагера
20 метра летиц старт	3,3	3,2	3,5	3,4
60 метра висок старт	11,4	11,3	11,3	11,2
Дълъг скок от място	147	149	143	146
Хвърляне плътна топка над глава	5,23	5,40	4,59	4,83
200 метра	42,2	41,4	43,2	42,5

През четвъртия етап насрочваме тренировъчни занимания. Извършваме организационна дейност: изготвяме график за учебно-тренировъчната работа, който се съгласува с дирек-

гожите на училищата, разговаряме с класните ръководители, учителите по физическо възпитание и възпитателите за бъдещата учебно-тренировъчна дейност на кандидатите.

Петият етап е определен за контролни изпитания по определени тестове за уточняване окончателния състав на класа. Школниците попълват молби, подписани от родителите, класния ръководител, директора и лекаря на училището. Едва тогава тези деца се утвърждават от учителския съвет за редовни и ги вписваме в книгата за личния състав на школата. Потучават съответната екипировка и започват занимания. В резултат на срочното извършване на задачите по подбора, класовете навреме се сформират и тренировъчните занимания започват в определените срокове. От 1 до 5 октомври става тържественото откриване на учебната година.

Възприетият и осъществяван от нас подход за качествен подбор на школниците дава своите положителни резултати. Едно сравнение на физическата дееспособност на децата, приети в школата през 1978/79 г., т.е. преди да започнем работата по модела, и на децата, приети през 1981/82 г., показва положителния ръст в това отношение. Така например през 1978/79 г. са приети 80 школника на възраст 8 год., от които 40 с добра физическа дееспособност, 21 с много добра, 19 с отлична, а през 1981/82 г. са приети 100 школника, от които 30 с добра, 45 с много добра и 25 с отлична физическа дееспособност.

В началото на ноември предметната комисия се събира анализира и прави оценка на извършената работа по подбора и набелязва допълнителни мероприятия за неговото осъществяване. Продължаваме да търсим, откриваме и привличаме нови качествени школници, включваме ги допълнително в групите

Започваме да набелязваме визуално деца от I клас, следим физическото им развитие, активността в часовете и в извънкласните форми. По този начин подготвяме отрано работата си за предварителния подбор през април и май на следващата година.

Това е главното, което се извършва по осъществяване на подбора в нашата ученическа спортна школа. Разбира се, при изпълнението на тази задача се провеждат и редица други инициативи и мероприятия. Работата по модела засега дава добри резултати, но той предстои да се развива и усъвършенствува в различни посоки, да се търсят допълнителни методи, форми и средства за комплексен подход и обхват при решаването на задачата - качествения подбор на школиците за УСШ.

ИВ. БОНЕВА, УСП - София

ЗА НЯКОИ ОСОБЕНОСТИ И НОВИ КРИТЕРИИ ПРИ ПОДБОРА НА МЛАДИТЕ ЛЕКОАТЛЕТИ

Подготовката за бъдещи талантилни лекоатлети в много голяма степен зависи от уменията на специалистите да подбират перспективни и с високопотенциални възможности деца. Независимо от това, че вече е натрупан значителен теоретичен и експериментален материал, отнасящ се до формите, организацията и методиката на подбора (1,2,3,4,5), все още методиката за откриване на таланта в спорта се намира в началния стадий на своето научно проучване (6).

В Единната система за подготовка по лека атлетика са приведени 8 контролни тестове и нормативи за приемане в подготвителните отделения на спортните школи. Началните постижения на децата обаче не винаги могат да бъдат достатъчно обективни и правдоподобни критерии за тяхната перспективност. Опитът показва, че твърде често при предварителния подбор на школниците най-добри начални резултати дават по-самоуверените и амбициозните деца, стремящи се да бъдат винаги първи, макар и да не са надарени с твърде големи физически и функционални възможности. В същото време има деца, при които прирастът на резултатите, бавен в началото, започва постоянно да нараства и те значително изпреварват останалите. Следователно, надеждността при прогнозирането способностите на младите лекоатлети може да бъде осигурена с отчитането на ред интегрални показатели, основно групирани в две групи: параметри, характеризиращи изходното ниво на развитие на физическите качества и параметри, показващи темпа на прираст на физи-

ческите качества в тренировъчния процес.

Ще споделя някои резултати от наши изследвания, имащи за цел да определят пригодността на някои антропометрични индекси и обобщени показатели за подобряване системата на предварителния подбор. Всички данни са получени в резултат на близо 4 годишно изследване на 80 деца, разделени в експериментална група (30 деца), контролна (25 деца) и втора контролна (25 деца).

В процеса на изследването се направиха:

- анализ на литературни източници;
- педагогически наблюдения;
- контролни изпитания и антропометрични измервания;

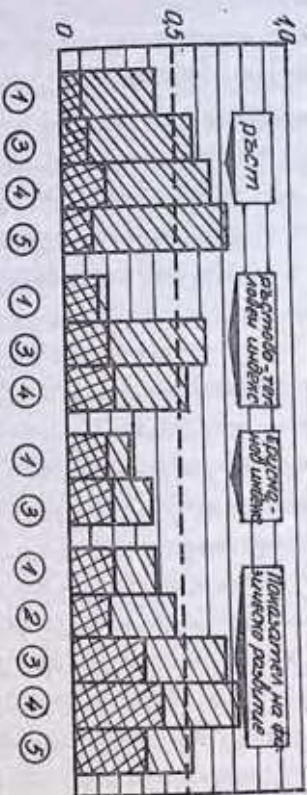
и;

- статистическа обработка на резултатите.

Използвани са контролни тестове: 20 м (летящ старт), 60 м (висок старт), 200 м пл. бягане, 600 м пл. бягане, дълъг скок отицто и др. Получените данни бяха използвани за статистически анализ и определяне на корелационните връзки между основните параметри.

На първо място е изследването на корелационните зависимости между ръста и резултатите от контролните тестове за експерименталната група. От хистограмата на фиг.1 се вижда, че корелационната връзка между ръста и началните резултати е твърде слаба ($r = 0,2$). След едногодишни занимания с експерименталната група се забелязва засилване на корелационните връзки ($r = 0,42 + 0,72$), което показва, че ръстът на децата играе роля в тяхното по-нататъшно развитие като лекоатлети, особено в такива дисциплини, като скок на дължина ($r = 0,72$), бягане със субмаксимална мощност ($r = 0,58 + 0,65$) и др.

Коефициент на корелация r



Фиг. 1. Коефициенти на корелация между някои антропо-

метрични индекси и резултатите от контролните упражнения:

▨ - начални резултати; ▨ - резултати след въвеждането на упражненията;

--- граница на достоверност;

1-20 м летящ спорт; 2-60 м висок спорт; 3-200 м гл. бягане;

4-600 м гл. бягане; 5-двакв. сток от място.

На второ място са разглеждани някои обобщени антропометрични индекси и показатели: ръстово-тегловен индекс (ръст в см минус 100 см минус теглото в кг), показатели на физическо развитие (пулс, удари в минута, по максималното кръвно налягане) и Ерисмановия индекс (гръдна обиколка в см минус половината от ръста в см).

Видно е, че докато Ерисмановият индекс няма съществено значение върху подбора, то при останалите два показателя това не е така. Коефициентите на корелации между ръстово-тегловия индекс и особено показателят на физическото развитие, от една страна и резултатите от тестовете от друга страна, са значими ($r = 0,5 + 0,72$). Това показва, че заедно съства, който се препоръчва от Единната система, като предварителен антропометричен критерий за подбор, могат да бъдат използвани и още два допълнителни критерии - ръстово-тегловият индекс и показателят на физическо развитие. Показателят на физическо развитие има това преимущество, че може да служи и като обобщен критерий за определяне степента на общата физическа подготовка на младите лекоатлети.

На трето място е т.нар. вегетативно-темпов показател (ВТП).

Редица експериментални изследвания (Аршавский, 1952, Зимкин, 1965, Косовская, 1962 и др.) показват, че между пулса и темпа на бягането има определена взаимна връзка. За това ние направихме опит по експериментален път да проверим възможностите за използване на тази връзка, като един от критериите за подбор на млади лекоатлети (предимно с бегова ориентация). За целта възприехме показателя ВТП (темп крачки в минута, разделен на пулса, удари в минута), препоръчан от М. Горохов и Н.Фомин (7).

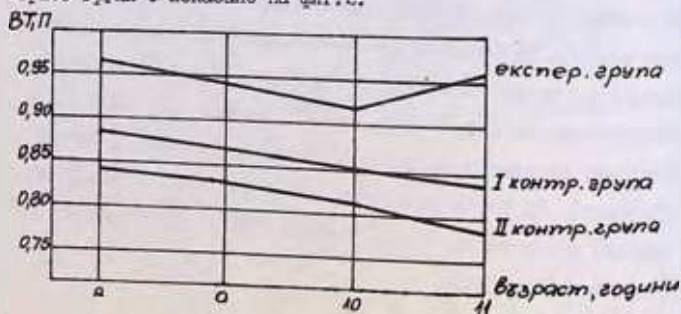
В експеримента бяха включени 70 деца, разделени условно на 3 групи.

Първата група (експериментална) се състоеше от 25 деца на възраст 8-9 години, имащи показател БТП, равен или по-висок от 0,87. Втората група (контролна) бе също от 25 деца, но с индекс БТП по-малък от 0,87. Двете групи тренираха в еднакви условия и по една и съща методика.

Третата група бе съставена от 20 деца на същата възраст, които не се занимаваха активно със спорт. Между тях имаше деца както с висок, така и с нисък БТП.

Експериментът продължи 2 години и половина. През това време децата от експерименталната и контролната група участваха в около 29 спортни срещи и съревнования. Бяха получени и резултати от контролни измервания на различни параметри, в това число и на БТП. Данните за БТП показват, че с увеличаване на възрастта този параметър практически не се изменя, т.е. той е "консервативен" и има вроден характер. Това е характерно, както за неспортуващите активно деца (група III), така и за активно спортуващите (експериментална и контролна група).

Изменението на БТП за периода на експеримента при трите групи е показано на фиг. 2.



Получените при спортните състезания резултати показват, че школниците от експерименталната група (имащи по-висок начален ВТП) в по-нататъшното си развитие като лекоатлети, имат значително по-високи постижения от тези на децата от контролната група (имащи по-нисък начален ВТП). Това е особено ясно изразено при беговите дисциплини.

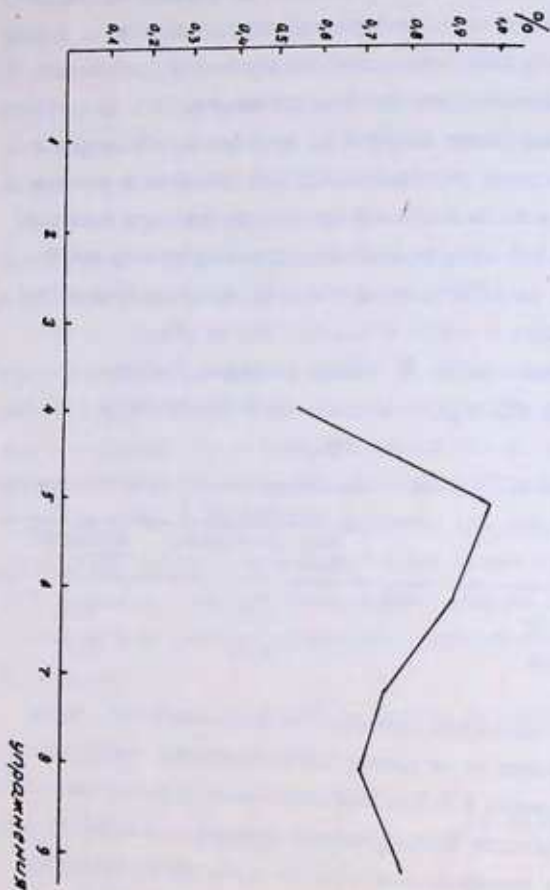
Получените значения за коефициентите на корелация r между изходните значения на ВТП и резултатите в бяганията например на 200 м и 600 м в края на експеримента показват, че при децата от експерименталната група стойностите за r са значително по-високи, отколкото тези за контролната група (вж. таблицата).

