

Приноси в развитието на методиката по физическо възпитание

Филип Милев Филев

In the following paper are presented the author's contributions and ongoing research results regarding the development of the methodology of physical education and sport.

Key words: Physical education, physical exercise, organizational forms of education, lesson density, exercises for basic development, sprint running.

ВЪВЕДЕНИЕ

Методиката по физическо възпитание е с основно значение за обучението на деца от предучилищна и начална училищна възраст. Малките ученици трябва да опознават света, в който живеят. Първите стъпки се правят чрез появяващата се възможност за лазене, ходене, бягане, скачане, хвърляне. Те опознават заобикалящата ги среда, предметите, техните свойства. Това става чрез придвижването в пространството, движенията на ръцете и цялото тяло. Основното за тях е да се научат да четат, да пишат, да смятат. Всичко това е много трудно, когато не се съчетава умствената с физическата работа. Не случайно децата с добра физическа дееспособност са и добри ученици. И най-добрите идеи на родители и учители за развитието на детето, за неговото бъдеще остават нереализирани, ако то боледува и се лишава от желанието си да се учи. Системните занимания с физически упражнения са най-доброто превантивно средство за поддържане на добро здраве, за подпомагане развитието на детския организъм, за социализиране на детската личност.

ИЗЛОЖЕНИЕ

В първите изследвания след създаването на висшето училище по физкултура усилията на специалисти като Д. Дражев, Н. Матеева, В. Алипиева, по-късно Ив. Попов, Г. Буюклиев, Ек. Христова, С. Михайлова са насочени към структуриране на учебното съдържание и изясняване структурата на урока по физическо възпитание. Ас. Гешев обобщава Теорията на физическото възпитание. Др. Матеев изследва физиологичния механизъм на физическите упражнения и тяхното въздействие върху човешкия организъм; разкрива закономерности за физическото натоварване в урока по физическо възпитание и спортната тренировка. Св. Димитрова изследва психологическия механизъм на физическите упражнения и тяхното въздействие върху психиката на човека; разкрива психически и социални закономерности за личностното развитие на занимаващите се. Кр. Рачев изследва физическите качества, разкрива закономерности за възрастовото им изменение, обосновава тяхното приложение в урока по физическо възпитание.

Изследователската работа по физическо възпитание в предучилищна и начална училищна възраст се активизира със създаването на факултета по начална и предучилищна педагогика на Софийския университет в Благоевград, а по-късно в София, Пловдив, Велико Търново, Шумен, Бургас, Русе. С увеличаване броя на специалистите по физическо възпитание се увеличават идеите, от което следва разработването на по-големи и по-малки проекти в третираната възраст.

В условията на двадесет и първи век усилията на научните изследвания са насочени към усъвършенстване качествената структура на методиката. В този смисъл е необходимо да се създаде **методика, която да съответства на съвременните изисквания за качество на учебно-възпитателната работа.** Това е била отправната точка в работата на автора. За тази цел са извършени изследвания и направени изводи относно следните направления:

- **Формулирано е ново виждане за същността на физическото упражнение**, което е основно средство по физическо възпитание. Резултатите от това изследване са съобразени със структурата на човешката дейност, в която всяка подсистема е съставена от характеризиращи я свойства на органите на човешкия организъм с близка функционална принадлежност. Върху тази основа се доказва, че в съдържанието на физическото упражнение се включват свойствата на организма и свойствата на средата, а формата се обуславя от взаимовръзките и отношенията между тези свойства.

Доказва се, че с растежа и развитието на детето се създават разнообразни предпоставки за реорганизиране на свойствата на организма. То се адаптира към средата чрез изпълнението на едни или други движения и физически упражнения. По този начин я опознава. В по-горна възраст се извършва двигателно огромяване. Въздействащият ефект е резултат от физическата дейност. Той се състои в изглаждане на отношенията между свойствата на организма и средата от една страна и между съдържанието и формата на физическото упражнение, от друга страна.

В процеса на обучение свойствата на организма се адаптират към свойствата на средата. Познаването на механизмите на реорганизиране на биологичните свойства в специфични за даденото упражнение обстоятелства обяснява процеса на адаптиране, който е в основата на обучението по физическо възпитание.

