



PHYSICAL CAPABILITY OF PUPILS IN THE 4TH GRADE, AFTER APPLYING SPECIALIZED PROGRAMME IN FOLK DANCES

Abstract: This study discusses the dynamics of physical qualities, depending on the applied innovative programme in teaching folk dances. Folk dances activities are proved to have a positive effect on the physical capability of pupils.

Author information:

Nevena Nikolova

Master student

in Physical Education and Sports at School
at Konstantin Preslavsky – University of Shumen

✉ nev_ven@abv.bg

🌐 Bulgaria

Keywords:

pupils, folk dances, physical capacity

ВЪВЕДЕНИЕ

Нуждата от периодичното актуализиране на образователния процес в съответствие с развитието на обществото и спорта, и в частност на учебната дисциплина „Физическо възпитание и спорт“, налага потребност от въвеждане и прилагане на осъвременени учебни програми в училищата на базата на общосъществуващите образователни тенденции.

За да отговори на тази нужда Министерството на образованието и науката разработи учебни програми в съответствие със Закона за предучилищното и училищното образование и държавните образователни стандарти.

За пръв път в тези програми българските хора и танци са включени като задължителен материал за изучаване, като част от област Гимнастика.

Мястото на ритмичните упражнения и танци, като средство за решаване на възпитателните, образователни и оздравителни задачи на учебния процес в начален етап на основна образователна степен - 4. клас и влиянието им върху физическата дееспособност на учениците са предмет на настоящото изследване.

ИЗЛОЖЕНИЕ

През 2016 - 2017 учебна година, във връзка с приемането и влизането в сила на новия „Закон за предучилищното и училищното образование“, започна поэтапното въвеждане на нови учебни програми по всички предмети, изучавани в българските детски градини и училища. Новия „Закон за предучилищното и училищното образование“, беше обнародван в ДВ, бр. 79 от 13.10.2015 г., в сила от 1.08.2016 г., изм. и доп., бр. 98 от 9.12.2016 г., в сила от 1.01.2017 г., изм., бр. 105 от 30.12.2016 г., в сила от 1.01.2017 г., изм., бр. 58 от 18.07.2017 г., в сила от 18.07.2017 г.

В съответствие със Закона, Министърът на образованието и науката утвърждава нови учебни програми за всички класове:

↳ Учебни програми за IV клас, утвърдени със Заповед № РД09-5778 от 22.11.2017

Най-съществените разлики в новите учебни програми 1. – 4. клас са по отношение на учебното съдържание в задължителните области Гимнастика и Спортни игри. Допълнителното ядро „Танци” в старите учебни програми вече ще се изучава задължително по гимнастика от първи до дванадесети клас под името „Народни хора и танци”(Стойчев, Ч., 2016).

Основна и много важна задача на българското училище е "да възпитава децата и младежта в духа на народните традиции. Това изискване е съобразено с новата програма за естетическо възпитание, с новите цели на образованието и възпитанието у нас" (Самоковлиева, М., 1998).

Най-близко до физическото възпитание от изкуствата е танцовото изкуство. Урокът по физическо възпитание е единственото място, където учениците се запознават с българския фолклор и разучават българските хора и танци. Чрез тях се подпомага решаването както на образователните, така и на оздравителните и възпитателните задачи. Това определя мястото на танците в системата на физическо възпитание и ги класифицира като основно средство.

В наше време народните хора и танци са неразделна част от физическата култура и спорта. Те са основно средство за физическо възпитание във всички форми и звена, където е налице активна двигателна дейност. Освен като самостоятелна дисциплина танците могат да се използват и като спомагателно средство в някои други видове спорт.

Образователните цели на учебната програма в четвърти клас са насочени към:

- обогатяване на обема от знания за по-пълното и многостранно възприемане на физическите упражнения и за формирането и затвърждаването на двигателните представи за движенията;
- надграждане на двигателни знания и умения и развитие на усещанията и възприятията на детето за пространство, време и скорост;
- комплексно развитие на двигателните качества с приоритет на скоростно-силовите способности на организма;
- овладяване на основните технически елементи и действия от отборните спортове баскетбол, футбол и хандбал;
- стимулиране на активното отношение и интелектуалната активност на ученика.

