

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

*Severin P. Akerski, St. Bazelkov*

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

*KEYWORDS: physical training, physical ability, martial arts, motor disability, motor skills, physical culture*

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

Бойните изкуства са все по-популярна двигателна дейност, която предизвиква вниманието и събужда интереса на ученици от всички възрасти. Широкообхватната реклама на тези спортове както и филмовата индустрия и киното, са основен фактор за повишения интерес. В същото време, принос има и дейността на спортните клубове и федерации, с регулярното организиране на разнообразни демонстративни прояви, спортни събития и мероприятия. Интерес към бойните спортове има както от страна на момчетата, така и от страна на момичетата. Причините са различни : авангарден спорт, възможност за лесно поддържане на физическа форма, интересна заобикаляща среда, придобиване на възможност за самоотбрана и др. Разбира се вероятно, поради силовия си характер или директния сблъсък, който предполагат файтинг дисциплините, мъжкият пол има по-висок процент на участие.

При наблюдения, през последните години, забелязваме загуба на интерес в урочната работа по физическо възпитание и спорт. При проведени беседи с ученици, се оказва че в определени моменти учебният процес е скучен и безинтересен. Вероятните причини за това са: инертност и рутинност на педагогическите кадри, информационния свят е магнетичен, липса на мотивация сред младото поколение, занижен контрол и др. От друга страна не е тайна, че е на лице тенденция за влошаване на кондиционната и двигателно-координационна подготовка на учениците, а и във виртуалността нещата се случват по-лесно, отколкото в реалността. Затова системата на Физическо възпитание и спорт е необходимо непрекъснато да се усъвършенства и осъвременява, с нови спортове и форми на двигателна активност, за да бъде провокативно, интересно и полезно. Въпреки заложеното обучение по бойни изкуства в допълнителните ядра, в България има малко училища, където те се изучават и преподават. Това провокира и насочи нашето внимание към изследване на физическата дееспособност на ученички и прилагането на модел за обучение по бойни изкуства. [3,4,5]

Според държавните образователни изисквания и стандарти бойните изкуства са включени, като модул в допълнителните ядра, в прогимназиалния етап на обучение. Там се посочва, че

учениците трябва да овладеят основните елементи от техниката на един боен стил и да притежават необходимата физическа подготовка. [2,6,7]

При направеното предварително проучване, в спортни клубове и школи в гр. Шумен установихме че 35% от учениците практикуват бойни изкуства 52% практикуват други спортове и 13 % не практикуват никакъв спорт. Повече от половината практикуващи ученици бойни изкуства са на възраст 8-9 години. Затова считаме, че изучаването на бойни изкуства може да започне по-рано от прогимназиалния етап на основна образователна степен, а именно още в началния етап. Спецификата, свързана с характера на източната култура и философия, според нас би довела до повишаване на вниманието, мотивацията и дисциплина, както и до положително въздействие за овладяване на повишеното ниво на агресия. Всичко това ни провокира да проведем изследването с контингент момчета, практикуващи бойни изкуства, по модел за начално обучение по бойни изкуства. Моделът приложихме в шуменски спортен клуб –Школа за изучаване на бойни изкуства Зан-Шин.

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

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

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

#### **Анализ на резултатите**

Изчислените статистически величини използвахме за таблично и графично представяне на резултатите. Съставихме тестова батерия от 10 теста, които дават информация за основните двигателни качества. Чрез първия тест - скок на дължина с два крака от място, диагностицирахме взривната сила на долни крайници. Средната стойност при контролната (КГ) е 160 сантиметра, при относителна еднородност на групата. В експерименталната група (ЕГ) този резултат е с 5 сантиметра повече, но при малко по-голям размах на стойностите. Коефициентът на вариация е 6% и за двете групи. Процентът на прираст е относително нисък (4%), което показва, че в този възраст е необходимо да се прецизират и правилно да се дозират упражненията за развиване на взривната сила на долните крайници.

#### ***Показатели, характеризирани физическата подготовка на 8-9 годишни ученици-момчета, от III клас, /Контролна група/.***

№	Тестове	n	Статистически показатели					
			Xmin	Xmax	R	X	Sx	V%
1	Скок	30	105	160	55	135.8	9.12	6
2	Совалка	30	22.5	30	7.5	24.8	2.55	12
3	Опори	30	1	47	46	19.5	7.52	33
4	Клек	30	12	58	46	30.9	9.04	31
5	Преси	30	15	47	32	31.7	8.09	24
6	50 м.	30	11.1	15.1	4	12.6	0.7	6
7	Напречен шпагат	30	8	38	30	26.8	6.41	23
8	Далъжен шпагат	30	3	38	35	22.7	8.84	45

9	Мост	30	25	80	55	61.5	13.79	22
10	Почукване	30	70	115	45	99.5	9.4	14

Чрез теста совалка, получаваме информация за скоростно силовата издръжливост. Подобрието на времето за изпълнение на теста е 0,6 сек. Стойностите в таблиците за вариационен анализ налагат извода, че скоростните възможности в тази възраст са доста консервативни и изискват по-сериозно внимание.

