

## Проблеми на училищното физическо възпитание и спорт

Стефко Пейков

*In Bulgaria are developed new curriculum of Physical education and sport for school, in connections with the new reform and the modernization in the education. There are release on the indication of the MES. Its contents embrace field and track and gymnastic exercises, movable games, sport-preparational and sport games, swimming, tourism etc. It is aimed with their realization to enrich the personal and social experience of the students, to improve their physical development and motor coordination.*

**Key words:** physical education and sport, gymnastic exercises, movable games, swimming development

### ВЪВЕДЕНИЕ

В основата на концепцията за реформата на образователната система у нас се поставят изисквания към обучението по физическо възпитание и спорт, свързани с укрепването на здравно-функционалните възможности на младото поколение и пълноценното им психо-физическо развитие. Цели се обогатяване на личния и социалния опит на учениците, подобряване на личностно-действието им развитие.

Това е базата, върху която са разработени Държавните образователни стандарти по физическо възпитание и спорт.

### ИЗЛОЖЕНИЕ

Проведените през последните години експериментални изследвания върху общата физическа подготовка и психомоториката на ученици от 15 години до 19 години показват, че едновременно с настъпилите положителни промени се наблюдават и тревожни факти, [1,2, 3,4,5]:

1. Анализът на данните от литературните източници сочи, че се **нарушава непрекъснато равновесието** между биологичния екзистенц – минимум за двигателна дейност на младите хора и условията, които му предоставя в това отношение училището, средата в която живее. Това противоречие се наблюдава с още по-голяма сила и след завършване на средното образование;

2. **Състоянието на 15 - 19 – годишните ученици свидетелства**, че над 38 % от тях са с ниска физическа дееспособност, 27 % са с наличие на диспропорция във физическото и психомоторното им развитие, 15% имат различни здравословни проблеми и степени на гръбначни изкривявания. Значително е нараснал процентът на учениците с наднормено тегло и забавено комплексно формиране на личността им;

3. **Намалената двигателна активност и значителното повишаване на нервно-сензорното натоварване** нанася непоправима вреда върху дейността на вегетативните и двигателните функции на младия организъм;

4. Установените неблагоприятия както и факта, че някои от тях са опитвали наркотици и различни психотропни вещества, тютюнопушене, предизвикват основателна тревога.

От проведената анкета в началото на учебната 2008/2009 г. със спортни педагози в горните училища в гр. Русе, във връзка с **причините** за посоченото състояние на 15 - 19 – годишните ученици се установяват следните данни: 32 % от тях сочат трудности свързани с диференцирането на двигателната дейност по пол; 38 % отчитат преди всичко липсата или недостатъчната съвременна материална база (спортни салони и площадки, съвременни спортни уреди, пособия); 15 % посочват занижения интерес на учениците към заниманията с физически упражнения и спорт и липсата на мотивация в тази насока; 12 % са на мнение, че е налице ниска двигателна култура и слаба заинтересованост от страна на родителите; 3% от спортните педагози справедливо отчитат че имат нужда от

преквалификация и съвременни специализирани познания в областта на физическото възпитание и спорта, фиг. 1.



Само с повишаване на натоварването и подобряването на моторната плътност, това състояние няма да бъде преодоляно. Очевидно проблемите са по-сложни и се налагат качествени промени не само по отношение на спортната база, но преди всичко в методиката на обучение, съдържанието на урочната и извънурочна дейност, преквалификацията на спортните педагози, като се даде приоритет на:

1. **Творческото приложение на методите** за управление и организация на педагогическия процес;
2. **Постигането на добро съотношение** между работата за практическо овладяване на техниката на изучавания двигателен материал и даването на адекватни знания за: въздействието на физическите упражнения върху опорно-двигателния апарат; функционалното усъвършенстване на организма; техниката; правилознанието за спортните игри и други;
3. Търсенето на възможности за **по-голяма свобода и самостоятелност в изпълнението и избора на двигателна дейност** на обучаваните, за повече положителни емоции – “мускулна радост” от изпълнението ѝ;
4. **Компетентния подбор** на специални физически упражнения и разработването на иновационни програми за повишаване на качеството на работа по физическо възпитание и спорт;
5. **Професионалното планиране** на съдържанието, съобразно съвременните изисквания на учебните програми;
6. **Професионалната психолого-педагогическа компетентност** на спортния педагог, като съвкупност от: определени **личностни качества** (комплекс от специализирани знания, социално-психологически знания за особеностите на познавателната и комуникативната дейност на всеки участващ в нея ученик, професионални умения); **професионална подготовка** (точно и ясно определяне на целта и задачите на педагогическата дейност, разработване на документация за планиране и отчитане на двигателния материал, осъществяване на правилен

подбор на методи и средства, педагогическо творчество в общуването с основни елементи на оригиналност, вариативност, комбинативност, педагогическа наблюдателност с компоненти на устойчивост, стабилност, уравнивесеност, деловитост и др.).

Образователните цели на учебната програма по физическо възпитание и спорт за учениците от 15 до 19 години са насочени към овладяване на нови двигателни умения и навици за изпълнение на спортни игри, лекоатлетически и гимнастически упражнения. Това определя практическия характер на обучението с водещата роля на познанието. Съдържанието на програмата осигурява развиващ ефект по отношение на физическата подготовка, познавателната активности и здравно-функционалното състояние на учениците.