- **Създадени са общи форми за организиране на обучението** по физическо възпитание. Резултатите от това изследване са съобразени с тълкуването на формите за организиране на обучението в общата дидактика. След анализи и доказване несъстоятелността на така наречените "Методи за организиране на двигателната дейност" са формулирани общи форми за организиране на обучението, към които се отнасят: индивидуалната, едновременната, поредната и игровата. Показано е мястото им в ситуацията, в урока по физическо възпитание и в спортната тренировка.

Доказано е, че плътността на заниманието с физически упражнения зависи от общите форми за организиране на обучението. Обосновани са елементите на плътността, към които се отнасят: физическата работа, вербалната работа и пасивната почивка. Физическата работа характеризира моторната плътност, а всички заедно - общата плътност. Загубеното време се обуславя от нарушаване на организацията вследствие на различни причини и неоснователно чакане на ред за игра. За подобряване на плътността в поредната организация са обосновани паралелни елементи и паралелни части. Те се поставят на местата, където има вероятност за чакащи ученици.

Чрез паралелните организационни структури се създава уникална възможност за преминаване на поредната комбинация от всички участници със собствен темп. По този начин без групиране на децата по признака подготвеност в масовата работа се прилага диференцирания подход. Така всеки участник преминава комбинацията със собствен темп без да пречи на другите.

Уникална възможност е регулирането на физическото натоварване. То се извършва чрез включване и отстраняване на паралелни елементи и паралелни части в поредната комбинация. При включването се създава простор пред децата и темпа на работа се увеличава. При отстраняването този простор намалява и темпът се забавя.

Като се има предвид малкия опит на децата в детската градина и в първи клас поредната комбинация може да се използва за създаване на тактически умения за игра с топка в статично положение с постепенно преминаване от статична в динамична работа. По този начин се намалява възможността за изпускане на топката, съответно гонене и пропияване на времето за несвойствена с целта на заниманието работа.

- **Създадена е система на общоразвиващите упражнения.** Тя е предназначена за обучение по физическо възпитание в предучилищна и начална училищна възраст. Съставена е от 3 равнища, от които се определя сложността на упражненията от информационна гледна точка и координатията в работата на мускулите. Показани са условията, при които се изпълняват упражненията и възможностите за разнообразяване на работата с тях.

Определен е строежът на системата от общоразвиващи упражнения, който е в съответствие с растежа и развитието на детето. Показано е, че запознаването с тях започва в яслена възраст и образованието с тези упражнения завършва в пети клас. Системата на общоразвиващите упражнения очертава закономерност за постепенност и последователност при тяхното използване.

- **Изведена е закономерност за отношението между пътя и скоростта при спринтово бягане на 50 м при деца от 3 до 9 годишна възраст.** Разработена е система за изменението на скоростта, която се състои от 4 фази: I фаза - ускорително бягане, II фаза – увеличаване на скоростта с намаляване на ускорението до постигането на максималната скорост, III фаза – поддържане на максималната скорост, IV фаза – намаляване на скоростта до финала. Установено е, че 50 метровият път е дълъг за оценяване на бягането за бързина. Истинският път се установява като се махне последната фаза, в която се извършва смесена – анаеробна и аеробна работа.

Посочената закономерност е в основата на обучение по бягане и трениране на бързината. Чрез нея може да се определя разстоянието за бягане, което да е в съответствие с възрастта и подготовеността на децата. Тя поставя и условия за определяне размера на игралната площадка за провеждане на игри, съобразно приетите норми за работа и подготовката на децата.

- **В момента се провежда изследване, което се отнася до определяне коректността на методите за обучение и развитие на физическите качества,** както и тяхното използване. Става въпрос за така наречените "практически" или "практически – двигателни" методи, които са формулирани като "методи за обучение" и друга група - методи за "развитие на физическите качества" или наричани от някои автори "методи за физическо натоваарване". Към тези методи няма да се тълкуват "методите за организиране на двигателната дейност", за които се спомена в началото на доклада.