Значения на r (между изходните значения на ВТП и резултатите в бяганията на 200 м и 600 м)

Вид тест	Значения на r за:	
	експериментална група	контролна група
200 м пл. бягане	0,70	0,51
600 м пл. бягане	0,79	0,49

Резултатите показват, че показателят ВТП, който практически почти не се изменя под влиянието на тренировъчния процес, заедно с останалите показатели, също може да служи като критерий за първоначален подбор и прогнозиране потенциалните възможности на младите перспективни лекоатлети (особено в бяганията).

II. Графика
на вероятностите за излизане
на упражнението



И з в о д и:

1. Ръстът на децата играе определена роля в тяхното по-нататъшно развитие като лекоатлети. Това се отнася преди всичко за дисциплините: скок на дължина и бягане със субмаксимална мощност.

2. Изяснена е ролята и значението на четири обобщени показатели за подбора и прогнозиране по-нататъшното развитие на физическите качества на младите лекоатлети. Докато Ерисмановият индекс няма съществено значение върху подбора, то при ръстово-тегловния индекс показателят на физическо развитие и вегетативно-темповият показател (от една страна) и резултатите от тестовете (от друга страна) са твърде значими ($r = 0,5 + 0,79$). Това дава възможност показателите (заедно с ръста) да бъдат използвани комплексно, с което ще се извършва по-точен и диференциран подбор на школьниците.

Литература

1. Вайнбаум, Я., Чекулаев, Н. Тести - основа поиска, "Легкая атлетика", М., 1975.
2. Алабин, В., Г. Никит и В. Ефимов. Фактори отбора, "Легкая атлетика", М., 1975.
3. Книга учителя физической культуры. Под ред. В. С. Какурова, "Физкультура и спорт", С., 1973.
4. Лагоша, А. Отбор юных атлетов, "Легкая атлетика", М., 1976.
5. Определение физической подготовленности школьников. Под ред. Б. Сермеева, "Физкультура и спорт", М., 1976.
6. Единая система за подготовка по легкой атлетике, "Медицина и физкультура", С., 1979.

Д. ЦОКОВ, УСП - гр. Хасково
Г. ЯНЕВ, УСП - гр. Свиленград

ЕФЕКТИВНОСТТА НА КЪРГОВОТО ЗАНИМАНИЕ ЗА СИЛА ПРИ ДЕЦА ОТ III КЛАС В ОТДЕЛЕНИЯТА ПО ЛЕКА АТЛЕТИКА

Кръговият метод (или кръговото занимание за сила) е комплекс от подобрани упражнения, които засягат почти всички групи мускули, при постепенно и непрекъснато повишаване на натоварването. Упражненията се изпълняват при определена последователност без почивка или с определен малък отдих.

Бъвеждането на кръговото занимание спомага за развитието на физическите качества, за повишаване познавателните интереси на децата, за общо укрепване на организма.

В тази връзка си поставихме за цел да направим сравнителен експеримент с деца от III клас, за да определим ефекта от прилаганите упражнения за сила върху физическата дееспособност на занимаващите се.

В гр. Свиленград бяха извършени контролни изпитания за проверка на изходното ниво на физическите качества на 20 момченца от III клас. От тях за експеримента отделихме по 10 деца от група, които имаха най-високи постижения на 30 м от висок старт. Групата от гр. Свиленград отделихме като опитна, а от гр. Хасково - като контролна.

Опитната група в продължение на 8 месеца тренираше да включи 2 пъти седмично силови упражнения по кръговия метод, а контролната група трябваше да работи по общоприетите годишни планове без включване на кръгово занимание за сила. Експериментът се извършваше при еднакви условия. Кръговото занимание се правеше в края на основната част на урока 2 пъти

седмично (в началото и края на седмицата).

При изготвянето на комплекса от упражнения за кръговото занимание се ръководехме от следните особености:

1. Упражненията да засягат основните групи мускули-
сгъвачи и разгъвачи на стъпалото, предна и задна страна на
бедрото, повдигачи на бедрото, коремна мускулатура (горна
и долна част), гърбна мускулатура, сгъвачи и разгъвачи на
предмишницата, делтовиден мускул, мускули на гърдите.

2. Упражненията да не бъдат сложни по структура
и в координационно отношение.

3. Последователността на упражненията да натоварва
ритмично различните групи мускули.

4. Подборът на упражненията да бъде в зависимост
от насочеността на общо силово въздействие или скоростна сила.

5. На всеки 2 месеца да се сменят комплексните
упражнения с нови, които сме решили да укрепваме. Целта е да
се разнообрази работата, да се повиши интересът на децата към
упражненията, а от там и да се поддържа по-висок силов дразни-
тел.

Ще посочим някои упражнения за силова и скоростно-
силова работа, включени в отделните комплекси на кръговото
занимание: подскоци на място пред възвешие, подскоци на място
пред плътна топка (странични), повдигане на пръсти от основен
стой без и с утешение, клякане без уред, подскоци от полу-
клек без и с утешение, бягане с в.п.к. на място, подскоци с
изтегляне коленете към кофема, упражнения за коремната муску-
латура и долна част), от основен стой до колянна опора, ли-
цева опора, колянна опора и основен стой, наклон напред и
разгъване назад с плътни топки по 1 кг в ръце под мшици,
разгъване назад от лег, подхвърляне и тласкане на плътна топка

Последователността при извършване на експеримента беше следната:

1. За изпълнение на кръговото занимание използвахме 5 пункта, засягащи различни групи мускули.

2. В първите месеци, силовата работа имаше по-общ характер, упражненията се изпълняваха с умерена интензивност, с цел да се създаде основа за следващата по-бърза работа, при режим на работа - 20/20. При това и в двете занимания през седмицата, интензивността и обемът бяха едни и същи.

3. В зимните месеци, започнахме да повишаваме бързината на изпълнение на упражненията и преминахме към режим на работа 15/15. Първото занимание през седмицата се извършваше - 20/20, а второто занимание - 15/15.

4. От 15 март до 18 май повишихме още повече бързината на изпълнение, като първото занимание през седмицата работихме при режим 15/15 с повишена интензивност, а второто занимание при режим 10/15 с високоинтензивност и влагане на максимални, но краткотрайни усилия, при изпълнението на упражненията (10 секунди).

5. От началото на експеримента до края, всички упражнения се изпълняваха в 1 кръг (1 серия).

Направихме контролни изпитания за проверка на качествата и оценката на резултатите. Те са отразени в таблици № 1 и № 2.

В таблица № 1 са посочени резултатите от десетте деца от контролната и опитната група в началото и края на експеримента в следните контролни упражнения: 30 м от висок старт, скок на дължина от място с два крака, вертикален отскок в см, хвърляне плътна топка - 1 кг напред, 200 м от висок старт, гъвкавост- наклон надолу в см, 60 м от висок старт скок на дължина с произволно засилване и измерване на пос-

тиението от мистото на отскока, хвърляне малка топка - 150 гр. Като антропометричен показател включихме и ръста на децата. Включването на 60 м дълъг скок със засилване и хвърляне на малка топка 150 ~~гр~~ бяха застъпени само от професионално любителство, тъй като тези дисциплини са застъпени при децата от III клас на състезания по трибой "Сините връзки".

Резултатите от таблица № 1 показват, че във всички контролни упражнения в началото на експеримента (или изходните данни) лек превес имат децата от опитната група. Средните резултати на 10-те деца от опитната група са малко по-високи от 10-те деца от контролната група. Изключение правят само резултатите в гъвкавостта и скок на дължина със засилване, които са по-високи от резултатите на децата. Обяснението идва от факта, че няколко деца от контролната група целогодишно два пъти седмично се занимават с преподавател по лечебна гимнастика. Преподавателят наблюдава на упражненията за гъвкавост и сила на коремните и гръбните мускули. От друга страна, по-високият резултат в скок на дължина със засилване се обяснява и с това, че децата от гр. Хасково почти през цялата година практикуваха най-различни скокови упражнения с един и два крака от трамплин "Ройтер". По-високите изходни данни на опитната група, несъмнено се дължат и на по-добрият подбор и по-дългият стаж на подготовката в отделението по лека атлетика - гр. Свиленград.

Проследявайки резултатите по нататък, след завършване на експеримента се вижда, че и при опитната и контролната група имаме ^{увеличение} на средните резултати на децата. По отношение на гъвкавостта, която в началото беше по-висока при контролната група (средно с 0.9), то в края е още по-висока от опитната група и е около 1-2.

Таблица № 1

РЕЗУЛТАТИТЕ НА КОНТРОЛНИТЕ ИЗПИТАНИЯ

Контролна група - III клас - Хасково										
резултати м. май 1980 г										
30м	дълъг скок място	всрѣт. от- скок	хв. пл. топка 1кг	200 м	гъв- жав. в см.	ръст	60 м	дълъг скок засил.	хв. топка 150 г	
1. 5,4	180	32	4,90	42,60	10	159	10,2	3,28	38	
2. 5,6	165	32	4,50	43,80	7	147	10,2	3,38	37	
3. 5,2	173	32	5,20	43,10	6	144	10,2	3,35	38	
4. 5,7	158	31	4,60	44,80	10	137	10,6	3,20	37	
5. 5,2	180	35	5,00	41,50	7	143	9,6	3,50	37	
6. 5,8	166	31	4,60	44,00	11	135	10,5	3,15	33	
7. 5,5	166	34	5,60	42,00	10	137	10,7	3,30	30	
8. 5,5	166	33	4,70	41,30	10	139	10,6	3,30	34	
9. 5,7	168	32	4,80	43,50	12	143	10,5	3,29	35	
10. 5,9	168	33	4,70	45,20	13	140	10,7	3,20	43	
ср. ре-5,55 зулт.	168	32,5	4,87	43,24	9,6	140,4	10,38	3,29	36,2	

Таблица № 1^а

РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ КОНТРОЛНИТЕ ИЗПИТАНИЯ

Контролна група - III кл. - Свиленград									
РЕЗУЛТАТИ М.ОКТОМВИН 1979 Г.									
30 м	дълъг скок от място	верт. от- скок	хвърл. пл. топка 1 кг	200 м	гъв- кавос в см	рост	60 м	дълъг хв. скок топка засил.150 г	
1. 5,4	176	33	4,40	43,00	8	142	10,3	3,20	38
2. 5,7	168	31	4,10	43,70	6	143	10,7	2,97	32
3. 5,5	179	33	4,50	43,20	7	139	10,5	3,18	38
4. 5,3	181	36	4,70	42,50	6	143	9,8	3,27	46
5. 5,6	176	31	4,35	43,10	6	142	10,4	3,16	30
6. 5,6	170	32	4,25	44,60	6	143	10,7	2,95	32
7. 5,6	153	32	4,45	43,90	10	139	10,8	3,00	33
8. 5,6	163	34	4,35	44,00	7	141	10,8	2,70	34
9. 5,8	167	32	4,10	45,80	6	135	10,8	2,91	31
10. 5,7	168	34	4,20	44,00	3	137	10,8	3,00	37
ср. 5,61 ре- зулт.	170	32,8	4,34	43,78	6,5	140 ⁴	10,56	3,03	35,1

