Physical Education, Sport, Kinesitherapy Research Journal /PESKRJ/, 1(1), Art.7, pp.27-33, 2016
ISSN:2534-8620

FORMATION OF SPORTING-MOTOR EXPERIENCE FOR STUDENTS FOR SELF-WARMING-UP WITH TRACK-AND-FIELD NATURE

Yanko Rumenov
South-West University Neofit Rilski, Blagoevgrad, BULGARIA
Department of Theory and methodology of physical education

Received on June 24, 2016. Accepted on June 27, 2016. Published on July 10, 2016.

Abstract

Purpose of the research: Development and experimentation with a methodology oriented towards the students where the same to be able to acquire sports habits and to gain experience for individual warming up with field and track character.

Research contingent: We chose a class of students in 4th grade /15 boys and 10 girls/ from Seventh Secondary General Education School "Kuzman Shapkarev", town of Blagoevgrad, who have never had special sports preparation before and have no training experience from sports sections and clubs.

We did the pedagogical experiment as we led 20 lessons that were separated into 4 stages /as each of the stages included 5 lessons/ and where each of the lessons solved concrete tasks in relation to the final purpose, as the training process was led during the preparatory part of the lessons and with duration of 15 minutes. The training of the students in connection with the individual warming up creates additional interest and desire for participation during the lessons of physical education and sports and it stimulates their desire for self-expression. The students have to acquire more knowledge about the essence, the meaning and the importance of the warming up as a compulsory element during the lessons of physical education and sports. For the purpose of increasing the effectiveness of the lesson, it is necessary different exercises to be done with different forms and content.

Keywords: warming-up, track-and-field, physical education

Спортното разгряване има съществено значение в спортната практика и заема присъщо място в цялостния спортно-подготвителен процес. То се явява като задължителен елемент в уроците по физическо възпитание и спорт. В практиката и в урока по физическо възпитание и спорт обаче към него се подхожда както отговорно, така и доста формално. Някои го пренебрегват, други пък преувеличават с неговото значение,но правилното и ефективно разгряване повишава двигателната активност на учениците в часовете по физическо възпитание и спорт. **Спортното разгряване е спортно-педагогически процес, насочен към функционалното, спортно-техническото и психологическото вработване на спортиста с оглед постигане на оптимална спортна работоспособност за предстоящата тренировъчна или състезателна дейност. /Ч. Коцев, 2008/**

То се разделя на две части:

- обща част на разгряването – има за цел да повиши общата физическа работоспособност, подготвяйки организма постепенно за по-високи и по-специфични натоварвания.
- специална част на разгряването – тя се изпълнява след общата и е насочена към подготовка на тялото за спечифичната за конкретния спорт двигателна дейност.

Corresponding author Yanko Rumenov, *e-mail:* qqqnooo@abv.bg

Образованието в съвременното общество предявява към ученика постоянно покачващи се изисквания за активност и самостоятелност. Във всеки един етап на подготовката трябва да се допринася за тази самостоятелност, а това може да се осъществи само ако обучението има развиващ характер.

Темата за развиващата функция на обучението е актуална за физическото възпитание, където се формират основите на спортно-двигателния опит на човека през целия му живот. На практика, обаче, в учебния процес по физическо възпитание и спорт не се прилагат достатъчно възможностите за постепенно формиране на такъв опит като система от знания и умения в спортно-двигателната сфера.

В урока по физическо възпитание и спорт се отделя голяма част за реализиране и повишаване на физическата дееспособност на учениците, което най-често се изразява в свободна игра и съвсем не в целенасочено усвояване на знания, отношения и специални умения от отделните видове спорт.

За формиране на богата физическа култура на ученика важно значение има възпитаването на самостоятелност у учениците за използваните методи за планиране, самоорганизация и самоконтрол на двигателната им активност в часовете по физическо възпитание и спорт и в свободното време.