Очаквани резултати от обучението в задължителна област Гимнастика: Изпълнява самостоятелно, поотделно и в съчетание общоразвиващи, строеви и гимнастически упражнения. Изпълнява „Дунавско хоро” и народен танц/хоро, специфични за региона. Изпълнява упражнения, комплекси и комбинации съобразно на индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания. Темите от учебното съдържание са:

- „Дунавско хоро”;
- Народен танц/хоро, специфични за региона.

Танците спомагат за развиването на физически качества. Чрез бързите и динамични танци, в които трайните отношения на елементите, изграждащи движенията, могат да бъдат извънредно кратки, се развива качеството бързина. Възможността да използваме пределно или близко до пределното бързо темпо за изпълнение на танцовите движения осигурява развитието на това качество. Освен това танците отговарят напълно и на основния принцип за развиване на бързината – повтораемост на действията. Мигновеното реагиране за изпълнението на съответното движение възпитава бързината на двигателната реакция. Всичко това прави танците подходящо средство за развиване на бързината.

В повечето случаи, успоредно с бързината се развива и общата и специалната издръжливост. Споменатото вече повишено функциониране на сърдечно-съдовата, дихателната и други системи, особено при по-продължително изпълнение на танците, създава благоприятна обстановка за развиване на издръжливостта. Емоционалните преживявания стимулират отделянето на повече адреналин, който пренасян от кръвта засилва въглеродния обмен и е

силен възбудител за дейността на сърцето и мускулите. Преобладаващите положителни емоции при изпълнението на танците правят желано и поносимо изпълнението им дори и при наличието на физическа умора. Най-често танците влияят комплексно за развитието на тези две качества. Поддържането на определено темпо на мелодията за определено време и дори неговото повишаване към края, предявява изисквания за наличието на скоростна издръжливост. В такива случаи някои динамични и много бързи танци се приближават до въздействието на физически упражнения със субмаксимална интензивност.

Силата е физическо качество, което в известна степен също се повлиява от изпълнението на танците. Играта в някои танци е съпроводена от клякания, коленичения, опори и др., което увеличава силата на долните крайници. Известно е въздействието, което може да се получи при многократно клякане, последвано от леко изправяне и обтягане на единия и другия крак при изпълнение на ръченицата. В повечето случаи качествата се проявяват комплексно, така че силата не трябва да се разглежда изолирано от работата за бързина и издръжливост. При изпълнението на танците степента на мускулното напрежение е предимно умерена и има динамичен характер.

Чрез танците могат да се развиват макар и относително, и качествата сръчност, ловкост, гъвкавост и др. (Вългаров, С., 1976).

Проблемът за силовата подготовка не се разбира достатъчно. Това се дължи на недостатъчното разграничаване на силовите компоненти. Може да се приложат и традиционни и иновативни упражнения, които да рефлектират върху крайния качествен резултат от педагогическия процес. (Симеонова, Т., 2016).

Народните хора и танците въздействат многопосочно върху психофизическото развитие на подрастващите. Активните и разнообразни движения, изпълнявани с музикален съпровод, осигуряват не само висок емоционален заряд, но оказват и положително влияние върху комплексното двигателно развитие на учениците и въздействат пряко върху дейността на слуховия, зрителния и вестибуларния анализатор. (Костов, К., С. Иванов, 2004).

От всичко казано дотук личи, че танците могат да се използват като средство, макар и не основно, за комплексно развиване на определени физически качества или за поддържането им на определено ниво.

МЕТОДИКА

Чрез изследване на литературните източници и обобщаване на педагогически опит констатирахме, че проблемите, свързани с преминаването от допълнително ядро „Танци” към задължителна област на учебно съдържание „Народни хора и танци” не се решават достатъчно ефективно. В крайна степен това рефлектира върху физическата подготовка на учениците и забавя решаването на образователните задачи в урочната работа по физическо възпитание.

Целта на настоящото изследване е да установим какво е физическото състояние на ученици от 4. клас, да оценим началната физическа дееспособност, да усъвършенстваме двигателните качества и двигателната активност в урока по физическо възпитание и спорт и учебния час за спортни дейности чрез прилагане в практиката на специализирана програма.

За постигане на набелязаната цел си поставихме следните задачи:

- ↪ Проучване (по литературни данни) върху проблемите на обучението по танци;
- ↪ Събиране на информация за физическата дееспособност на учениците от 4. клас;
- ↪ Разработване и прилагане на програма от ритмични упражнения, танцови движения и комбинации от „Северняшко (дунавско) хоро“ и „Свищовско хоро“, разработване движения за адаптирано физическо възпитание (АФВ) по танци;
- ↪ Въз основа на анализа на получените експериментални данни да направим изводи и съответни препоръки за практиката и обучението по танци.