Таблица № 1^б

РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ КОНТРОЛНИТЕ ИЗПИТАНИИ

Контролна група - III клас - Хасково										
РЕЗУЛТАТИ - м. октомври 1979 година										
30 м	дълг скок от място	верт. от- скок	хвърл. пл. топка 1 кг	200 м	гъвк. в см.	ръст	60 м	дълг скок засил.	хвърл. топка 150 гр	
1. 5,5	168	31	4,30	43,6	8	156	10,4	3,15	36	
2. 5,7	159	30	4,00	45,2	5	145	10,6	3,28	35	
3. 5,4	170	32	4,10	44,0	3	143	10,4	3,25	36	
4. 5,9	153	29	4,30	46,0	8	126	10,8	3,09	35	
5. 5,3	175	34	4,80	42,5	5	140	9,8	3,30	37	
6. 5,9	160	31	4,00	45,2	8	133	10,7	2,90	31	
7. 5,8	163	33	4,30	43,1	8	135	11,0	3,20	27	
8. 5,7	160	32	4,40	42,8	7	137	10,8	3,17	32	
9. 5,8	161	32	4,00	44,8	10	139	10,7	3,21	32	
10. 5,9	160	33	4,20	46,1	12	137	11,0	3,06	32	
ср. ре- зул.	5,69	162,9	31,7	4,24	44,33	7,4	138 ¹	10,62	3,16	33,3

Таблица № 1^в

РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ КОНТРОЛНИТЕ ЖЕЛТАЦИЯ

Контролна група - III кл. - Свиленград										
результати - м.май 1980 година										
30 м.	дълъг скок място	верт. от- скок	хвъл. тонка 1 кг	200 м	гъвк. в см.	ръст	60м	дълъг скок	хвъл. тонка засил.150гр	
1.	5,2	180	35	5,40	41,00	10	145	9,8	3,38	40
2.	5,5	174	32	5,00	42,10	8	145	10,5	3,18	36
3.	5,3	184	35	5,60	41,50	9	142	9,8	3,30	39
4.	5,2	187	36	4,90	41,50	7	146	9,6	3,45	47
5.	5,3	179	33	5,30	42,20	7	143	10,0	3,28	37
6.	5,4	179	34	5,20	43,00	7	145	10,1	3,15	34
7.	5,4	163	33	5,00	42,40	12	142	10,2	3,15;	35
8.	5,4	170	36	5,20	43,10	10	142	10,2	3,10	37
9.	5,7	170	34	4,90	44,00	8	138	10,3	3,10	33
10.	5,6	172	36	5,30	43,10	6	140	10,4	3,20	37
	5,40	175,8	34,6	5,18	42,39	8,4	142 ⁸	10,07	3,33	37,5

СРАВНЕНИЕ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ КОНТРОЛИТЕ УПРАВЛЕНИЯ -
КОНТРОЛНА И ОПИТНА ГРУПА

№ по ред	КОНТРОЛНИ УПРАВЛЕНИЯ	среден резултат в начал. контр.гр.	ср. резул- тат в края - контр.гр.	разли- ка	ср. резул- тат в на- чалото- опитна гр.	ср. резул- тат в края-опит- на група	разлики	разлика в начало- то м/у контр. и опитна гр. -ка в края м/у на и опит- на групи увеличе- ние на разл. в края		
1.	30 м. висок ст-т	5,69	5,55	0,14	5,61	5,40	0,21	0,8	1,5	0,7
2.	дълъг скок-от място	162,9	168	5,1	170	175,8	5,8	7,1	7,8	0,7
3.	верт.отскок	31,7	32,5	0,8	32,8	34,6	1,8	1,1	2,1	1,0
4.	хв.топка - 1 ст	4,24	4,86	0,62	4,34	5,18	0,84	0,10	0,32	2,2
5.	200 м. гладко бягане	44,33	43,24	1,09	43,78	42,39	1,39	0,45	0,35	0,40
6.	гъвкавост - в см.	7,4	9,6	2,2	6,5	8,4	1,9	0,9	1,2	0,3
7.	удър	138,1	140,4	2,3	140,4	142,8	2,4	2,3	2,4	0,1
8.	60 м.-висок ст-т	10,62	10,38	0,24	10,56	10,07	0,49	0,6	0,31	0,25
9.	д.скок-засиране	3,16	3,29	0,13	3,03	3,33	0,30	13	0,4	0,17
10.	хв.топка- 150 гр.	33,30	36,20	2,90	35,10	37,50	2,40	1,80	1,30	0,50

Средните резултати в скок на дължина със засиждане при контролната група бяха по-високо (с около 13 см) и в края на експеримента опитната група има среден резултат, надминаващ контролната група в увеличаването на резултата със 17 см. С изключение на гъвкавостта, където контролната група има значително увеличение, всички останали показатели на опитната група превъзпават контролната.

Най-добре и точно можем да видим и сравним движението или динамиката на средните резултати от постиженията на опитната и контролната група в таблица № 2. В нея са посочени средните резултати на контролната и опитната група в началото и техните разлики, средните резултати на двете групи в края и техните разлики, увеличението на разликите в края между двете групи.

Благодарение на системното прилагане на силови и скоростно-силови упражнения в разстояние на 8 месеца, опитната група значително повиши резултатите си в контролните упражнения. На 30 м - контролната група има диапазон за 10-те деца от 5,2 сек. до 5,9 сек., а опитната от 5,2 сек. до 5,7 сек. Съответно на дълъг скок от място - 158 см до 180 см срещу 163 см до 184 см, вертикален отскок - 31 см до 35 см срещу 32 см до 38 см и хвърляне пл.топка 4,60 до 5,60 м срещу 4,90 м до 5,60 м при ръст 137 см до 147 см срещу 138 см до 147 см и т.н.

Какви изводи могат да се направят след завършване на сравнителния експеримент:

1. Включването на силови и скоростно-силови упражнения по кръговия метод спомага за общотоукрепване на организма, повишава емоционалността, способствува за развиването на бързината, отскокливостта и ловкостта.

2. Формирането на силови качества повишава резултатите в дисциплините от детския трибой, въпреки, че децата не са обучавани в техническо отношение.

3. Наред с комплексния метод на тренировка, който е основан в предварителната подготовка в детската възраст, чиято същност се състои в редовното използване на подвижни и спортни игри, да се включват силови и скоростно-силови упражнения по кръговия метод в постепенно повишаване на натоварването.

4. Отделните упражнения или комплекси да се сменят периодически, за да се поддържа високо емоционално ниво и нервно-мускулна нагласа.

5. Отчитайки, че силовите възможности на децата не са големи, развиването на скоростно-силовите качества в тази възраст е целесъобразно да се осъществява твърде внимателно, като се използват упражнения с краткотрайни силови напрежения с динамичен характер.

6. В кръговото занимание засила с деца от тази възраст да се използват преди всичко упражнения с преодоляване на собственото телло или утежняване с малко телло (пл. топки - 1 кг, гирички - 2 кг и др.).

А. ОБРЕТЕНОВ, УСШ - гр. В. Търново

ОСОБЕНОСТИ ПРИ РАБОТА С ДЕТЕТА ПО ЛЕКА АТЛЕТИКА

За постигане на най-добри резултати по лека атлетика е необходимо да се организират занимания с подрастващите, като се изхожда от особеностите на детския организъм и задачите на физическото възпитание за тяхната възраст.

Особеностите на детския организъм и произлизалите от тях задачи на физическото възпитание могат да се сведат до следното:

1. Мускулатурата на децата не само абсолютно (в сравнение с възрастта), но и относително (в сравнение с общата маса на тялото) е по-слабо развита. Съответно по-малка е и силата на основните мускулни групи, имащи значение за техниката в лекоатлетическите дисциплини.

2. Костно-ставният апарат у децата не е напълно укрепнал. Това създава опасност от някои увреждания, но от друга страна е предпоставка за голяма гъвкавост, която трябва умело да намери приложение при усвояване на техниката.

3. Сърдечно-съдовата и дихателната система както и механизмите за регулирането и приспособяването им към повишените изисквания при физическите натоварвания у децата, все още не са достигнали своето пълно развитие. Малките деца по-трудно понасят състояние на относителен недостиг на кислород, който се създава при напъване и задържане на дъхването. В замъква на това, възстановителните процеси у децата протичат по-бързо.

4. Нервната система в тази възраст се отличава с по-голяма подвижност и лабилност на нервните процеси, но

при еднообразна дейност настъпва сравнително бързо умора. Децата бързо усвояват новите неща, но трудно задържат своето внимание продължително време върху един и същи обект.

5. Споменатите по-горе особености са различно изразени в зависимост от възрастта на децата. Постепенно с израстването им се осъществява преход от детски тип нарастване и регулация на физическите функции към тип на възрастния.

6. Пубертетният преход заема особено място в процеса на развитието. В него наред с половото съзряване се осъществява ускорено развитие и на редица функции, но не винаги едновременно на всички. Това създава условие за настъпване на диспропорции в развитието, които макар и временно, могат да се отразят отрицателно върху физическата дееспособност на децата. Особеностите на пубертетната възраст изискват голямо внимание към децата, още повече, че и в психическо отношение преходът от детство към по-зряла възраст не винаги протича гладко.

Подходящо подобрите и дозираните физически упражнения в пубертетния период са най-доброто средство за борба с евентуалните диспропорции в развитието и преходните смущения в организма.

7. Могат да съществуват значителни индивидуални различия в развитието на децата от една и съща възрастова група, особено в пубертетния период, който трябва да се има предвид при формирането на групите и организацията на заниманията.

Леката атлетика е спорт с многостранно и дълбоко въздействие върху организма. Но тя не е в състояние да осигури в еднаква степен усъвършенстването навсячки качества, необходими за всестраниното и хармонично развитие на организма. Ето защо, по-голямата част от времето при заниманията в

детските групи по лека атлетика трябва да бъде посветено на общата физическа подготовка със средствата и на други спортни дисциплини: гимнастика, щафетни и спортни игри, плуване и др.

Специално внимание трябва да се отдаде на силотова подготовка, както със средствата на общата физическа подготовка, така и със специалните средства на леката атлетика. При работа засиля да не се забравя принципът за всеостранност. Едностраничното концентриране на усилията върху отделни мускулни групи или заниманията с еднообразни средства и упражнения, имат в крайна сметка при еднакво изразходване на време и сили значително по-малък полезен ефект както за хармоничното физическо развитие, така и за леката атлетика.

Голямата гъвкавост на децата трябва умело да се използват и доразвива в заниманията по лека атлетика. Да се използват махове с голяма амплитуда, придружавани упражнения и други.

Статичните усилия с напъване и свързаното с него задържане на дишането трябва да се допуска. Правилно е децата да се приучат към динамични, но не и безразборни движения. Да се обръща във всички случаи особено внимание върху правилното дишане още в началния период на обучение. Учебно-тренировъчните занимания да се изпълняват, като се държи сметка за особеностите на сърдечно-съдовата система и дишането. Практически това значи по-чести краткотрайни почивки, които дават възможност на децата, благодарение на бързото възстановяване (специфично за възрастта им), по-добре да понесат тренировъчните натоварвания. По този начин заниманията придобиват характер на интервални тренировки, който се явява като най-подходящият метод при работа с детските групи по лека атлетика.