Методология и организация на изследването:

Обект на изследването: подготовката на учениците от началното училище в часовете по физическо възпитание и спорт.

Предмет на изследването: потенциала на учениците за формиране на спортно-двигателен опит за самостоятелно разгряване с лекоатлетически характер.

Цел на изследването: разработване и експериментиране на методика за поетапно изграждане у учениците на спортно-двигателен опит за самостоятелно разгряване с лекоатлетически характер.

Задачи:

1. Проучване на състоянието на изследвания проблем в училищната практика.
2. Разработване на експериментална методика за поетапно формиране на спортно-двигателен опит на учениците за самостоятелно разгряване с лекоатлетически характер.
3. Проследяване динамиката на формиране на двигателния опит и качеството самостоятелност у учениците в хода на експеримента.

Методи на изследване:

1.Теоретичен анализ и обобщение на литературните източници;
2.Педагогическо наблюдение;
3.Експериментални методи:
3.1.Педагогически експеримент в естествените условия на учебния процес. :
3.2.Експертно оценяване/по определени критерии/;

Контингент изследвани:

Подбрахме една паралелка ученици от IV клас /15 момчета + 10 момичета/ от VII основно училище в Благоевград,които не са имали специална спортна подготовка и нямат тренировъчен опит от спортни секции и клубове.

Методика на педагогическия експеримент

За провеждане на педагогическия експеримент най-напред подбрахме подходящи упражнения и разработихме примерно съдържание за лекоатлетическо разгряване, съответстващо на възрастовите възможности на изследвания контингент ученици. Съобразили сме се с всички методически изисквания за правилно разгряване, като подбраните упражнения обхващат различните мускулни групи и са съобразени със структурата и спецификата на лекоатлетическото разгряване. Упражненията, които са включени в експеримента и трябва да се усвоят от учениците в **общата част на разгряването**, са представени на Рисунка 1.

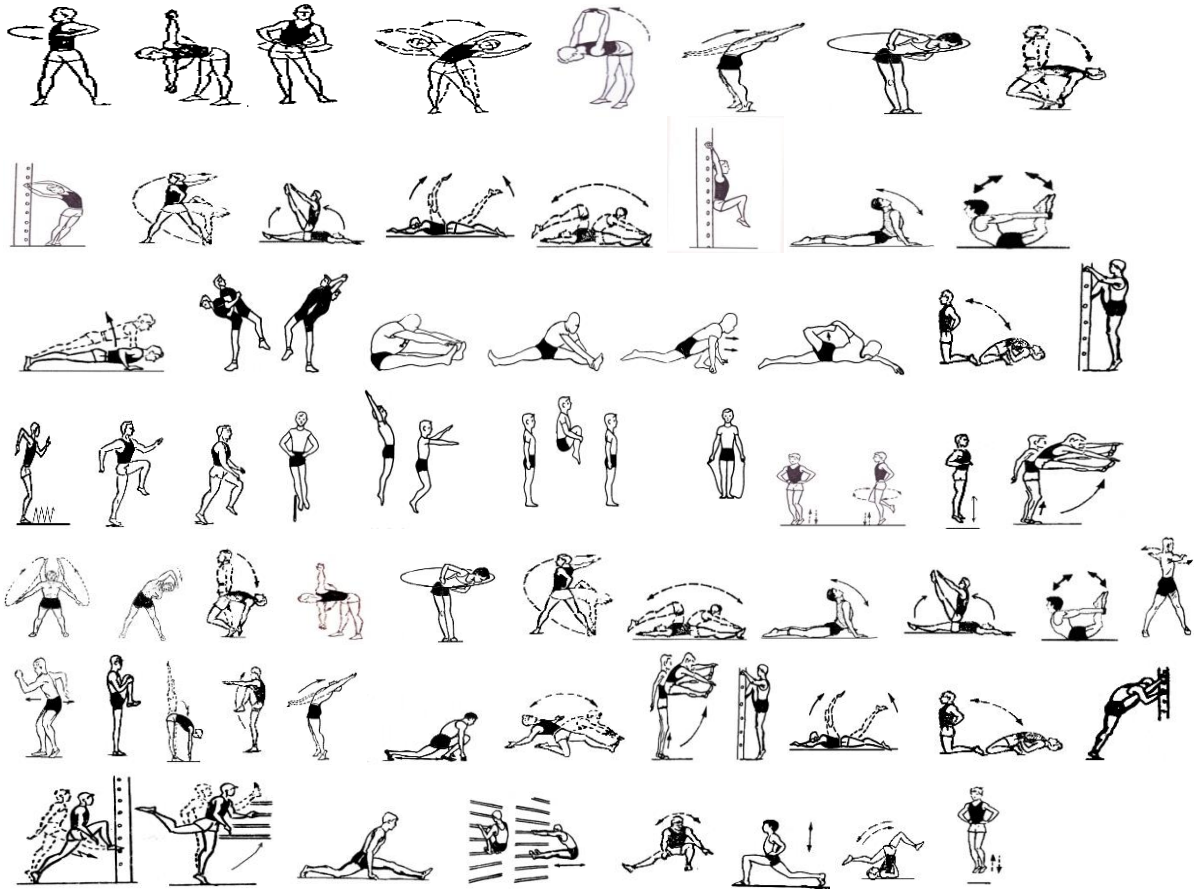
Corresponding author Yanko Rumenov, *e-mail:* qqqnooo@abv.bg