Към практическите методи за обучение се отнасят: цялостен, разчленен, игрови, състезателен, помощно-двигателен. Споменава се и "метод на упражняването".

Към методите за развитие на физическите качества едни автори отнасят: стандартен и нестандартен, които могат да са съответно непрекъснат и прекъснат, а други автори - интервален или променлив. Някои автори пишат: равномерен, променлив, повторен интервален и комбиниран.

Поради ограничените възможности на доклада, вместо задълбочен анализ ще акцентирам само върху някои страни на методите.

Какво означава "цялостен метод"? Упражнението се изпълнява цялостно, т. е. такова, каквото е. Например "Скок на дължина от мястото". Ако изпълняващият не скочи, той не може да изпълни упражнението. Следователно терминът "цялостен" означава, че упражнението трябва да се изпълни в съответствие с изискванията.

Какво означава "разчленен метод"? Упражнението може да се изпълнява на части. Например "плуване". Може да се извършват движения само с краката, като ръцете са напред или придържат дъска, или детето се е хванало за перилата на басейна и на мястото работи с краката. По същия начин може да се извършват движения само с ръцете или да изпълнява друго упражнение, което се нарича плъзгане. Посочените упражнения не могат да се разчленяват на по-малки съставки и се изпълняват такива, каквито са.

При това положение, съобразно посочения по-горе "цялостен" метод и тълкуването на "разчленения" как да се разбира тяхната същност и насоченост?

Какво означава "състезателен метод". Упражнението се изпълнява като децата се състезават. По сигнал на учителя те бягат и се състезават кой ще излезе пръв. Това състезание ли е? Ако е състезание, след еднократното изпълнение се отчита класирането и работата приключва? Но практически се получава така, че бягането се повтаря няколко пъти. Вероятно състезанието е мотив да се бяга с максимална скорост? Това вече изразява друг методически нюанс.

Какво означава "помощно-двигателен метод"? Учителят стои на подходящо място, а детето изпълнява упражнението. Ако то не може да се справи с поставената задача, учителят му помага. В други случаи учителят пази детето да не падне.

Как да се тълкува методът на упражняване? Преди много години спортуващите са се упражнявали ежедневно и са се явявали на състезание. С развитието на спорта педагозите разбират, че регистрирането на по-добри резултати се постига чрез използването на един или друг метод за упражняване. По този начин работата в спортната тренировка и по физическо възпитание протича във вид на упражняване, а в процеса на това упражняване се използва един или друг метод.

Какво означава "стандартен или нестандартен метод"? Според Матвеев В. работа в урока/тренировката може да се класифицира като стандартна, когато се изпълнява едно и също упражнение с постоянен темп. И обратно - когато упражненията са разнообразни и се изпълняват с различен темп, работата е нестандартна. Освен това при едни случаи тя може да се извършва без прекъсване за определено време или с прекъсване за почивка, или връщане в изходното положение, от където е започнала.

Заслугата на автора се състои в класификацията и вариантите за осъществяване на съответната работа. Но когато става въпрос за задоволяване потребностите на занимаващите се, трябва да се използват съответни методи.

Защо повторният метод се отнася към методите за развитие на физическите качества? Например, учениците разучават кълбо назад или изпълняват стартови ускорения, или по няколко опита скок на дължина със засилване. При всички случаи изпълнението на упражненията се повтаря. Получава се така, че този метод се използва за обучение. При това положение възниква въпрос: кога може да го отнесем към развитието на физическите качества?

Интересно е, че кръговият метод се свързва с организацията на обучението? Поради това в практиката се нарича "кръгово занимание". В уроците по физическо възпитание този метод се практикува неправилно, което го опорочава като такъв.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В крайна сметка развитието на методиката по физическо възпитание и спорт е насочена към уточняване на изискванията за качество. Те са свързани със създаването на ред, който да задоволява потребностите на спортните педагози. Това от своя страна естествено води до подобряване ефективността на учебно-възпитателния процес.

За контакти:

Проф. Д-р Филип Филев, тел.: 02/8681106, email: philip.filev@abv.bg

Докладът е рецензиран.