Разнообразието в учебно-тренировъчните занимания е предпоставка за интереса и успеваемостта на децата. Избягването на монотонните тренировки се постига както чрез редуването на обща и специална работа, така и чрез подбора на средствата и упражненията в отделните занимания. При тренировъчните занимания да не се допуска голяма разлика в техническата подготовка, бързината и силата на партньорите. Това е важно за предотвратяване на някои неблагоприятни последици от психически характер (неувереност в собствените сили, чувство на малоценност, прекалена самоувереност, загубване на интерес и т.н.), които могат лесно да доведат талантиливи и надеждни деца да напуснат групите. Особено значение придобиват тези проблеми в групите с деца от пубертетната възраст.

Последователността на обучението и спазването на правилото да се преминава от лесното към трудното, са основни принципи на обучението и тренировката, които при децата са особено важни. При организирането на групите трябва да се държи сметка за различията във възрастовото развитие на децата, особено във връзка с пубертетния период.

В самия урок особено внимание трябва да се отделя не само върху дозировката и характера на физическото натоварване, но и върху емоционалното въздействие на използваните упражнения. Еднообразните, скучните занимания лесно омлъзват на децата и те могат да загубят интерес към тях. Съвременно-техническият елемент, доброто настроение и голямото разнообразие в заниманията при работата за физическа подготовка са необходими предпоставки за добър ефект. Нагледността в обучението посредством правилно показване на изучаваните технически елементи от самия преподавател или от страна на по-напредналите ученици или по възрастови лекоатлети, също е от значе-

ние. У децата абстрактното мислене все още не е развито. Липсва необходимата двигателна култура, за да могат правилно да си представят и разберат по-сложни технически елементи само чрез обясненията.

Базен проблем при работа с детските групи по лека атлетика е участието в състезание. Състезанията са извънредно ценни за укрепване на моралните и волевите качества на подраствалите. Там се учат на твърдост, упоритост, смелост и получават необходимата закалка за израстване като спортисти. Но не трябва да се забравя, че участието в състезания без необходимата подготовка може да погуби много надеждни деца. Прибързаното участие в състезание крие опасност както за физически травми и преумора, така и за психически травми. Во до създаване на неувереност в собствените сили, скованост и страх от противника, разрушаване на неукрепналите двигателни навики, принуждава децата към статичност и пасивност към тренировките или изобщо ги отказва от по-нататъшни занимания. Ето защо при решаване въпроса за участие в състезание, преподавателите много добре и внимателно трябва да преценяват състоянието на подготовката на своите възпитаници, противници, мащаба на състезанието.

Не трябва да се забравя от ръководителите на детските групи по лека атлетика, а също така и по другите спортове, че са не само тренъори, преподаватели, но и възпитатели. Психиката на младите е такава, че за тях преподавателят може да бъде по-голям авторитет дори и от учителите и от собствените им родители. Това значи, че ръководителите на детските групи трябва да имат двойно по-голямо чувство за отговорност не само за обучението и тренировката, но и за възпитанието на децата като бъдещи граждани на нашето общество. С цялата си дейност в процеса на обучението, трени-

ровките и състезанията, преподавателят е длъжен да учи децата на спортменство, на колективизъм, на уважение към другарите-съотборници и противниците на пистата, съдиите и спортната публика.

Организирането и преминаването на учебно-тренировъчните занимания са сложна и многостранна дейност. За да има добри резултати в работата и за достигане на високо качество е необходимо учителите предварително да се подготвят задълбочено. Предварителната подготовка е понятие, което освен непосредствено извършената работа преди заниманието, включва по-широк арсенал от дейности. Четене на литература, списания и вестници, редовно участие във формите за квалификация, посещения на открити уроци и тренировки на свои колеги са средства, които задължително трябва да съпътствуват повишаване ефективността от дейността на преподавателя.

Г. ПОПОВ, УСН - гр. В. Търново

ИНФОРМАЦИОНЕН МОДЕЛ ЗА ПЛАНИРАНЕ
И ОБУЧЕНИЕ НА ПРОФИЛИРАЩИ ГИМНАСТИЧЕСКИ
УПРАЖНЕНИЯ ПРИ РАННОТО ОБУЧЕНИЕ
В СПОРТНАТА ГИМНАСТИКА С УЧЕНИЦИ ОТ II КЛАС

В последните години в спортната гимнастика все по-осезателно се чувствава противоречието между необходимостта да се овладява все по-голям обемен материал и ограничаване на възможностите затова. За съвременния учебно-тренировъчен процес в спортната гимнастика е характерно и това, че времето отделено за овладяване на двигателните навици не може постоянно да се увеличава. Съществува тенденция за едно относително стабилизиране на времето за обучение. От една страна има стремеж за бързо и качествено овладяване на двигателните навици, а от друга страна този процес се извършва при постоянно ограничаване на времето за обучение. Това положение се наблюдава както на равнището на високото спортно майсторство, така и на равнището на началната подготовка.

Актуална задача е разкриването на вътрешните резерви, на учебно-тренировъчния процес, способстващи за интензификация на обучението, на гимнастическите упражнения в етапа на ранното обучение и началната спортна специализация.

Целта на настоящата разработка е да направим информационен модел за обучение и планиране на някои профилиращи гимнастически упражнения, използвани при началното обучение и спортната гимнастика.

В редица трудове на В.Т. Назаров убедително е показана взаимовръзката между механиката на преместване тялото на гимнастиците и движенията на отдалените негови звена както и с въпросите на обучението на упражненията. Чрез

конкретен педагогически експеримент проследихме рационалността на програмиране планирането и обучението чрез чресков модели.

Експериментът се извърши с две групи деца от II клас (експериментална и контролна), всяка от по 12 души. И в двете групи децата се занимават за първа година с гимнастиката и са с физически качества приблизително на едно и също ниво. При всяка от двете групи използвахме различна методика на обучение на профилираното упражнение " задно коремно вълнение". При контролната група се използва общоприетата методика за обучение чрез цялостния и разчленения метод. При експерименталната група обучението се извършваше на базата на чресковен модел, изготвен въз основа на био-механическия анализ на упражненията на висилка, изготвен от В.Т.Назаров:

- обща програма на движението (програма за място и за ориентация), характеризира цялостното движение на тялото на гимнастика.

- естествени движения - движението на тялото в неизменна поза под действието само на външните (естествени) сили и моменти на силите (например силата и момента на силата на тежестта, силата на триене) и т.н.

- управлявани движения (главни и коригиращи), относителни премествания на звената на тялото (изменения на ъглите в ставите), насочени към реализация на общата програма на движението.

- динамическа стойка - фиксация на зададена целесъобразна поза в променливото силово поле.

- типова грешка - допустимо, но неподлежало на съдийско намалено отклонение от двигателния идеал (модел).

При планирането и създаването на модели за обучение и в процес на самото обучение сме имали предвид

следното:

- а) програмиране на съдържанието на обучение (какво да се учи, какво трябва да се формира в гимнастиките);
- б) програмиране на самия процес за усвояване на обемния материал (как да се формира);
- в) програмиране на организацията на обучение.

Реализацията на идеите на програмираното обучение в спортната гимнастика се осъществява в три направления: теоретическа подготовка, използване на всевъзможни технически средства за обучение, алгоритмизация на обучението и построяване на обучаващи програми.

В многочислените изследвания успешно се решават отделни частни задачи, които все още не са синтезирани в стройна система за програмирано обучение на гимнастическите упражнения. Основна причина за това е, че в своето голямо болшинство методическите разработки и препоръки не са свързани в достатъчна степен с биомеханическата структура на обучаваните движения. Освен това почти никъде досега обучението на гимнастическите упражнения не се свързва достатъчно с неговото времетраене, взаимовръзката напроцеса на обучение със специалната физическа подготовка и т.н.

Избраното от нас за изследване профилиращо упражнение според В.Т.Назаров се изпълнява посредством главни упражняващи движения в раменните стави и коригиращи спомагателни, без които не може, в тазобедрените стави.

Да разгледаме по-подробно техниката на изпълнение на това упражнение. От изходно положение, под действие на момента на силата на тежестта, започва движение на тялото назад - надолу относително грифа на висилката, с едновременно въртене около напъчната ос на тялото. След това следва приближаване на тялото до грифа на висилката за сметка на

управляващите движения в раменните стави, благодарение на които се внася известно количество допълнителна механическа енергия, необходима за компенсация на неизбежната ѝ загуба (преодоляването на триенето и съпротивлението на въздуха), достатъчна за завършване на въртенето. Изискването към динамичната стойка е поддържане на обтегнато тяло във всички фази на упражнението.

При изпълнение на задното коремно въртене от опора могат да възникнат грешки в динамическата стойка и в управляващите движения. Първите от тях се виждат достатъчно ясно визуално и влекат след себе си съответстващи намаления при оценката на упражнението. Грешките в управляващите движения се изразяват в нарушение на временните и силовите параметри и водят до съответни грешки в цялостното движение на тялото. Така задното коремно въртене няма да бъде изпълнено, ако управляващите движения се извършат:

- а) твърде рано, на фона на недостатъчна ъглова скорост на първоначалното движение;
- б) твърде късно, на фона на излишна ъглова скорост на въртене на тялото;
- в) недостатъчно енергично изпълнение.

При изработката на мрежовия модел за обучение на упражнението задно коремно бездопирно въртене имахме предвид следните основни положения: изходната база – умение да се заема и поддържа тялото обтегнато в различни положения: в основен стоеж, в лег, в тилен лег, в тилна стойка и т.н.

АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

В таблица 3.1 даваме резултатите от отделните тестове за физическа подготовка при двете групи (експериментална и контролна).

Таблица № 1 - Ниво на развитие на физическите качества, необходими за овладяването на целевото упражнение

Показател	Експериментална гр.	Контролна група
Повдигане на трупа от т.лег-брой за 20 сек.	12,2 броя	14,5 броя
Повдигане на трупа от лег за 20 сек.-бр.	14,1 броя	17,8 броя
Разгъване в раменните стави с щанга 5 кг за 20 сек. - брой	11,9	13,5

Представените средни резултати за двете групи показват известно предимство и по трите показателя на децата от контролната група (работеща по цялостния метод). Тези различия между средните стойности са статистически достоверни само при изпълнението на упражнението с тежест. По другите показатели различията не са подкрепени с достатъчна гаранционна вероятност. Следователно, като цяло може да се приеме, че и двете групи не се различават съществено по ниво на развитие на основните физически качества, които са необходима база за разучаване на цялото упражнение.

Броят на тренировъчните занятия и при двете групи бе също еднакъв - 12. На всяко занятие за обучение на упражнението бе отделено от общото тренировъчно време по 30 минути. Общото времетраене в минути за обучение на упражнението задно коремно въртене възлиза на 360 минути. Всеки от обучаваните регистрираше в тетрадка-дневник количеството на направените опити и съответно количеството на сполучливите и несполучливите опити.

При тези условия на обучението (еднаквост на времетраене, брой тренировки, относително едно и също ниво на развитие на физическите качества) се търсеше влиянието на фактора - методика на обучение върху качеството за усвояване на упражнението.