Необходимата информация събрахме с помощта на педагогическо наблюдение, беседа и тестиране на КОНТИНГЕНТ от 43 ученика от 4. клас. – момчета – от СУ "Йордан Йовков" - гр. Русе през 2019/20 учебна година.

В таблица 1 са посочени показателите за физическа дееспособност, мерните единици и посоката на нарастване. Тестуването е проведено два пъти – в началото на първия и втория учебен срок.

Таблица 1.

Списък на показателите за физическа дееспособност

№	Показатели	Мерни единици	Точност на измерване	Посока на нарастване
1.	30м.	сек.	0,01	-
2.	Скок дължина от място	см.	1	+
3.	Хвърляне на пл. топка	см.	1	+
4.	200м	сек.	0,01	-
5.	Т тест	сек.	0,01	-
6.	Степ тест Текумзее	сек/ индекс	0,1	+
7.	"Бързи крака"	сек.	0,01	-

АНАЛИЗ

Изхождайки от задачите и получените резултати приемаме следния подход за анализ и интерпретация на обобщените данни и параметри.

Първоначално ще извършим сравнителен анализ и определим точността на изпълнение в началото и края на приложената програма. Задължителна и основна постановка в търсенето на статистическа коректност е разглеждането на t – критерия на Стюdent и съответната гаранционна вероятност изразена в проценти.

Показателите за физическа дееспособност и техническа подготвеност с които са оценявани момчетата са: **Бягане 30м., Скок дължина от място, Хвърляне на пл. топка, Свалково бягане 200м, Т тест, Степ тест Текумзее, "Бързи крака"**. Те носят информация за специалните физически качества на изследваните лица и според нас са тясно свързани с двигателната дейност при обучението по танци.

В таблица 2 са представени данните от вариационния анализ за момчета, в началото на учебната година. Изключителен интерес в настоящото изследване представляват промените, настъпили по време на обучението по отношение на изследваните показатели. В таблици 3 са представени резултатите от проведените тестове в края на изследването. Значимостта на разликите получени при средните нива на показателите, изчислените стойности на t – критерия на Стюdent и гаранционните вероятности са представени в таблица 4.

В танците, се използват главно специални упражнения, които се отличават от другите в качествено отношение. Те са близки с общоразвиващите упражнения, но оказват и концентрирано влияние върху онези органи и системи, които доминират при извършването на специфична работа.

Тестът за бързина, който използваме е 30м. Целта на този тест е да се проследява развитието на ускорението и скоростта на децата. В началото на изследването учениците показват стойности съответно – $X = 5,52с$. Високите стойности на коефициента на вариация $V\% = 24,64$ за момчетата разкриват различните възможности на учениците.

Макар и увеличени средните стойности на теста в края от $X = 5,52с$. на $X = 5,47с$. при учениците ние не можем да приемем тази разлика като резултат от приложената програма, поради стойностите на t – критерия на Стюdent – 1,68; и доверителна вероятност $P / t / = 74 \%$. / таблица 4/

ВАРИАЦИОННА ТАБЛИЦА № 2
СТАТИСТИЧЕСКИ ПАРАМЕТРИ НА МОМЧЕТА
НАЧАЛО

№	n	СТАТИСТИЧЕСКИ ПАРАМЕТРИ					
			Sx	V %	X _{max}	X _{min}	R
1	43	5,52	1,36	24,64	5,09	7,74	-2,65
2	43	167	38,19	22,86	182	122	60
3	43	561	134,69	24,01	667	400	267
4	43	47,11	9,58	20,33	42,22	51,23	-9,01
5	43	16,29	3,77	23,14	15,03	22,19	-7,16
6	43	11,42	10,45	23,74	53	37	16
7	43	4,35	0,92	21,14	3,86	4,64	-0,78

Съществено условие за овладяване и усъвършенстване на редица ритмични упражнения и стъпки има взривната сила на долните крайници. Усилието в хоризонтален план се установява с тест “Скок дължина от място”. Средните стойности по този показател показват, че в началото и в края на изследването няма съществени различия между получените резултати (от $X = 167$ см до $X = 173$ см).