В **специалната част на разгряването** сме включили следните упражнения:

А. Специални бегови упражнения: ситно бягане; бягане с високо изнасяне на коленете; „ръченично" бягане; бягане с изнасяне подбедриците назад-нагоре; „кръстосано" бягане; странично бягане; бягане „колело".

Б. Специални подскочни упражнения: подскоци на място с два крака /"на глезен"/; ножични подскоци на място; страничниподскоци; комбиниране на подскоци сдвижение на ръцете в различни посоки.

Рис. 1. Общоразгряващи упражнениязаременния пояс и трупа, долни крайници и за общата част на разгряването



Педагогическият експериментът реализирахме в 20 урока разделени на 4 етапа/по 5 учебни часа за всеки етап/, всеки от които решаваше конкретни задачи в съответствие с крайната цел – учениците да придобият спортно-двигателен опит за самостоятелно разгряване с лекоатлетически характер, като обучението се провеждаше в подготвителната част на уроците с продължителност 15 мин. Овладяването на подбраните упражнения протичаше успоредно с овладяването на определен обем от знания, свързани пряко с тези упражнения и с основните закономерности, принципи и правила при разгряването.

Поради различните индивидуални темпове на развитие на учениците в процеса на обучението, в хода на експеримента те бяха оценявани в 3 качествени нива, обособяващи условно 3 групи според степента на подготвеност за всеки етап:

I група- **напреднали:** включва тези, които отговарят на изискванията на обучението за всеки етап;

Corresponding author Yanko Rumenov, *e-mail:* qqqnooo@abv.bg

II група- **основна:** в нея се включваттези, които не са изпълнили всички изисквания за етапа; те продължават да работят, докато не изпълнят изискванията на текущияетап;

III група - **изоставащи:** към тях се причисляват всички ученици, които не напредват или значително изостават в обучението си от изискванията за етапите. В края на всеки етап се извършва експертно оценяване на учениците за нивото на подготвеност по съответни критерии.

Отчита се броя на учениците, покрили изискванията и тези, които изостават в обучението. Учениците се разпределят в съответните групи – напреднали, основна и изоставащи.

Резултатите от всеки етап се вписват в протоколи за експертна оценка, включващи критериите за всеки етап и броя на учениците, които са ги изпълнили. Данните са оформени в Таблици 1, 2, 3 и 4.