Сравнителният анализ между абсолютните стойности на оценките по десетобалната система в края на периода показва, че децата от експерименталната група значително превъзхождат децата от контролната група. Средната оценка за изпълнение на упражнението при експерименталната група възлиза на 8,68 точки, а на контролната изобщо на този етап на овладяване на упражнението по цялостния метод не може да се даде оценка, тъй като от всички деца само едно е овладяло упражнението с оценка 8.40. Следователно предлаганият от нас информационно-логически мрежов модел за обучение при децата от тази възраст се оказва по-рационален в сравнение с цялостно-разчленения метод за обучение.

Интерес представляваше за нас да проследим при експерименталната група апостериорната вероятност за овладяване на упражненията от различен ранг от информационно - логическия модел на обучение. Затова за всяко упражнение от четвъртото натовък, което изисква техническа подготовка, изчисляхме коефициента на вероятност за овладяване на упражненията. Първите три упражнения са за физическа подготовка и затова при тях не изчислявахме коефициента на вероятност за овладяването им. Коефициентът на вероятност за овладяване на отделните упражнения от различен ранг се изчислява на базата на отношението на броя на сполучливите опити към сбора от броя на сполучливите и несполучливите опити в тренировъчните занимания. Той е изчислен средно за цялата група.

Математически той има следния вид:

$$P = \frac{M}{M + N}, \text{ където:}$$

P - коефициент на вероятност за овладяване на упражнението

M - брой на сполучливи опити в дадения период на обучение

N - брой на несполучливите опити в дадения период на обучение.

В таблица № 2 даваме вероятностните коефициенти за овладяване на упражненията от различен ранг от информационно-логическия мрежов модел.

I. РАНГОВО ПОДРЕЖДАНЕ НА УПРАЖНЕНИЯТА ОТ МРЕЖОВИЯ МОДЕЛ ЗА РАЗУЧАВАНЕ НА ЗАДНО КОРЕЛНО ВЪРТЕНЕ

Упражнение	Ранг	Базира се на упражнение
1. На ниска успоредка-махове в опора и при задмах фиксиране на хоризонтална опора с помощ	I	изходно
2. Имитация на движенията от раменните стави изпълнявани с ластичи от различни изходни положения (стойк, седеж, лег и др.)	I	изходно
3. На гимна, пейка, коза и др. с фиксиране крака на гимн. стена-от лег повдигане на трупа (динамично 6-8 пъти и със задържане 6-7 сек. водоравно)	I	изходно

4. Опора и задмах в опора на ниска висилка - може в отскок	II	1,3
5. От положение близо до хоризонтален вис на п.в. - приближаване на обтегнато тяло към пръчката на висилката - II	II	2,3
6. Поддържане на обтегнато тяло във вис (обърнат) на в.п. - II	III	3,5
7. Лекеее в обрнат вис - II	IV	4,6
8. Както упражнение 5, но в динамича при задмах приближаване до пръчката и завъртане на тялото до обрнат вис	IV	5,6
9. От задмах в опора, спадане до обрнат вис на ниска висилка	IV	4,6
10. Цялостно изпълнение на задно коремно въртене	VI	8,9,10

Таблица 2

Коефициенти на вероятностното обучение (КВО)
на упражненията от различен ранг от модела
за обучение на задно коремно въртене

Упражнение - ранг							
у-ние	4	5	6	7	8	9	10
КВО	0,56	0,96	0,84	0,80	0,65	0,82	0,78

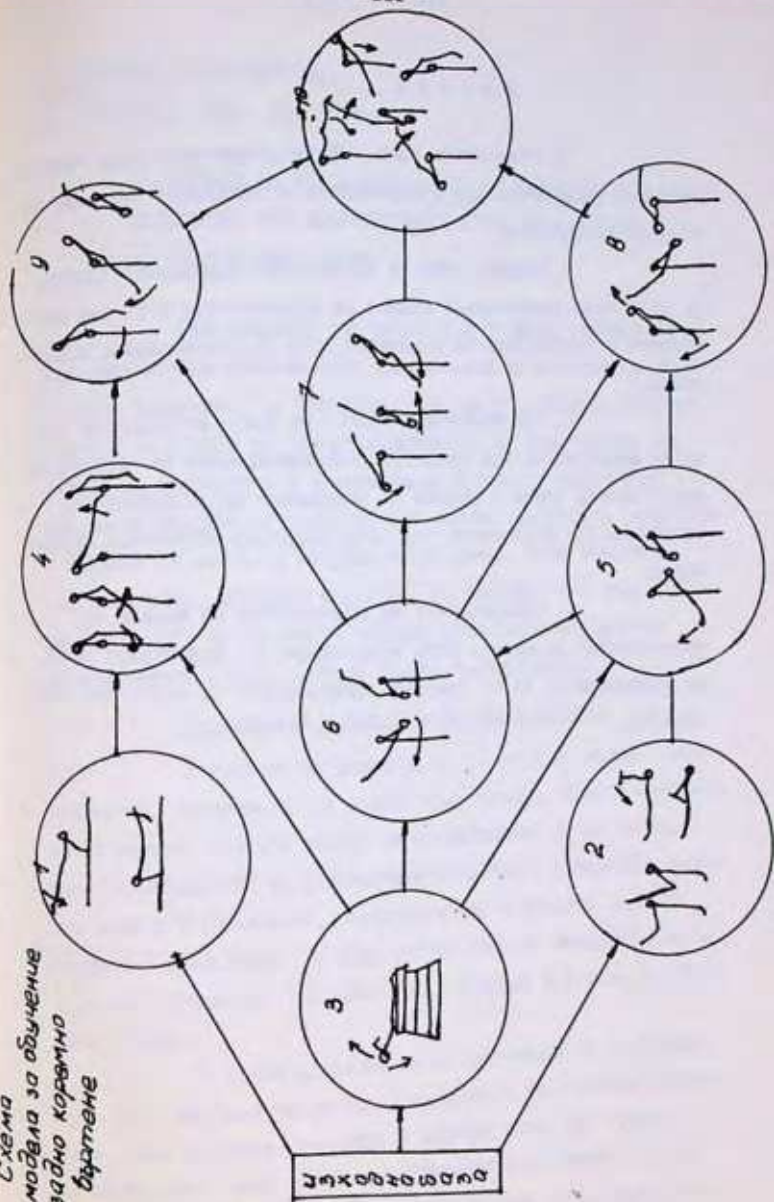


Схема
на модѣла за обучение
на задно корѣмно
вѣтене

И з в о д и

1. Обучението чрез информационно-логически мрежови модели е рационално при упражненията от началното обучение по спортна гимнастика.

2. Изходна база за съставянето на моделите трябва да бъде биомеханическият анализ на упражненията и от там правилното структуриране на отделните дози от двигателната информация.

3. Сравнителният анализ на двете методики на обучение показва, че при цялостно разчленения метод са необходими много повече време и усилия за овладяване на упражненията, отколкото при обучението чрез информационно-логическия мрежов модел.

4. Овладяването на упражненията от модела има вероятностен характер, като тенденцията е с нарастване ранга на упражненията да се намалява коефициентът на вероятностното обучение.

П. ДИМИЯНОВА, П. ПАНДЖЕРОВА,
Хр. ГЕОРГИЕВА, УСШ - гр. Пловдив

ИЗСЛЕДВАНЕ НА НИКОИ ПОКАЗАТЕЛИ ЗА ФИЗИЧЕСКАТА ПОДГОТОВКА ПРИ ПОДГОТВИТЕЛНА ГРУПА ЗА МОМИЧЕТА ПО СПОРТНА ГИМНАСТИКА

Съвременните тенденции в спортната гимнастика изискват високи функционални възможности на организма. Това насочва вниманието на специалистите към физическата дееспособност на децата още в предварителната им подготовка. На базата на всеотнайна и целенасочена физическа подготовка в най-ранна възраст се постигат и големите технически резултати в периода на високото спортно майсторство. Този въпрос е проблематичен, актуален и в УСШ - гр. Пловдив. Ето защо през учебната 1979/80 година се направи изследване с група от 30 момичета от I клас - първа година на подготовка.

Организация и методика на изследването

В групата се включиха по 10 деца от всяка преподавателка. Заниманията се водиха цялостно, 3 пъти седмично по 60 минути. Основна задача на изследването бе да се проследи възпитаването на физическите качества - гъвкавост, бързина, сила и отскокливост, оценяването им и какъв е техният прираст в продължение на една учебна година. Извършиха се 3 контролни изпитания - в началото, в средата и в края на учебната година.

По време на физическата подготовка се подбиха средства, достъпни за децата - упражнения по основна гимнастика, лека атлетика, подвикли и шафетни игри. За ОШ за:
а) гъвкавост - след добро предварително разгриване, в подготовителната част се включваха упражнения за активна и па-

сивна гъвкавост (с топки, с въжента, упражнения на станова по двойки, махови движения, статични пози с отегнители;

б) бързина - бегови упражнения, шафетни игри, отсечки по 20 м;

в) абсолютна сила - упражнения на шведска стена, гимнастическа пейка, ластини, гирични, медицински топки от 1 кг.

Бързина сила - използваха се посочените средства за развитие на абсолютната сила, но изпълнени с максимална бързина. Вълчваха се скокове на място с придвижване, с и без въже, темпови скокове над ниски препятствия, скокове в дълбочина с приземяване на меки постелки.

д) силова издръжливост - използваха се упражнения до отказ;

е) отскокливост - чрез развиване на възвръщателната сила се създаваше предпоставка за подобряване на отскокливостта.

За физическа подготовка се работеше за всяко занимание по 15-20 минути чрез отделни упражнения и комплекси. Едно от заниманията в месеца се правеше на открито, под формата на игри, крос, друг вид спорт и др.

Средни постижения на отделните физически качества, оценка и прираст

Таблица 1

Качества	I-во А конт-е рол-н но к а	II- конт- рол- но	о ц е н к а	прир. III I-II конт- контр. ролна	оцен- ка	прираст I-III контрол- но
1. Ръст	118,3	- 120	-	1,7	121	- 2,7
2. Гъвкавост - мост с обтегнати ръ- це и колене в градуси	85°	4,5 89°	5	4°	90°	5° 5°

3. Гъвкавост-напъл. шагът в см.	11,3	5,5	5	6	6,3	3	6	8,3
4. Бързина-бягане на 20см от прав старт (в сек)	5,1"	4	4,9"	4	0,2"	4,8	4,5	0,3"
5. Отскокливост- скок на дължина с 2 крака от място (в см.)	110	3	139,5	5,5	29,5	143	6	33
6. Сила-огъване и разгъване на ръцете от вис (в брой)	3	3	4	4	1	5	5	2
7. Сила-задържане на пъл във вис в сек.	9,6	6	13,4	6	3,8	16,1	6	6,5
	4,33		5,08					

Таблица № 1 дава представа за средните постижения на отделните физически качества в трите контролни изпитания, приети за тяхното оценяване според Единната програма по спортна гимнастика и таблицата на УСШ от научно-практическата конференция от 1976 год.

Средните постижения на отделни физически качества при приема са добри, за което говори и средната комплексна оценка - 4,33. Незадоволителни са постиженията за отскокливост и сила на горните крайници (набирания). Вниманието в подготовката се насочи към тяхното подобряване. Резултати в това отношение има и те са видни както от прираста на средните постижения, така и от средната комплексна оценка при второто контролно изпитание - 5,08. Черпейки опит от съветската и японската гимнастическа школа в този период включихме упражнения с ластичи. Те се оказаха много подходящи за физическа

подготовка, внесеха разнообразие и емоционалност в занятията. Много добър е прирастът на средните постижения от първо и трето контролно изпитание. Оценката е 5,40.

