

ИЗСЛЕДВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКОТО РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ НА НЕЗАНИМАВАЩИ СЕ СЪС СПОРТ 9 – 11-ГОДИШНИ МОМИЧЕТА ОТ ДЪРЖАВНИ УЧИЛИЩА В РЕПУБЛИКА ТУРЦИЯ – ОСНОВА ЗА НАЧАЛЕН ПОДБОР ЗА ЗАНИМАНИЯ С ЛЕКА АТЛЕТИКА

Айсел Кюсеоглу, доц. Фехим Джошан, доктор,
Румяна Каранетрова, докторант

STUDY OF THE PHYSICAL DEVELOPMENT AND WORKABILITY OF GIRLS FROM PUBLIC
SCHOOLS IN THE REPUBLIC OF TURKEY AT AGE 9 TO 11, NOT PRACTICING SPORTS –
A BASIS FOR INITIAL SELECTION FOR TRACK AND FIELD ACTIVITIES.

Aysel Kuseoglu, Assoc.Prof. Fehim Joshan, PhD, Rumiana Karapetrova - PhD student

Keywords: physical development

The study presents the condition of the physical workability of girls not practicing sports from the Republic of Turkey, a base for initial orientation for practicing track and field events. The received results could be used by countries, neighboring the studied region.

Правилното физическо развитие на децата от най-ранна възраст е гаранция както за по-нататъшния им пълноценен и здравословен начин на живот, така и за доброто бъдеще на всяка една нация. Познаването на морфофункционалното развитие на погроставащия организъм е гаранция както за неговото изграждане, така и за внасяне на своевременно корекции при евентуални патологични отклонения. Също така и за правилен подбор на най-подходящите за занимания със спорт.

Всяка една страна или нация има свой облик, определена специфика по отношение на физическото развитие и физическата дееспособност на населението ѝ. Последните се обуславят както от различните расови, етнически и битови условия, така и от климатичните ѝ особености.

Ето защо се насочихме към изследването на физическото развитие и физическата дееспособност на 11–13-годишни турски момичета, незанимаващи се със спорт, за насочването им към занимания с лека атлетика и за равнение с европейските стандарти, което е непосредствена цел пред Република Турция във всяка една сфера от обществения ѝ живот.

Целта на изследването е: да се проследи динамиката на физическото развитие и физическата дееспособност при момичета от Република Турция от държавни и частни училища във възрастта 9 –

11 години с цел, насочване на най-пригодните за занимания с лека атлетика.

Методика

Предмет на изследването са физическото развитие и физическата дееспособност на момичета от държавни училища в Република Турция във възрастта 9–11 години.

Изменението проследяваме по възрастови групи, както следва: *9 години; 10 години; 11 години.*

Бяха изследвани 8 показателя (тестта) - първите три отразяващи физическото развитие, а останалите пет – както физическото развитие, така и физическата дееспособност на изследваните лица (**табл. 1**).

Обект на изследването са 1156 неспортуващи момичета от държавни училища в Република Турция на възраст 9 – 11 години. Разпределението по възрастови групи е показано в **табл. 2**.

Анализ на резултатите

Резултатите от проведеното изследване са отразени в **табл. 3**. В нея са поместени изследваните показатели, възрастовата група за всеки показател, абсолютните средни стойности на всеки показател по групи, както и приръстът в абсолютни стойности и в проценти при всяка следваща възрастова група.

Таблица 1

Изследвани показатели

Индекс	Наименование на теста	Измерено в:
X1	Ръст прав	см
X2	Ръст седнал	см
X3	Разтег	см
X4	Скок дължина от място	см
X5	Вертикален отскок от място	см
X6	Хвърляне плътна топка 1 кг	м
X7	30 м висок старт със сигнал	сек
X8	200 м висок старт със сигнал	сек