Обобщение на резултатите от експерименталната методика за обучение в самостоятелно лекоатлетическо разгряване:

В края на обучението се оформиха 3 групи ученици с различен спортно-двигателен опит /степен на подготвеност/ по отношение на разгряването /Таблица 5/:

I група – много добра подготовка /напреднали/ - 44% от всички ученици. Те се справиха успешно с всички изисквания на обучението и достигнаха до самостоятелност при провеждане на лекоатлетическото разгряване.

II група – задоволителна подготовка /основна/ - 40% от учениците. Тези ученици притежават знания и умения само за частично решаване на задачите, свързани с разгряването. Имат нужда от по-дълъг период на обучение, за да постигнат необходимите умения и самостоятелност.

III група – незадоволителна подготовка /изоставащи/ - 16% от обучаваните ученици. Тези деца остават само с възможностите за репродуктивна дейност.

Таблица 1. Резултати от експеримента - I етап /5-ти час от обучението/

Критерии за оценяване	**Изпълнени изисквания за етапа**		**Частично изпълнени изисквания за етапа**		**Неизпълнени изисквания за етапа**	
	брой	**%**	**брой**	**%**	**брой**	**%**
Усвояване на повечето предвидени в първата част на разгряването упражнения – около 60-70%	18	**72**	5	**20**	2	**8**
Възпроизвеждане на упражненията само по терминуване или частично показване	19	**76**	4	**16**	2	**8**
Усвояване на специалните бегови и подскочни упражнения	19	**76**	4	**16**	2	**8**
Притежават основни знания относно техниката на упражненията	18	**72**	4	**16**	3	**12**
Познаване основните грешки при изпълнението на упражненията	18	**72**	4	**16**	3	**12**
Притежават основни знания за ефекта и предназначението на упражненията	17	**68**	5	**20**	3	**12**
Познават терминологията	18	**72**	5	**20**	2	**8**
Брой ученици за етапа /от общ брой 25/	**19**	**-**	**4**	**-**	**2**	**-**
% от всички ученици	**76**		**16**		**8**	

Corresponding author Yanko Rumenov, *e-mail:* qqqnooo@abv.bg

Таблица 2. Резултати от експеримента - II етап /10-ти час от обучението/

Критерии за оценяване	**Изпълнени изисквания за етапа**		**Частично изпълнени изисквания за етапа**		**Неизпълнени изисквания за етапа**	
	брой	**%**	**брой**	**%**	**брой**	**%**
Усъвършенстване техниката на упражненията	14	**56**	7	**28**	4	**16**
Усвояване на всички упражнения, предвидени за разгряването	15	**60**	8	**32**	2	**8**
Познаване на грешките при изпълнение на упражненията	15	**60**	6	**24**	4	**16**
Самостоятелно изпълнение на упражненията само по указание и терминуване от учителя	16	**64**	6	**24**	3	**12**
Умение да се подбират сходни по насоченост и характер упражнения	14	**56**	7	**28**	4	**16**
Самостоятелно определяне на подходящата дозировка на упражненията	16	**64**	6	**24**	3	**12**
Познават основните принципи за подбор и подреждане на упражненията при разгряването	17	**68**	5	**20**	3	**12**
Притежават по-задълбочени знания за техниката, ефекта и предназначението на упражненията	15	**60**	7	**28**	3	**12**
Брой ученици за етапа /от общ брой 25/	15	-	7	-	3	-
% от всички ученици	**60**		**28**		**12**	

Таблица 3. Резултати от експеримента - III етап /15-ти час от обучението/

Критерии за оценяване	**Изпълнени изисквания за етапа**		**Частично изпълнени изисквания за етапа**		**Неизпълнени изисквания за етапа**	
	брой	**%**	**брой**	**%**	**брой**	**%**
Самостоятелен подбор и подреждане на общоподготвителните упражненията	13	**52**	8	**32**	4	**16**
Правилен подбор на упражнения за различните мускулни групи или части на тялото	13	**52**	8	**32**	4	**16**
Правилно техническо изпълнение на упражненията	13	**52**	8	**32**	4	**16**
Самостоятелно подбиране и подреждане на специалните лекоатлетически упражнения	14	**56**	8	**32**	3	**12**
Самостоятелно определяне на подходящата дозировка на упражненията	15	**60**	7	**28**	3	**12**