В табл.1 проследяваме ръстово развитие на групата чрез средни данни. Критерият за прием в ССУ "В.Левски" - гр.Пловдив е много висок и по отношение на ръста. Предпочитат се деца с нисък ръст, което съобразихме още при подбора в началото на учебната година. От изследваните толици, че средният прираст в края на годината е малък - 2,7 см.

Постигания в контролните изпитания и оценка

Таблица 2

Качества	I контролно					II контролно					III контролно				
	най-ниско	оценка	най-високо	оценка	най-ниско	най-високо	оценка	най-високо	оценка	най-ниско	оценка	най-високо	оценка	най-високо	оценка
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1. Ръст	111		123		113		124		115		125				
2. Гъвкавост-мост с обт. ръце и крака в град.	75	3	95	6	75	3	95	6	80	3	100	6			
3. Гъвкавост надлъжен шагат в см.	24	2	5	6	17	4	0	6	10	4	0	6			
4. Бързина-бягане на 20 м прав старт в сек.	5,4	3	4,8	5	5,3	3	4,6	5	5,2	3,5	4,5	5,5			

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
5. Отскок-ливост на дълж. с два крака от място (см)	85	2	131	5	105	3	155	6	110	3	170	6	
6. Сила-сгъване и разгъване ръцете от вис.	0	2	5	6	1	3	8	8	1	3	10	6	
7. Сила - задърж. на тегъл във вис (в сек.)	0	2	18	6	4	3	30	6	5	3	35	6	

От таблица 2 се вижда какво е най-ниското и най-високото постижение във всяко контролно изпитание, както и оценката им. Те ни ориентирват към по-добър подбор и по-добра работа. Оказа се, че още в началото на учебната година сме включили деца със слаби постижения засила, отскокливост и незадоволителни за бързина и гъвкавост. Въпреки разнообрази-те средства и методи, използвани в подготовката, прирастът не е голям. Не изключваме и като фактор отсъствието от тренировъчни занимания. Най-ниските постижения в групата имат оценка отличен и са еталон за всички деца. Гадва се фактът, че отлични оценки преобладават в крайните данни от изследванията. Най-ниският ръст в началото на годината е 111, а в края 115, а най-ниският в началото 123, в края 125.

Изводи и препоръки

1. Анализирайки най-слабите постижения в трите контролни изпитания установяваме, че гъвкавостта на раменната става трудно се поддава на развитие, за разлика от тазобедрената става. Това трябва да се има предвид при подбора.

2. Не бива да се допуска в групите включване на деца със слаби показатели, дори на отделни физически качества. Това важи особено за силата, за която още се смята, че подлежи на бързо развитие.

3. Тъй като абсолютната разлика между изходните и крайните данни в таблиците е критерий за наличието на висок прираст, считаме че в УСШ гр. Пловдив работата със 7 годишни деца за първа година на подготовка е поставена на правилна основа и трябва да се утвърждава в бъдеще като система.

К. ДИМКОВА, УСП - СОФИЯ

ХАРАКТЕРНИ ОСОБЕНОСТИ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ПЛУВАНЕ В ДЕТСКИТЕ ГРАДИНИ

Опитът у нас и в някои други страни показва, че най-добри резултати за усвояване на плуването постигат 5-6 годишни деца. В тази възраст най-подходящо е обучението да започне със стилите кроул и гръбен кроул. При децата постепенно, но бързо настъпват промени във физическото развитие и мотриката. В тази възраст се слага началото на съзнателното поведение и мислене. Затова и децата по-лесно се подават на групово обучение, могат да осмислят поставените задачи и изчисления.

Чрез заниманията по плуване с деца от предучилищна възраст се изграждат двигателни навики и се развиват необходимите за тях физически качества. В процеса на обучението учителят изгражда своята работа с цел оптимално реализиране на поставените задачи. За тази възраст са оказват подходящи общоприетите методи за изпълнение на двигателното упражняване, игровият метод и състезателното изпълнение на изучаваното упражнение.

В зависимост от сложността на изучаваните упражнения те се преподават и усвояват в по-цялостни и разчленени форми, така наречените цялостен и разчленен метод.

За правилното усвояване на упражненията често се налага да се дават първоначално при опростени условия без да се надушават изпълненията им като цяло. Така например "Звезда" в началото се изпълнява с помощта на неподвижна опора. Обикновените обръщания при кроула и "гърба" се усвояват също цялостно. Тук за правилното изпълнение могат да се дадат

имитационни упражнения на сухо, които създават първоначална представа за движението, което после лесно, като цяло се изпълнява във водата. Но за усвояване на плувните стилове е невъзможно цялостното им изучаване. За тази възраст това са сложни двигателни действия, усвоявани в неестествена среда.

Затова при децата се прилага разчлененото им изучаване - на отделни елементи. При плуването това лесно се постига, тъй като движенията на ръцете и краката са различни и лесно могат да се разделят. Въпреки това стиловете в началото се демонстрират като цяло и след това по елементи. С продължителното упражняване на един елемент не трябва да се прекалява, защото все пак той не е идентичен с цялостното движение. Така например при изучаване движенията на ръцете с подвижна опора при по-продължително упражняване след премахване на опората ръцете грешно се застигат отпред. Също така при по-продължително обучение на елементи, сглобяването в цялостно координация става много трудно. Децата забравят краката или ръцете. Затова в процеса на обучението не трябва да се пропуска да се дават и упражнения в цялостна координация, макар все още да не са усвоени правилно отделните движения. Добре е изучаването на стиловете да става чрез постепенно прибавяне на съставлящите го части. Например: краката на кроула и гърба се координират непосредствено с дишането. В тази възраст много добри резултати се постигат, когато упражненията се изучават с помощта на преподавателя или другарчето. Наложително е при началното разучаване на упражненията учителят да помага като придържа изпълняващия или пък със своите действия подпомага и насочва правилното му изпълнение.

Характерна особеност на методиката при децата от 5-6 годишна възраст е склонността им към цялостно овладяване на по-прости по структура движения. При по-сложните комбинации те се затрудняват и обучението се отежнява. Това се

потвърждава и от опита ни по плуване в детските градини. Така например при 4-5 годишните деца успешно се овладяват различните подготвителни упражнения за свикване с водата, за потапяне, гмуркане, дишане, за изпитване подезната сила на водата, на основното плувно положение и плъзгането. С успех се усвояват отделни елементи и от плувните стилове кроул и гръбен кроул, отнасящи се най-вече за движенията на краката.

Едва към края на 5-годишната възраст се повишават координационните възможности при движенията между ръцете и краката и може да се премине към изучаване на кроулната координация на гърдите и гърба.

Впредвид на тези обстоятелства обучението в детските градини преминава на два етапа: I етап - 5 годишни и II етап - 6 годишни. При възможност обучението може да започне и по-рано с цел - приспособяване към водната среда. Колкото от по-ранна възраст децата имат по-чест допир с водата, толкова и приспособяването е по-трайно, което неизменно дава отражение в бъдещото им обучение.

При деца, които за пръв път (5 годишни) ще изучават плуване, учебният материал включва:

1. Създаване на организационно-хигиенни навики;
2. Подготвителни упражнения за привикване с водната среда
 - а) ходене, бягане, подскачане във водата;
 - б) упражнения за потапяне, гмуркане и дишане във водата)
 - в) упражнения за изпитване подезната сила на водата.
3. Основни плувни положения, плъзгане на гърди и гръб.
4. Упражнения за изучаване елементите на техниката при стиловете кроул и гръбен кроул.

а) имитационни упражнения за изучаване движенията на краката при двата стила;

б) упражнения за изучаване движенията на краката при неподвижна опора във водата;

в) упражнения за изучаване движенията на краката с подвижна опора;

г) упражнения за изучаване движенията на краката без опора;

д) имитационни упражнения за изучаване движенията на ръцете при кроул и гръбен кроул на сухо;

е) упражнения за изучаване движенията на ръцете при неподвижна опора във водата;

5. Координация на кроул и гръбен кроул без дишане (груба форма).

6. Скокове напред с краката

7. Игри

Обучението с 5 годишните деца преминава в два срока: I срок обхваща времето от 15 септември до 31 януари и II от 1 февруари до 31 май.

Още в първите занимания децата свободно без помощ се придвижват във водата с ходене, бягане или подскоци. Изключения правят по-страхливите. Първоначално обучението се осъществява само посредством игри или упражнения с игров характер. Игрите "Морски бой", "Буря в морето", "Параход", "Колело" и други са отлично средство за запознаване и първи контакт на децата с водата.

В първите занимания, наравно с придвижванията, малките плувци правят и първите си опити за потапяне на лицето. Тази задача, както и издишването във водата, са сравнително трудни и в началото се изпълняват без желание. За постигане на пълно гмуркане под водата е най-удобно, ако те се провират под някакъв уред, който се намира на повърхността на водата

или плуват върху нея. Изпълнението на тази задача е съпроводено с изискването да се издига във водата и да се гледа в нея.

След 5-то-6-то занимание децата са в състояние да изучават движенията на краката, които постепенно се усъвършенствуват през цялата година. Независимо от целта и задачите на урока, тези упражнения присъствуват във всяко занимание. С изучаването на този елемент не е необходимо да се бърза, защото това е основата, върху която се гради цялостната координация за плувните стилове.

Най-голяма трудност обаче представлява заемането на основно плувно положение и плъзгането. В тази възраст занимаващите се не могат да контролират своето тяло. Най-добри резултати се постигат чрез упражненията "Крокодил" в положение на гърдна и гърбна опора в играта "Бъртележка". Тегленето с прът е също много резултатно. За заемане на основно плувно положение е необходимо тялото да бъде изпънато, но при децата се разрешава ръцете и краката да са леко разтворени, чрез което добиват по-голяма стабилност във водата. Упражнението "Звезда" се явява най-подходящо като подготвително.

След усвояването на основното плувно положение плъзгането не представлява трудност и се изпълнява с удоволствие, особено под формата на игри или състезателно. Тези два елемента на гърб се изучават по-трудно и затова е необходимо да се отделит повече часове, отколкото при положение на гърди.

През първото полугодие с многократни повторения на упражненията не бива да се прекалява, тъй като децата все още нямат достатъчна издръжливост и сила във водата. Многократните повторения са предпоставка за грешки при изпълнението, поради психическа и физическа умора. Затова преобладават упражненията за дишане, плъзгане и игри. Правилното из-

пълнение на движенията във водата зависи от уменията да се съгласуват с дишането в определен ритъм. Затова на дишането се отделя повече внимание при занятията на сухо и във водата. Най-добре е те да се изпълняват в началото и в края на всеки урок.

През II полугодие основно се работи върху затвърдяването на кроуловите движения на краката, запознаването с движенията на ръцете. Цялостната координация при стилосвете кроул и гръбен кроул, се извършва в най-общи линии. Практиката показва, че при продължително разчленено изучаване на кроуловите движения децата после много трудно стлобяват цялостната координация. За това още след усвояване на плъзгането те трябва да се запознаят с изучаваните от тях стилове както по елементи, така и като цяло. Учителят във всеки урок трябва да намери време (като най-подходящо е началото или края на часа) за децата да се придвижват във водата импровизирано, с кроулови движения на ръцете и краката. По този начин добиват по-верен усет за цялостното движение и при изучаването на отделните елементи лесно ги прибавят и стлобяват един с друг.