По отношение на силата и силовата издръжливост на горните крайници и раменния пояс отчитаме най-висок прираст. Това се потвърждава от резултатите получени от теста „Сгъване и разгъване на ръцете в опора“, където прираста е 47%. Дължни сме да отбележим, че при този тест се наблюдава най-голямо групиране на случаите около средната стойност. При КГ ранга на разпределение е 46 докато при ЕГ тази стойност е 35. Съответно и коефициента на вариация за ЕГ е доста по-нисък (33%), което ни позволява да я определим като приблизително еднородна.

При проследяването на силовата издръжливост на долни крайници, с теста клек за 60 сек., наблюдаваме еднородни стойности без да се отчита някакъв процент на прираст. Това обстоятелство подсказва, че е необходимо моделът по бойни изкуства да бъде доусъвършенстван в тази посока.

При сравняването на показателя характеризиращ силата и силовата издръжливост на коремната мускулатура и мускулите на гърба отчитаме достатъчна разлика в подкрепа на приложения модел с 6% прираст, прогрес.

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

№	Тестове	n	Статистически показатели					
			Xmin	Xmax	R	X	Sx	V%
1	Скок	30	105	165	60	140.1	18.9	6
2	Совалка	30	21.14	30.6	9.46	25.2	2.4	12
3	Опори	30	15	50	35	28.4	10.9	33
4	Клек	30	15	58	43	30.8	11.8	31
5	Преси	30	15	49	34	33.4	8.2	24
6	50 м.	30	11	22.6	11.6	13	3.4	6
7	Напречен шпагат	30	9	42	33	26.9	9.9	23
8	Далъжен шпагат	30	13	40	27	22.8	9.46	45
9	Мост	30	25	81	56	58.4	15.9	22
10	Почукване	30	70	115	45	95.8	13	14

Диагностиката на двигателното качество бързина (с четирите си форми на проявление – бързина на реакцията, скорост на единичното движение, максимална честота на движенията и способност за бързо започване на движението), направихме чрез теста „ 50м. Гладко бягане“. Сравняването на получените резултати при ЕГ и КГ за равнището на качеството бързина показват, че средните стойности на времето за пробягване на 50м. са почти идентични. Регистрираната разлика не заслужава интерпретация тъй като тя по-скоро се дължи на случайни причини. Вариативността и при двете групи е сравнително ниска, което ги определя като силно еднородни. Това се доказва от коефициента на вариация, които съответно за КГ и ЕГ са 6 %.

Незначителни разлики между КГ и ЕГ отчетохме при диагностиката на качеството гъвкавост на долни крайници и трупа – 3% при напречен шпагат, 8% при надлъжен шпагат и 1% при мост от тилен лег, което говори, че приложения модел повлиява гъвкавостта но в недостатъчно висока степен, каквато е характерна за единоборствата. Информацията получена чрез теста почукване на

дискове за 60сек., където отчитаме честотата на реакция. 4% прираст в полза на експерименталната група, ни сигнализира, че моделът повлиява положително тази характеристика.

**Сравнителна таблица процента на разликите:**

№	Тестове	n					
			X кг	Xег	R	Прираст, прогрес %	Посока на нарастване
1	Скок	30	135	140	5	4	+
2	Совалка	30	24	25	1	4	-
3	Опори	30	19	28	9	47	+
4	Клек	30	30	30	0	0	+
5	Преси	30	31	33	2	6	+
6	50 м.	30	12	13	1	8	-
7	Напречен шпагат	30	26	27	1	4	-
8	Далъжен шпагат	30	22	23	1	5	-
9	Мост	30	61	58	3	5	-
10	Почукване	30	99	95	4	4	-

Анализът на резултатите от изследването на физическата подготовка на ученици-момчета от III клас, ни позволява да обобщим :

1. Моделът за начално обучение по бойни изкуства е съдействал успешно за развиване на общата физическа подготовка и физическа дееспособност;
2. В най-значителна степен се подобрява силовата издръжливост на горни крайници, гъвкавостта и бързината;
3. Необходимо моделът да бъде прецизиран в посока силова издръжливост на долни крайници; бързина и скоростна издръжливост.
4. Апробираният модел може да бъде внедрен в урочната или извънурочната работа по физическо възпитание и спорт, за решаване на образователните задачи.

**References:**

1. Brogly, Y. Sports statistics. MF, S., 1979.
2. State educational requirements for the subject "Physical education and sport". SN, № 10-12, 1996.
3. Momchilova, A., T. Todorov. Diagnosis of co-ordinating abilities of primary school pupils. SN, №3, 4, 1996.
4. Methodological guide for control And assessment of the physical education of the students of the Secondary School of Secondary Schools. MON, S., 2004.
5. Rogachev, I. The meaning in the lesson and the learning process in physical education. SNN №5,6, 1998.
6. <http://mpes.government.bg>
7. <http://www.e-uchebnik.bg>

*преп. Северин П. Акерски*  
*проф. д-р Стефан Х. Базелков*  
*Катедра „ТМФВ и спорт“*  
*Педагогически факултет*  
*Шуменски университет „Епископ Константин Преславски“*  
*e-mail: s.akerski@shu.bg*