Таблица 2

Изследвани показатели по възрастови групи

Възраст (год)	Изследвани лица
9	365
10	369
11	422
Общо	1156

Таблица № 3

Изменение на морфофункционалните показатели при изследваните лица

Тест	Години	$\bar{X}$	Пр.	Пр. %	Тест	Години	$\bar{X}$	Пр.	Пр. %
X1	9	138,2	-	-	X5	9	21,8	-	-
	10	141,9	2,8	2,1		10	22,4	0,6	1,6
	11	148,8	7,6	5,2		11	24,3	1,9	4,2
X2	9	66,30	-	-	X6	9	3,80	-	-
	10	70,40	4,1	5,8		10	4,90	1,1	23,6
	11	77,0	6,6	8,6		11	6,0	1,0	18,4
X3	9	137,6	-	-	X7	9	5,78	-	-
	10	140,5	2,9	2,1		10	5,69	0,09	1,6
	11	148,0	7,50	5,1		11	5,45	0,24	4,2
X4	9	136,5	-	-	X8	9	46,50	-	-
	10	139,2	2,7	1,9		10	44,60	1,9	4,1
	11	143,1	3,9	2,7		11	41,20	3,4	6,6

Представени са и нормативи за начален подбор за занимания с лека атлетика на девойки (табл. 4–11), разработени по сигмалния метод. Степента на надареност се оценява както следва: слабо надарени (1), средно надарени (2), надарени (3), много надарени (4).

При показателя ръст прав (X1) се забелязва приръст при всяка следваща група, като нарастването е по-високо в периода 10–11 години.

По отношение на показателя ръст седнал (X2) наблюдаваме подобни тенденции. Разтегът при учениците (X3) също търпи подобни тенденции

Таблица 4

Ръст прав (см) – степен на надареност

Оценка \ Възраст	1	2	3	4
9	130	135	140	145
10	135	140	145	150
11	140	145	150	155

Таблица 5

Ръст сегнал (см) – степен на надареност

Оценка \ Възраст	1	2	3	4
9	62	65	68	71
10	65	68	71	74
11	70	74	77	80

на нарастване с възрастта. В табл. 6 са отразени нормативите за оценка на степента на надареност.

Останалите показатели, включени в изследването, дават представа за физическата дееспособност на момичетата в изследваната възраст по отношение скоростно-силовия им потенциал (X4, X5, X6), бързината (X7) и издръжливостта (X8) .

При скока на дължина от място (скоростно-силови възможности на долните крайници – X4) констатираме нарастване на абсолютните средни стойности, което обаче е незначително за всяка

следваща група. В табл. 7 са отразени нормативите за оценка на степента на надареност.

Подобна картина констатираме и при сходния показател – вертикален отскок от място (X5). В табл. 8 са отразени нормативите за оценка на степента на надареност.

При следващия показател – хвърляне на плътна топка 1 кг над глава (X6), отразяващ най-вече скоростно-силовите възможности на трупа и горните крайници, положението е по-различно. Налице е видимо нарастване на стойностите на този показател.

Таблица 6

Разтег (см) – степен на надареност

Оценка \ Възраст	1	2	3	4
9	130	135	140	145
10	134	138	142	146
11	138	142	146	150

Таблица 7

Скок на дължина от място (см) – степен на надареност

Оценка \ Възраст	1	2	3	4
9	130	135	140	145
10	135	140	145	150
11	140	145	150	155

Таблица 8

Вертикален отскок от място (см) – степен на надареност

Оценка \ Възраст	1	2	3	4
9	20	21,5	23	24,5
10	21	22,5	24	25,5
11	22	23,5	25	26,5

Таблица 9

Хвърляне на плътна топка 1 кг над глава – степен на надареност

Оценка \ Възраст	1	2	3	4
9	3,50	4,0	4,50	5,0
10	4,50	4,80	5,10	5,40
11	5,20	5,70	6,20	6,70

Таблица 10

30 м гладко бягане от висок старт (сек) – степен на надареност

Оценка \ Възраст	1	2	3	4
9	6,0	5,85	5,70	5,55
10	5,8	5,7	5,6	5,5
11	5,6	5,5	5,4	5,3

Таблица 11

200 м гладко бягане от висок старт (сек) – степен на надареност

Оценка \ Възраст	1	2	3	4
9	49,0	47,5	46,0	44,5
10	47,0	45,5	44,0	42,5
11	44,0	42,0	40,0	38,0

Изменението на стойностите на този показател ни дава основание да предположим, че възрастта 9–11 години е подходяща за развиване на скоростно-силовите възможности на трупа и на горните крайници.