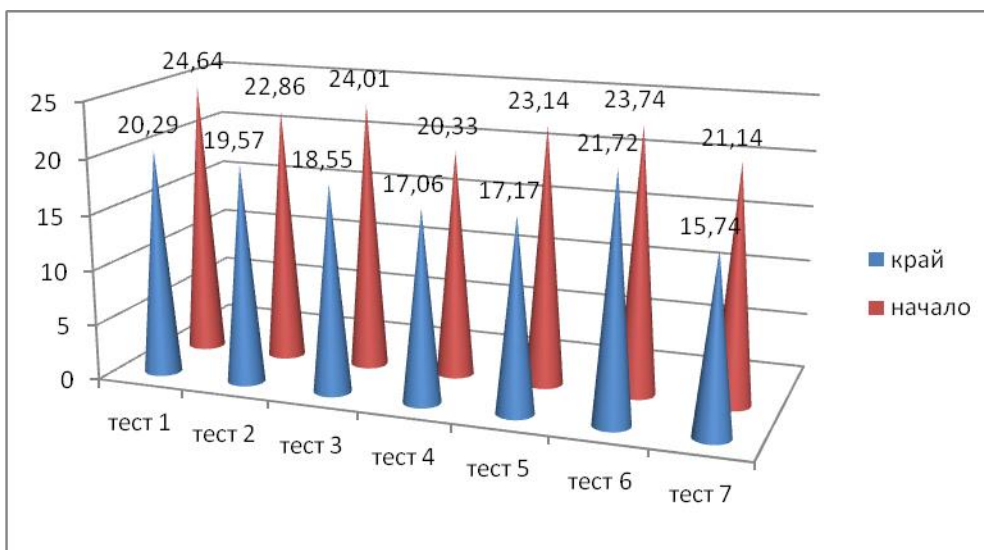
Различните проявления на силата се проявяват в зависимост от конкретната двигателна дейност, която трябва да се осъществи. Развитието ѝ по време на учебния процес гарантира резултатността от действията на учениците.

Посредством теста “Хвърляне на плътна топка (1кг) отгоре” е проследено развитието на взривната сила на ръцете, раменете и гръдните мускули при хоризонтално усилие.

При групата момчета наблюдаваме промяна от 561см. до 584см. Получената разлика е 62% статистическа вероятност и t –критерии на Стюдент за зависими извадки – 1,58. Това не ни позволява да твърдим, че промяната е в резултат на приложената програма.

Според Н. Йорданова, 2001 приоритетна задача на физическото възпитание в училище е развиване на обща издръжливост. Тя е издръжливост по отношение на продължителна работа с умерена интензивност (мощност), включваща функционирането на голяма част от мускулния апарат. Разликите получени в края на изследването по отношение на теста „200м.” са положителни. При момчетата по отношение на този признак забелязваме прираст от 0,14секунди, които се дължи на случайни фактори ($t = -1,68$ момчета, $P_t = 74\%$).

Високите проценти на вариация в началото са доказателство за различните възможности на децата в началото на изследването. Диаграма1



Диаграма 1 – Коэффициенти на вариация - момчета

Т - тест е новото предложение в системата за оценяване на физическата дееспособност на учениците. С него можем да диагностицираме двигателното качество ловкост и силовата издръжливост на долни крайници.

Стойностите на получените разлики при резултатите на момчетата изразени в проценти статистическа достоверност са високи – 91%. Но, това не ни дава право, да твърдим, че обучението по народни танци е повлияло на тези постижения.

Издръжливостта, като двигателно качество, се проявява в трудовото ежедневие и е функционална основа за хармоничното развитие на младото поколение. Издръжливостта помага по-лесно да се понасят интензивните натоварвания при повторението на хората и успешно да се развиват и останалите двигателни качества.

От характеристиката на народните танци като игрова и двигателна дейност, установяваме, че има повишени изисквания към физическата дееспособност на учениците. Те включват проявата на осмислени, целенасочени, ефективни и добре подредени прости или сложни движения, които се контролират от психическото проявление на личността – чувства, емоции, волево напрежение, устойчивост, устременост и др. Успешното прилагане и боравене със специфичните средства в народните хора зависи до голяма степен от развитието на качеството издръжливост. Общата издръжливост е основата, а издръжливостта, свързана с многократни повторения се определя като специална издръжливост.