Общо за цялата година на обучението са характерни преобладаващият игров характер и непрекъснатата помощ от страна на учителя по време на часа. Указанията са кратки, образни, командите малко на брой. Децата се запознават с терминологията, която се използва по време на часа, така че да осмислят изразите и ги свържат с определено действие. За по-доброто усвояване и проследяване на учебния материал в края на всеки месец се изготвят контролни упражнения, които обхващат изучаването с цел да се добие ясна представа за степента на овладяването им.

Обучението при 6-годишните деца преминава на

по-нисок етап и с по-големи изисквания. Учебният материал, предвиден за тях обхваща:

1. Преговор на учебния материал от III група и неговото усъвършенствуване.

2. Упражнения за изучаване движенията на ръцете при стиловете кроул и гръбен кроул с подвижна опора.

3. Упражнения за изучаване движенията на ръцете без опора.

4. Изучаване координацията на движенията при стиловете кроул и гръб.

а) имитационни упражнения на сухо за изучаване координацията на движенията;

б) упражнения за изучаване координацията при движенията с неподвижна опора;

в) упражнения за изучаване координацията на движенията с подвижна опора;

г) упражнения за изучаване координацията на движенията без опора.

5. Обикновени обръщания при стиловете кроул и гръбен кроул.

6. Старт при стиловете кроул и гръбен кроул.

7. Игри.

Наред с усвояване на плувните стилове с 6-годишните деца се поставя задачата за изграждането и на физическите качества - гъвкавост, бързина, сила, издръжливост и ловкост.

От учебния материал за 6-годишните деца се вижда, че обучението преминава към изучаване координацията на стиловете кроул и гръбен кроул и усъвършенствуване на техническото изпълнение. Обучението се преустройва на по-нисок етап, което се обуславя от повишените изисквания, които поставя

бързото израстване на детския организъм към шестата година и натрупаните умения и навики, придобити през първата година. Целта е децата от тази възраст правилно технически да усвояват изучаваните стилове и това да е предпоставка за бъдещата целенасочена спортна подготовка с някои от тях.

Упражненията за изучаване движенията на ръцете, както и за координацията, заемат важно място в основната част на урока. Подходящо е игрите да се дават в началото и края на часа. Забавният и емоционалният момент не бива да изчезне от часовете по плуване. В основната част могат да се дават предимно шафетни игри, но при условия, че включените плувни елементи в тях ще се затвърдяват или усъвършенствуват.

В началото на първото полугодие на учебната година се прави преглед на изучения материал, който обхваща 10-12 занимания. Допусканите грешки се коригират и пред децата се поставят по-високи изисквания към изпълнението на отделните елементи. Процесът на усвояване на елементите от техниката на плуване се изучава в координация с дишането. Двигателните действия добиват своето съвършенство като се подкрепят с допълнителни упражнения. Тъй като това изискване е по-трудно при кроула, изучаването на гръбния кроул го предхожда. Освен по улесненото дишане, тук и движенията на ръцете не затрудняват малките плувци. При теложение на гръб те имат по-добра зрителна ориентация, а от там и по-добре могат да наблюдават и коригират своите движения.

При изучаване движенията на ръцете и тяхното координиране - не трябва да се прекалява с плувната дъска, тъй като чрез тези упражнения се затвърждават и грешни навики. Много по-результатни са с партньор по двойки. При тях движенията са съвсем близки до правилните.

Изучаването на елементите при двата стила става успоредно. В един и същи урок се усъвършенствуват движенията с краката и се изучават на ръцете. В зависимост от степента на усвояване от децата на правилната работа с краката - упражненията за изучаване движенията на ръцете стават основни. През ^{първото} полугодие децата се запознават с нов вид скокове. Това са падовете, които предпоставят старта при стила кроул. Те се изучават леко и с желане, като се спазва методическата последователност - първоначално от седеж, клек и водоравен наклон. Обикновено те се усвояват в две - три занимания.

Стартът на гръб също не затруднява и още в първото занятие повечето го изучават правилно. Затвърдяването му се осъществява най-често като се включва в щафетни игри или други упражнения и комбинации. При старта на кроула занимаващите изпитват по-голяма трудност.

Едно от любимите упражнения е изучаването на обръщанията при двата стила. Тяхното изучаване продължава по-дълго в сравнение със старта. Изучаването и затвърдяването се осъществява в около 10 занимания (за двата стила). Това е обяснимо, тъй като упражнението е по-сложно по структура. При обръщанията на гръб децата по-трудно се ориентират във водата. Сложната координация също оказва трудности. Затова е необходимо първоначално движението да се разчлени и изучи на сухо.

През второто полугодие нараства обемът на извършената работа. Главната задача през този период е усъвършенстване на техниката. Затова и упражненията често се повтарят, но не на къси дистанции. Все още трябва да се избягва състезателният елемент за скорост, тъй като при децата движенията не са изградени като траен двигателен сте-

риотип. Демонстрацията продължава до последния час. Тя допринася все по-добре да се допълват и се разширяват двигателните действия. Представата за отделното движение децата най-добре изграждат, когато сами опитат показаното движение. По този начин те усещат влиянието на водата върху себе си и разбират кои движения ги придвижват и кои задържат. При многократните повторения на упражненията децата обогатяват опита си по отношение на напрежението и отпускането на мускулатурата, участваща в движенията.

През целия етап на обучение преподавателят трябва да е наясно, че има работа с деца от предучилищна възраст. Да се съобразява с възрастовите особености от гледна точка на физиологията, моториката и особено на психологията. На първо място уроците да бъдат подходящи за деца и наситени с емоции. С натоваарването по отношение на време изразстояние учителят винаги е длъжен да внимава. Важно е също така при планирането на всеки урок наред с образователните задачи да се поставят и възпитателни. При шестгодишните те трябва да бъдат конкретни и да се повтарят в повечето уроци.

Св. ВОЙНОВА, УСП - гр. Своге

ИЗСЛЕДВАНЕ НА УЧЕНИЦИ, ЗАНИМАВАЩИ СЕ С АКРОБАТИКА В УСП

Тенденциите в съвременната акробатика, които се диктуват и от нашите акробати, се изразяват в голямо повишаване на трудността, риска и ефекта, оригинални композиции, и не на последно място снижаване възрастта на състезателите.

БФСА отделя особено внимание на организацията на предварителната и началната спортна подготовка, на проблема за всеостранния характер на подготовката като основна предпоставка за постигане на високо спортно майсторство.

За да може да се достигне високо развитие на двигателните функции, трябва да се заложне целенасочено развитие на физическите качества още от детска възраст. Актуален е въпросът кои са качествата и психичните процеси, които имат голямо значение в началното обучение по спортна акробатика и каква е корелационната връзка между тях.

В литературата не откриваме материали, третиращи този проблем и затова целта на нашето изследване е: на база анализиралите резултати от изследването на 2 експериментални и 2 контролни групи момчета и момчета, да разкрием развитието на някои физически качества и психически процеси и посочим пътища за тяхното усъвършенстване.

За успешното решаване на нашата цел си поставихме следните задачи:

1. Да разкрием разликата във физическото развитие на занимаващи се с акробатика ученици и неспортували.

2. Да разкрием развитието на възвизната сила на долните крайници и бързината на ученици, занимаващи се с акробатика и неспортували.

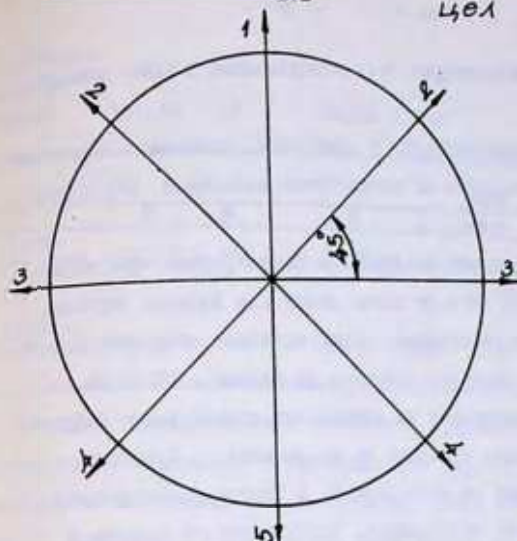
3. Да установим различията в равновесието, координацията, възприемането завреме, оценката за разстояние и устойчивостта на вниманието на ученици, занимаващи се с акробатика и неспортували.

За получаване на по-пълни резултати използвахме комплексна методика от наблюдението и експеримента. Обект на нашето изследване бяха 25 ученика на средна възраст - 10,95 г и 25 момичета - на средна възраст 10,25 г, които се занимават с акробатика към УСИ на ОУ "Митко Палаузов" - гр.Своге и съответни контролни групи 25 момчета и 25 момичета на същата възраст, от същото училище, които не спортуват.

Изследвахме 15 показатели, които имат съществено значение за успеваемостта и акробатиката.

Регистрирането на данните за физическо развитие се извърши в лекарския кабинет на училището (с точност до 1 см. тегло до 0,01 кг). Тестът за бързина изискваше 50 м гладко бягане (прав старт) със спазване на лекоатлетическите изисквания и се отчиташе с точност до $\pm 0,5$ секунди.

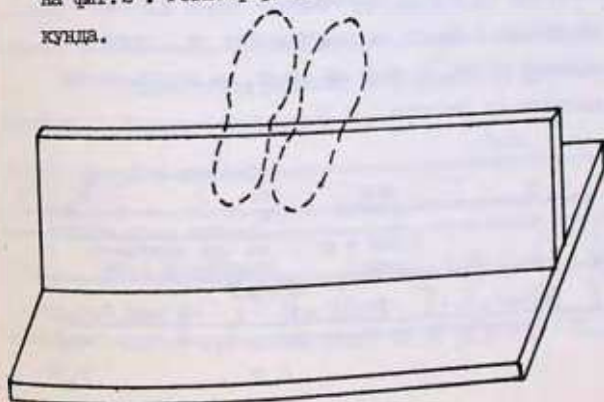
При изследване възвизната сила на долните крайници използвахме скок на дължина с два крака от място. Отчиташе се най-добрият от трите опита. За изследване координацията използвахме теста на фиг.1



фиг. № 1

Ученикът застава в центъра на кръга с лица към
целта, след което се изключва зрителният анализатор и се
завърта пет пъти наляво с помощ и той трябва да покаже посока
1.

При изследване на равновесието използвахме уреда
на фиг. 2 . Регистрираме се най-добрият от трите опита в се-
кунда.



За психомоторен тест използвахме сложено движение на тялото - (фиг.3

След демонстрация и обяснение, движенията трябваше да свързваме, като за всяко точно изпълнено упражнение се даваше по една точка.

Възприятието за време се регистрираше чрез оценката им за изминала част от време между два звукови сигнала, което за всички бе 15 секунди, а при оценката за разстояние се определяше индивидуално метражът на салона - 12 метра.

За устойчивост на вниманието използвахме пиффонов тест на Бурдон, който трябваше да се попълни за 3 минути, а свободните асоциации се записваха за 1 минута. Използвахме разнообразна система от средства. Резултатите се снемаша в 9,30 часа при добро функционално състояние.

За по-пълното разкриване на връзките на изследваните показатели използвахме статистическите методи - вариационен анализ и рангова корелация.

От анализирания данни за ръста, теглото и разликата в гръдната обиколка при вдишване и издишване, можем да посочим, че чрез занимания с акробатика се развива личностната известност, ако се отделя необходимото време и внимание за това, и че теглото и ръстът на занимаващите се с този спорт е сравнително нисък, но това не значи, че акробатиката пречи за развитието им (таблица 1 и 2).