Притежават необходимите знания за правилното подбиране и подреждане на упражненията при разгряването	14	**56**	7	**28**	4	**16**
Притежават по-задълбочени знания за техниката, ефекта и предназначението на упражненията	13	**52**	8	**32**	4	**16**
Брой ученици за етапа /от общ брой 25/	**13**	**-**	**8**	**-**	**4**	**-**
% от всички ученици	**52**		**32**		**16**	

Таблица 4. Резултати от експеримента - IV етап /20-ти час от обучението/

Критерии за оценяване	**Изпълнени изисквания за етапа**		**Частично изпълнени изисквания за етапа**		**Неизпълнени изисквания за етапа**	
	брой	**%**	**брой**	**%**	**брой**	**%**
Самостоятелен подбор и подрежданена упражненията в първата част на разгряването	12	**48**	9	**36**	4	**16**
Самостоятелен подбор и подрежданена упражненията във втората част на разгряването	13	**52**	9	**36**	3	**12**
Правилно техническо изпълнение на упражненията	12	**48**	9	**36**	4	**16**
Самостоятелен подбор на упражненията в съответствие с предстоящата работа в урока	12	**48**	8	**32**	5	**20**
Самостоятелно определяне на подходящата дозировка на упражненията	13	**52**	8	**32**	4	**16**
Притежават като цяло уменията и знанията за самостоятелно разгряване	12	**48**	9	**36**	4	**16**
Брой ученици за етапа /от общ брой 25/	**12**	**-**	**9**	**-**	**4**	**-**
% от всички ученици	**48**		**36**		**16**	

Таблица 5. Динамика в равнището на подготвеност на учениците

Групи	**I етап**		**II етап**		**III етап**		**IV етап**	
	брой	**%**	брой	**%**	брой	**%**	брой	**%**
Напреднали	20	**80**	14	**56**	13	**52**	11	**44**
Основна група	5	**20**	6	**24**	8	**32**	10	**40**
Изоставащи	0	**0**	5	**20**	4	**16**	4	**16**

Corresponding author Yanko Rumenov, *e-mail:* qqqnooo@abv.bg

Изводи:

1. Провеждането на подготвителната част в часовете по физическо възпитание и спорт трябва да отговарят на Държавните образователни изисквания за използването на развиващата функция на физическото възпитание по отношение на спортно-двигателния опит на учениците.
2. Обучението в самостоятелно разгряване създава допълнителен интерес и активност у учениците в часовете по физическо възпитание и спорт и стимулира желанието им за самоизява.
3. Учениците трябва да получават повече знания за същността и значението на разгряването като задължителен елемент в часовете по физическо възпитание и спорт.
4. За повишаването на ефективността на урока е необходимо използването на разнообразни упражнения с различни форми и съдържание.

References:
1. **Aladzhov, K**., (1986) Classification and application of special running exercises – Questions of the physical education, 4;
2. **Kotsev, Ch**., (2008) Characteristics of the warming up in the Athletics. Sports and science, 3;
3. **Kotsev, Ch**., (2005) Structure and features of the field and track warming up – Sports and science, vol. 5;
4. **Kotsev, Ch**. Pedagogical, physiological and psychological characteristic of the lesson in Athletics, Sports and science magazine , vol. 5-6/2000;
5. **Kotsev, Ch**., (2001) Preparatory part of the lesson in Athletics, Sports and science, vol. 1
6. **Momchilova, A**., (2004) Planning of the work connected with the physical education and sports (1^{st} – 4^{th} grade), Ruse, 8-9;