**Целта** на настоящото проучване е да се установи въздействието на разработена ефективна програма от подбрани средства, върху физическата подготовка на учениците от втори курс..

#### **Задачи на изследването:**

1. **Разработване** на комплексна програма от средства за реализиране на учебното съдържание по физическо възпитание и спорт включено в тематично годишно разпределение ;

2. **Установяване** равнището на физическата дееспособност в началото и края на експеримента;

3. **Анализиране** на данните и отчитане на ефекта от работата .

#### **Организация и методика**

Организирането на експерименталната работа осъществихме през учебната 2008/2009 година, с общо 68 ученици и ученички от втори курс, от Техникум по дървообработване "Йосиф Вондрак", гр. Русе, разпределени в експериментална (Е) и контролна (К) групи.

**В Е група** приложихме разработената предварително ефективна програма от средства за подобряване на общата физическа подготовка на обучаваните, диференцирана по пол. В процеса на работата вниманието ни беше насочено към създаването на интерес към физическото възпитание и спорта, към изграждането на здравно-хигиенни навици, самостоятелната работа, многостранното развитие на личността на учениците, началната спортна подготовка. Подборът на средствата за начална спортна подготовка разпределихме по следните групи спортове:

I. **Спортове изискващи точност, равновесие** и изкуство при изпълнение на движенията (спортна гимнастика, плуване);

II. **Спортове със скоростно-силов характер и единоборства** : лека атлетика (спринтово бягане, скокове, хвърляне), спортни игри (баскетбол, волейбол, хандбал);

III. **Спортове, при които успехът е свързан с издръжливост и сила**: лека атлетика (бягане на средни и дълги разстояния, кросово бягане, спортни едноборства).

С комплексната програма от средства по вид спорт се решаваха задачите за по-целенасочено изучаване на спортната техника и тактиката на отделните дисциплини, комплексно развиване на физическите качества с приоритетно развиване на това качество, което е необходимо за определения вид спорт, разширяване на знанията за правилата на игрите, възпитаване на морално-волеви качества , повишаване на общата двигателна култура и други. Всяко подбрано упражнение преминава през трите етапа на обучение , като се използват оптимални варианти на съчетаване на методите за организация на двигателната дейност.

В К група учениците работеха по установената програма.

#### **Анализ на резултатите**

1. Констатираните крайни данни от изследването на бързината на учениците от втори курс, с помощта на теста "100 м. гладко бягане", (сек) показват следния прираст: за момчетата от Е група той е - 0.95 сек. (9.87%),  $p_t = 0.75$ , срещу 0.67

сек. (5.83%),  $pt = 0.68$  за връстниците им от К група. При момчетата от Е група абсолютния прираст е малко по-висок от този на момчетата – 1.06 сек. (9.03%), а в К група – 0.59 сек. (4.28%),  $pt = 0.56$ .

2. Анализът на установените резултати в края на изследвания период по отношение на взривната сила на мускулите на долните крайници, тест “Скок дължина от място с два крака”, (см.) показва, че тя е нараснала значително за момчетата от Е група – с 49.50 см., (19.85%),  $pt = 0.69$ , срещу едва 27.50 см., (8.06%),  $pt = 0.65$  за момчетата от контролната група. Данните за момчетата са следните: за Е група прирастът е с 21.45 см., (18.75%),  $pt = 0.78$ , а за тези от К група той е 8.67 см., (8.45%),  $pt = 0.6$ .

За останалите изследвани качества – сила и издръжливост, с помощта на тестовете “Хвърляне плътна топка 1 кг. с две ръце над глава” (см.) и “Бягане на 300м. и 600 м.”, (сек.), резултатите са аналогични на предходните.

Приложената експериментална програма от средства и съответна методика на обучение позволява да се подобри качеството и ефективността на обучението по физическо възпитание и спорт с учениците от втори курс.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Практическото използване на създадения програмен модел, позволява да се направят следните изводи:

1. Добри резултати за подобряване на общата физическа подготовка при 16 – 17- годишните ученици в учебния процес по физическо възпитание и спорт се постигат чрез: приложението на предварително разработен подбор от средства и поэтапното им изучаване; с рационалното управление на учебния процес и ефективна методика на обучение; правилна организация на дейността; повишаване на професионалната квалификация на педагозите и подобряване на съществуващата материална база;

2. Повишен интерес от страна на учениците и подобрена работоспособност на организма им се постига в уроци, в които се изпълняват специални игрови упражнения, подвижни и спортно-подготвителни игри, спортни игри. Те позволяват да се повиши не само функционалното състояние на обучаваните, но и тяхната мотивация за активно участие.

3. Разширените знания за техниката на изпълнение на двигателните задачи, за общите им признаци и формирането на ориентировъчната, изпълнителната и контролната им част, позволяват учениците да регулират много добре своите действия, да ги изпълняват по-точно.

### **ЛИТЕРАТУРА**

- [1] Димитрова, Св. Екология на човешкото развитие, С. , 1977
- [2] Жекова, Ст. и кол. Професиограма на българския учител, С., 1981.
- [3] Момчилова, А. Планиране на работата по физическо възпитание и спорт, Рс. , 2004.
- [4] Радулов, В., 100 упражнения в 1000 варианта, С., МФ, 1983.

**За контакти:** маг. педагог Стефко Пейков , СОУ “Йосиф Вондраг”, Русе

**Докладът е рецензиран.**