Таблица № 1

Ръст в см	Тегло в кг	Разлика в гр. обиколка при вдишване и издишване в см
I.Момчета	$\bar{X}$ $S_{\text{гар./вер.}}$	$\bar{X}$ $S_{\text{гар./вер.}}$
спортуващи	136,64 37,95 0,95 34,32 6,842	T=2,01 8,2 0,9354 T=2,8 0,95

II. Момчета
неспор-
туващи

144,64 10 38,36 8,869 7,32 1,463

Табл. 2

	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S
I. Момчи- чета експ.	157,32	6,568	0,95	28,22	9,508	T=2,72 7,2 1,47
					0,99	T=3,34 0,999

II. Момчи-
контролно

141,27 8,076 34,48 7,304 5,96 1,36

При момчетата и момичетата средната стойност на стандартното отклонение и гаранционната вероятност е 0,99 на показатели за взривна сила. Те показват много по-добро развитие от контролните групи, което доказва, че под действието на заниманията с акробатика, много по-добре се развиват, отколкото в часовете по физическо възпитание. (таблица 3)

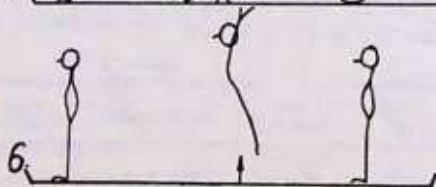
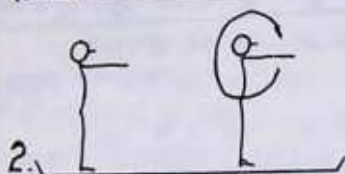
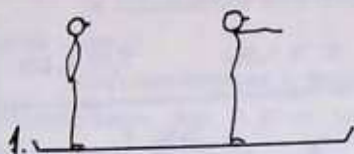
Табл. 3

Група момчета	$\bar{X}$	S	гар. вер.	Група момичета	$\bar{X}$	S	гар. вер.
I екс.	163,2	17,80	T=4,549	I екс.	146,44	44,87	T= 2,40
II екс.	141,44	15,97	0,999	II екс.	129,64	13,71	= 0,90

Аналогичен резултат получихме и за физическото качество - бързина (таблица № 4).

Табл. № 4

Група момчета	$\bar{X}$	S	гар. вер.	Група момич.	$\bar{X}$	S	гар. вер.
I екс.	8,16	2,592	k=48 T=2,829	I екс.	9,14	1,334	k= 48 T=5,6 0,999
II екс.	9,84	2,437	0,99	II екс.	11,3	1,371	



Корелационната връзка между показателите за бързина (50 м. гладко бягане) и за сила на долните крайници (скок на дължина от място) е статистически достоверна и много висока.

Табл. №5

групи момчета	Σ скок дължина от място; 50 м.г.л.бяг.	групи момчета	Σ скок дължина от място, 50 м.г.л.гладко бягане
I	+ 0,938	I	+ 0,931
II	+ 0,958	II	+ 0,978

При анализа на данните за координация, равновесие и психомоторика в двете експериментални и двете контролни групи установихме, че тези показатели значително по-добре се развият при експерименталните групи (таблицы № 6,7,8). Коефициентът на корелация на първите два показателя показва силна и права връзка (таблица № 9).

Табл. № 6

Тест за координация

група момчета	$\bar{X}$	S	гар. вер.	група момчета	$\bar{X}$	S	гар. вер.
I	2,56	0,9381	$T=2,44$	I	3,20	1	$T=2,02$
II	3,44	1,559	0,97	II	3,76	0,9695	0,96

Тест за равновесие

Табл. № 7

група момчета	$\bar{X}$	S	гар. вер.	група момчета	$\bar{X}$	S	гар. вер.
I	16,96	8,590	$T=5,0596$	I	16,52	9,276	$T=5,23$
II	7,20	4,392	0,999	II	6,12	3,551	0,99

Табл. № 8

Тест за психомоторика

група момчета	$\bar{X}$	S	гар. вер.	група момчета	$\bar{X}$	S	гар. вер.
I	5,76	0,4359	K=48	I	5,52	1,597	K= 48
			= 0,002				= 0,002
II	3,20	1,0	T=11,857	II	3,40	1,56	T= 4,753
			= 0,999				= 0,999

Табл. № 9

групи момчета	~ и координация и равновесие	групи момчета	~ координация и равновесие
I	+ 0,93	I	+ 0,951
II	+ 0,953	II	+ 0,961

Бъзприятието за време, оценката за разстояние и устойчивостта на вниманието в експерименталните групи са много по-добре развити под влиянието на занимавания с акробатика, отколкото в контролните групи, което е подкрепено и с достатъчно висока вероятност 0,999 (таблица 10,11,12).

Тест оценка на време

Табл. № 10

група момчета	$\bar{X}$	S	гар. вер.	групи момчета	$\bar{X}$	S	гар. вер.
I	16,46	2,709	T=2,39	I	16,08	4,384	T=6,31
II	20,24	7,293	K=48	II	18,88	4,944	K=48
			=0,95				=0,999

Табл. № 11

Оценка на разстояние

групи момчета	$\bar{X}$	S	гар. вер.	групи момчета	$\bar{X}$	S	гар. вер.
I	11,24	2,773	T=2,471	I	12,64	2,198	T=2,16
II	13,40	3,377	K=48	II	15	5,443	K=48
		0,95					0,95

Табл. № 12

Устойчивост на вниманието

групи момчета	$\bar{X}$	S	гар. вер.	групи момчета	$\bar{X}$	S	гар. вер.
I	96,64	17,81	T=2,02	I	94,32	15,17	T=2,344
II	79,89	34,43	0,95	II	83,40	17,66	0,95

Корелационните зависимости между бързината и възприятието за време (табл. № 13), между оценката за разстоянието и възприятието за време (табл. № 14), между бързината и оценката за разстояние (табл. № 15) са достоверни и достатъчно високи.

Табл. № 13

Зависимост между бързината и възприятието за време

група момчета	S бързина и възприятието за време	група момчета	S бързина и възприятието за време
I	+ 0,954	I	+ 0,941
II	+ 0,965	II	+ 0,969

Табл. №14

Зависимост между възприятието за време и оценка на разстояние

групи момчета	S възприятие на време и оценка на разстояние	групи момчета	S възприятие за време и оценка на разст.
I	+ 0,970	I	+ 0,975
II	+ 0,973	II	+ 0,981

Физически качества, бързина и оценка на разстояние.

Табл. №15

Зависимост между бързината и оценката за разстояние

групи момчета	S бързина и оценка на разстояние	групи момчета	S бързина и оценка на разстояние
I	+ 0,936	I	+ 0,926
II	+ 0,966	II	+ 0,932

При анализа на данните на асоциациите по сходство, свързани със спорта и преди всичко с акробатиката установихме, че съзнанието на учениците от експерименталните групи е запознато с дейността, спорта, който упражняват, докато този факт не се забелязва в контролните групи. В експерименталната група 50,51 на сто се установява асоциативно сходство със спорта в контролната група момчетата 3,79 на сто, при момчетата от експерименталната група - 61,53 на сто, докато в контролната момчетата - само 4,15 на сто.

Във основа на извършения анализ на резултатите, можем да извлечем следните по-важни изводи и препоръки:

1. Съществува разлика във физическото развитие на занимаващите се с акробатика ученици и неспортуващите техници. Спортуващите имат по-малко телно при момчетата

средно с 4,04 кг и с 6,36 кг при момчетата, по-малък ръст при момчетата средно с 3,36 см, при момчетата с 8 см по-голяма жизнена вместимост от неспортуващите. Физическото развитие на занимаващите се с акробатика ученици се приближава към обобщените оптимални изисквания.

2. Възвизната сила на краката и бързината са по-силно развити при занимаващите се с акробатика ученици, в сравнение с неспортуващите.

3. Занимаващите се ученици с акробатика в УОШ, имат и по-добра координация, равновесие на тялото и по-точно възприемат времето в сравнение с неспортуващите. По-устойчиво внимание и по-правилна оценка за разстояние имат учениците, занимаващи се с акробатика в сравнение с неспортуващите.

4. За бързото усвояване на акробатичните упражнения е целесъобразно да се развиват възвизната сила на долните крайници, бързината, координацията и равновесието на тялото.

5. За усъвършенстване на изпълнението на акробатичните упражнения е необходимо да се развиват точността за определяне на разстоянието и времето и устойчивостта на вниманието, свързани с непосредствената спортна дейност.

6. За по-правилен подбор при акробатиката, препоръчваме да се снемат освен показателите, дадени в Единната програма за обучение и тренировка по спортна акробатика, и по-казателите за координация, равновесие, оценка за време, устойчивост на вниманието, като критерии за оценка да се използват и средните показатели в експерименталните групи момчета и момчета.

С Ъ Д Ъ Р Ж А Н И Е

Предговор 2

ГЕОРГИЕВ, Г. Ученическите спортни школи - с нови изисквания за многостранното развитие на учащите се 4

АТАНАСОВ, В. Изграждане на взаимноотношения между учители и ученици в Ученическата спортна школа 11

НАЧКОВА, С. Някои психомоторни качества, които имат водещо значение за развитието на подрастващите гимнастички 20

ТАУШАНОВ, Й. Игровият метод при заниманията с подготвителните групи по спортна гимнастика, като средство за усъвършенствуване на двигателния навик 29

АНГЕЛОВА, Л. Изграждане на двигателния навик в единство с развитието на физическите качества 45

НАКЕВ, Д. Повишаване интересът на школяците към тренировачните занятия с помощта на техническите средства 57

ЯНАЧКОВА, Л. Организация и методи за подбор на 7 - 10 годишни школяци за занимания по лека атлетика 62

АНДОНОВА, ХР., РУСЕВА, В., ГЕОРГИЕВА, Н. Методика и организация на подбора на школяците в отделенията по лека атлетика 71

БОНЕВА, ИВ. За някои особености и нови критерии при подбора на младите лекоатлети 78

ЦОНКОВ, Д., ЯНЕВ, Г. Ефективността на кръговото занимание за сила при деца от III клас в отделенията по лека атлетика 86

ОБРЕТЕНОВ, А. Особености при работа с групите по лека атлетика 97

ПОПОВ, Г. Информационен модел за планиране и обучение на профилиращи гимнастически упражнения при ранното обучение с ученици от II клас 103

ДМИЛЯНОВА, П. ПАНДЖЕРОВА, П. ГЕОРГИЕВА, Хр. Изследване на някои показатели за физическата подготовка при подготвителна група за момичета по спортна гимнастика 113

ЛИВКОВА, К. Характерни особености на обучението по плуване в детските градини 119

БОЙНОВА, СВ. Изследване на ученици, занимаващи се с акробатика

**ЗА ЕФЕКТИВНОСТТА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВЪЧНАТА
И ВЪЗПИТАТЕЛНАТА РАБОТА В УЧЕНИЧЕСКИТЕ
СПОРТНИ ШКОЛИ**

(Из добрия педагогически опит)

Съставил: к. п. н. Петко Бояджиев

Рецензенти: к. п. н. Илия Тодоров, Петър Недев

Редактор: Боянка Козюмджиева

Техн. редактори: Йордан Таушанов, Гинка Балькова

Художник на корицата: Владимир Ангелов

Формат 60 80 16

Печатни коли 9,00

Тираж 1000

Държавна печатница „Димитър Найденов“ — В. Търново