С нарастването на възрастта наблюдаваме прогресивно увеличение на бързината (X7) при всяка следваща група.

Изгръжливостта (X8) нараства прогресивно, за да достигне най-високи стойности при 11-годишните момичета.

В табл. 4–11 са отразени нормативите за оценка на степента на надареност на изследваните момичета по отношение на изследваните показатели.

Заклучение

Наблюдаваните показатели търпят в различна степен положително развитие през изследвания период от време.

Антропометричните признаци се изменят в положителна посока при следната тенденция: по-сериозен прирост във възрастта 10–11 години.

Нарастването на взривната сила на долните крайници е сравнително слабо изразено.

Взривната сила на трупа и горните крайници, бързината и издръжливостта търпят подчертано развитие в изследвания период от време.

Предложените нормативни таблици предоставят възможността на учителя (треньора) както да подбере съответни методи и средства за подобряване на морфофункционалното състояние на турските момичета, така и да селектира най-талантливите за занимания със спорт.

Така проследеното изследване на морфофункционалните възможности на 1156 момичета от държавни училища във възрастта 9 – 11 години ни дава ясна представа за състоянието на тази част от турската нация, незанимаваща се със спорт, както по отношение на нейното развитие и физическа дееспособност, така и за нейната пригодност за занимания със спорт, в частност – с лека атлетика.

От друга страна, това е една добра предпоставка за сравнение с морфофункционалното състояние на момичетата от тази възраст в Турция с това на момичетата от развитите европейски страни.

Също така и за взаимстване на съответни методики и програми за подобряване на морфофункционалното състояние на подрастващото поколение в страната, което ще намери положително

отражение в бъдеще не само на спортното поле, но и в цялостния живот на страната – икономически, културен, социален.

Литература

1. Арямов, Й. Особенности детского возраста. М. 1958.
2. Белберов, Д. Възрастова динамика на отскокливостта. Канг. дис. М., 1974.
3. Бондаревский, Е. Исследование зависимости результатов физических упражнений от морфофункциональных особенностей детей школьного возраста. – ТПФК, №10, 1981.
4. Гандельсман, А., К. Смирнов. Физическое воспитание детей школьного возраста. ФиС. М., 1966.
5. Губа, В. К вопросу об определенных индивидуальных двигательных возможностей. – ТПФК, №4. 1987.
6. Гужаловский, А. (1986) – Проблемы теорий спортивного отбора. – ТПФК, № 8, 1986.
7. Дорохов, Р. Место и роль физического развития и соматотипирования при отборе и ориентации детей и подростков в спорте. Смоленск, 1979.
8. Жданов, Л. Развитие быстроты движений у детей школьного возраста. Канг. дисс. М., 1970
9. Любянская, А. Воспитатель в развитии ребенка. М., 1972
10. Матвеев, Л. П. Развитие выносливости и функциональных возможностей мальчиков от 7-8 до 11-12 лет. – ТПФК. № 1, 1984.
11. Рачев, Кр. (1971) – Възрастова динамика и методика за развиване на бързината. С., 1971
12. Сирус, П., П. Гайдарска, Кр. Рачев. - Отбор и прогнозиране способностей в легкой атлетике. ФиС. М., 1983.
13. Стойков, Ст., М. Амер, О. Миладинов. Експериментирание и обосноваване на система за подбор на млади копиехвърлячи в Либия във възрастта 11-12 години. – СН, №4, 2005.
14. Сухарев, А., Г. Фетисович.. Возрастно-половые особенности двигательных качеств школьников 8-17 лет. М., 1976.
15. Травин, Ю., А. Полунин, Б. Прокудин.- Физическая культура в школе. М., 1983.
16. Фролов, В. Г. Возрастные особенности проявления общей выносливости у детей дошкольного возраста и методика ее воспитания в условиях детского сада. Канг. дисс. В., 1977.
17. Astrand, P. Experimental studies of physical working capacity in relation to sex and age. Copenhagen, 1962.
18. Schunke, H., H. Peters. Theorie und Praxis der Körperkultur. Nr. 8., 1962.
19. Tanner, L. M. Grown at adolescence. Oxford University, 1962..
20. Tanner, J. M. Human biology. Oxford University, 1977.



Рецензент: доц. Димитрина Колева, доктор