Тест за обща издръжливост, който прилагаме е Степ тест Текумзее. Целта на този тест е да се проследява развитието на кардио-респираторната система на детето. Благодарение на това, че степ тестът изчислява издръжливостта на човек посредством индекс, се дава възможност за съпоставянето на данните получени от различните ученици и тяхната математическа обработка. Така могат да се правят различни статистики и изследвания, които да оценят физическото и здравословно състояние на различни групи от хора.

ВАРИАЦИОННА ТАБЛИЦА № 3
СТАТИСТИЧЕСКИ ПАРАМЕТРИ НА МОМЧЕТА
КРАЙ

№	n	СТАТИСТИЧЕСКИ ПАРАМЕТРИ					
		X	Sx	V %	X _{max}	X _{min}	R
1	43	5,47	1,11	20,29	5,11	7,03	-1,92
2	43	173	33,87	19,57	188	134	54
3	43	584	108,33	18,55	720	450	270
4	43	47,25	8,06	17,06	41,28	50,03	-8,75
5	43	15,61	2,68	17,17	15,17	23,00	-7,83
6	43	50,09	10,88	21,72	58	44	14
7	43	3,62	0,57	15,74	3,22	4,03	-0,81

Ако направим съпоставка на данните от началото и края ще видим, че има промяна в средните стойности на индекса с който представяме резултатите. При учениците се увеличава от 44,01 до 50,09. Изменението е значително и се потвърждава и със съответната доверителна вероятност $P / t / = 96 \%$ за момчета. Това се дължи на приложената комбинация от упражнения и движения в учебната програма. Положителното и при този тест е намалението на ранга на вариация и вариативността на групата от 23,74 % до 21,72% - момчета. С това можем да свържем и желаното в педагогически аспект осредняване на резултатите на учениците. Нагледно това можем да видим от диаграма 1.

В повечето случаи, успоредно с общата и специалната издръжливост се развива и бързината. Повишено функциониране на сърдечно-съдовата, дихателната и други системи, особено при по-продължително изпълнение на танците, създава благоприятна обстановка за развиване на издръжливостта. Емоционалните преживявания стимулират отделянето на повече адреналин, който пренасян от кръвта засилва въглеродния обмен и е силен възбудител за дейността на сърцето и мускулите.

Бързината зависи от подвижността на нервните процеси, функционалното състояние на анализаторите, скоростта на обмените процеси, силата на еластичността на мускулите, възрастта, пола и подготовката.

Тестът "Бързи крака"(ловкост) дава информация за наличие на бързи влакна в мускулите, ангажирани при спринтиране и показва потенциалните възможности за извършване на бързи движения. Наследствени фактори като дължина на крайниците, мускулни връзки, пропорционално отношение на бързо съкращаващи се мускулни влакна лимитират потенциала на индивида, но пъргавината и скоростта могат да бъдат подобрявани с подходяща тренировка.

Увеличените средни стойности за ловкост на долни крайници от $X = 4,35с.$ на $X = 3,62с$ при момчета, и намалението на стойността на коефициента на вариация са доказателство, че целенасоченото използване на специално-подготвителни упражнения и игри, рефлектира и повишава двигателните качества на учениците. Доказателство, че получената разлика е в резултат на нашето обучение са стойностите на t критерия на Стюdent – съответно 2,39 – момчета, потвърдени и с 95 % Pt.

Коефициента на вариация V% ни дава ценна информация за установяване на вариативността на изследваните показатели. Разсейването в групите до 10% според спортната статистика показва, че изследваната извадка е хомогенна. Стайностите на V между 10% и 30% говорят за относително стабилни показатели и относителна хомогенност на групите, а при коефициент на вариация по- голям от 30% съдим за нестабилни показатели и нехомогенност на извадката.

ТАБЛИЦА № 4
ЗНАЧИМОСТ НА РАЗЛИКИТЕ МЕЖДУ СРЕДНИТЕ НИВА
МОМЧЕТА

Тест	НАЧАЛО		КРАЙ		d	t	Pt
	X	S	X	S			
1	5,52	1,36	5,47	1,11	-0,05	1,68	74 %
2	167	38,19	173	33,87	6	1,76	89 %
3	561	134,69	584	108,33	23	1,58	62%
4	47,11	9,58	47,25	8,06	0,14	-1,68	74%
5	16,29	3,77	15,61	2,68	-0,68	1,90	91%
6	44,01	10,45	50,09	10,88	6,08	3,38	96 %
7	4,35	0,92	3,62	0,57	-0,73	2,39	95 %

Изложените разсъждения за стойностите на коефициентите на вариация при групата на момчетата в края, заемащи диапазон в рамките на 16 - 22% ни дават основание да твърдим, че сме получили желаното уеднаквяване на постиженията. В края констатираме относителна хомогенност. (Коефициентите на вариация за всички тестове са представени на диаграми 1).

След направения анализ на признаците носещи информация за физическите възможности на учениците в края на изследването можем да направим следните обобщения:

1. Може да се твърди, че през времето на прилагането на учебната програма при учениците от 4. клас е настъпило значимо повишаване нивото на всички изследвани признаци. Най – значими са промените по отношение на нивото на ловкост, честота на движенията на долни крайници и издръжливост. Това наше мнение се дължи не само на физическото развитие на учениците, но и на педагогическия процес на обучение по народни хора и танци.
2. След приключване на изследването се наблюдава известно стабилизиране на признаците. Те запазват своята относителна хомогенност по отношение на физически качества.
3. С висока гаранционна вероятност се потвърждават наблюдаваните разлики в края на наблюдавания период по два от изследваните показателя за момчетата. Това е доказателство за сполучлив избор на средства, методи и тяхната комбинация отразени в предложената нова учебна програма.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Учителите в начален етап на обучение недостатъчно познават новите програми за задължителна област – Гимнастика/Народни хора и танци – 1. – 4. клас от учебното съдържание. Този факт ограничава прилагането на разнообразни средства и методи и рефлектира върху крайния резултат от обучението. Разработена и приложена програма от упражнения и игри с цел овладяване на основните елементи и стъпки от народните хора дават резултат и в урочната дейност, и в часовете за спортни дейности. Получените количествени и качествени резултати в началото и края на изследването позволиха да оценим физическата дееспособност на учениците. Имайки предвид динамиката, се открояват значителни прирасти като резултат на оптимизирано и целенасочено обучение, доказани с достатъчна гаранционна вероятност по два от седемте показатели. Използваните специално-ритмични упражнения и игри, влияят върху физическа дееспособност, водят до по-голяма емоционалност, усъвършенстват координационните способности, водят до лично удовлетворение, повишено

самочувствие, концентрация, увереност в собствените сили. Включването на народните танци и хора, като задължително за изучаване учебно съдържание, оказва значителен ефект по отношение възраждането и запазване на българските традиции.

References:

1. Vaglarov, S. (1976): Balgarski hora I tantsi (Bulgarian folk dances and dances), M i F, S.
2. Zakon za preduchilishtnoto i uchilishtno obrazovanie(2015): (Law on Preschool and School Education), DV, broj 79,13.10.2015
<http://dv.parliament.bg/DVWeb/showMaterialDV.jsp?idMat=97877>
3. Yordanova, N. (2001): Teoriya i metodika na fizicheskoto vazpitanie (Theory and methodology of physical education), Uchebnik, Shumen.
4. Kostov, K., S. Ivanov. (2004): Kniga za uchiteya po fizicheskoto vazpitanie i sport za III klas (Book for the teacher of physical education and sports for III grade), Prosveta, S.
5. Samokovlieva, M. (1998) Muzikata vav fizicheskoto vazpitanie na uchashtite se (Music in the physical education of students), Universitetsko izdatelstvo, S.
6. Simeonova, T. (2016): Problemi, traditsii i inovatsii pri silovata podgotovka na uchenitshi ot 3. klas (Problems, traditions and innovations in the strength training of 3rd grade students), Sbornik nauchni trudove Inovatsii v obrazovaniето, Shumenski universitet, Izdatelstvo „Faber”, pp 371-377.
7. Stoychev, Ch.(2016): Analiz na novite uchebni program za obshtoobrazovatelna podotovka po „Fizicheskoto vazpitanie i sport” v nachalen etap na osnovna obrazovatelna stepen(Analysis of new curricula for general education in "Physical Education and Sport" in the initial stage of basic education), Godishnik na SHU XX D Shumen, pp. 1027 – 1033, UI “Episkop Konstantin Preslavski” .
8. <https://www.mon.bg/bg/2190>, Prilojenie № 15, т. 15