

ISSN 1311-3321

РУСЕНСКИ УНИВЕРСИТЕТ „Ангел Кънчев“
UNIVERSITY OF RUSE „Angel Kanchev“

Факултет „Обществено здраве“
Faculty of Public Health
Секция „Физическо възпитание и спорт“
Section Physical Education and Sport

СБОРНИК ДОКЛАДИ

на

СТУДЕНТСКА НАУЧНА СЕСИЯ – СНС’10

СБОРНИК ДОКЛАДОВ

СТУДЕНЧЕСКОЙ НАУЧНОЙ СЕСИИ – СНС’10

PROCEEDINGS

of

the SCIENTIFIC STUDENT SESSION – SSS’10

Русе
Ruse
2010

ISSN 1311-3321

РУСЕНСКИ УНИВЕРСИТЕТ „Ангел Кънчев“
UNIVERSITY OF RUSE „Angel Kanchev“

Факултет „Обществено здраве“
Faculty of Public Health
Секция „Физическо възпитание и спорт“
Section Physical Education and Sport

СБОРНИК ДОКЛАДИ

на

СТУДЕНТСКА НАУЧНА СЕСИЯ – СНС’10

СБОРНИК ДОКЛАДОВ

СТУДЕНЧЕСКОЙ НАУЧНОЙ СЕСИИ – СНС’10

PROCEEDINGS

of

the SCIENTIFIC STUDENT SESSION – SSS’10

Русе
Ruse
2010

Сборникът включва докладите, изнесени на студентската научна сесия **СНС'10**, организирана и проведена във факултет „**Обществено здраве**“ на Русенския университет “Ангел Кънчев”.

Докладите са отпечатани във вида, предоставен от авторите им.
Доклады опубликованы в виде, предоставленном их авторами.
The papers have been printed as presented by the authors.

ISSN 1311-3321

Copyright ©

- ♦ **СТУДЕНТСКАТА НАУЧНА СЕСИЯ** се организира от **АКАДЕМИЧНОТО РЪКОВОДСТВО** и **СТУДЕНТСКИЯ СЪВЕТ** на **РУСЕНСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ (РУ)** с цел да се предостави възможност на студенти и докторанти да популяризират основните резултати от своята учебно-изследователска работа и да обменят опит.

- ♦ **ОРГАНИЗАЦИОНЕН КОМИТЕТ:**

- **Съпредседатели:**

- проф. д.т.н. Христо Белоев – РЕКТОР на РУ
 - Иван Калинов – ПРЕДСЕДАТЕЛ на СС

- **Научни секретари:**

- доц. д-р Ангел Смикаров – Заместник-ректор на РУ
ASmrikarov@ecs.uni-ruse.bg; 082-888 249
 - Радослав Линов – Заместник-председател на СС
R.Linov@abv.bg; 082-888 390

- **Членове:**

- Факултет „Аграрно индустриален”**

- доц. д-р Чавдар Везилов
vezirov@uni-ruse.bg; 082-888 442
 - Цветелина Василева
cvete@abv.bg

- Факултет „Машинно технологичен”**

- доц. д-р Стоян Стоянов
sgstoyanov@uni-ruse.bg; 082-888 572
 - Зорница Иванова
zori_doli@abv.bg

- Факултет „Електротехника, електроника, автоматика”**

- доц. д-р Русин Цонев
rtzonev@uni-ruse.bg; 082-888 379
 - Надя Антонова
antonowa14@abv.bg

- Факултет „Транспортен”**

- доц. д-р Валентин Иванов
vdivanov@uni-ruse.bg; 082-888 373
 - Иван Калинов
i.kalinov@abv.bg

Факултет “Бизнес и мениджмънт”

доц. д-р Юлиана Попова
jpporova@uni-ruse.bg; 082-888 813
Йордан Петров
yordan.petroff@gmail.com

Факултет „Юридически”

ст.ас. Боряна Милкова
b.milkova@mail.bg; 082 84 52 81
Миглена Маринова
megs90@abv.bg

Факултет „Природни науки и образование”

доц. д-р Петър Сигалов
sigalov@ami.uni-ruse.bg; 082-888-754
Благовест Николов
blago_nikolov_86@abv.bg

Факултет „Обществено здраве”

гл.ас. д-р Стефан Янев
jane6_bg@yahoo.com ; тел. 082-821 883
Александър Атанасов
raceface@abv.bg

Филиал Разград

гл.ас. д-р Цветан Димитров
tz_dimitrow@abv.bg; 0887-631 645
Деница Бонева
deni4ka_boneva@abv.bg

Филиал Силистра

гл. ас. Галина Лечева
lina_acad.bg@abv.bg; 0897-912 702
Александър Господинов
lordsweet@mail.bg

С Ъ Д Ъ Р Ж А Н И Е

1. Приоритети, параметри и стратегия на научно-изследователската дейност на студентите по физическо възпитание и спорт в Русенския университет “Ангел Кънчев”	7
автор: проф. дпн Антоанета Момчилова	
2. Модел за начално обучение по тенис на корт за 9-10-годишни ученици	10
автор: Иван Нейков	
научен ръководител: проф. Антоанета Момчилова дпн	
3. Русенско гимнастическо дружество „Юнак”. Александър Лазаров – почетен главатар	16
автор: Румен Кузов	
4. Изследване на индивидуалните технико-тактически действия на разпределителите при организация на атаката по време на турнира за “Купа България” 2006/2007 година	20
автор: Нина Денева	
научен ръководител: проф. Антоанета Момчилова дпн	
5. Възможности за повишаване на професионалните компетенции на началния спортен педагог	25
автор: Соня Димитрова	
научен ръководител: проф. Антоанета Момчилова дпн	
6. Физическата култура за възпитанието на децата	34
автор: Веселина Кръстева	
научен ръководител: проф. Антоанета Момчилова дпн	
7. Самостоятелните занимания в урока по физическо възпитание	39
автор: Юлияна Моллова	
научен ръководител: проф. Антоанета Момчилова дпн	
8. Контрол над здравното състояние и физическата подготовка на младото поколение	46
автор: Емел Садък	
научен ръководител: проф. Антоанета Момчилова дпн	
9. Мотивацията в обучението по физическо възпитание и спорт в началното училище като фактор за ефективност	53
автор: Веселин Досев	
научен ръководител: проф. Антоанета Момчилова дпн	
10. Физическото натоварване и неговото реализиране в основните форми на работа в началното училище и детската градина	58
автор: Мирослава Младенова	
научен ръководител: проф. Антоанета Момчилова дпн	
11. Здравно състояние и двигателно обучение на ученици в началното училище	64
автор: Петър Цанков	
научен ръководител: проф. Антоанета Момчилова дпн	
12. Промени в организма на подрастващите при занимания с физически упражнения и спорт	70
автор: Елис Ибриямова	
научен ръководител: проф. Антоанета Момчилова дпн	
13. Лекотатлетическите упражнения в процеса на обучение по физическо възпитание и спорт в началното училище	76
автор: Вероника Йорданова	
научен ръководител: проф. Антоанета Момчилова дпн	

14.	Гимнастическите упражнения в предучилищна възраст – гравитен ефект за постигане на правилна телесна стойка	82
	автор: Диана Иванова	
	научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева	
15.	Аеробика за деца	89
	автор: Вера Иванова	
	научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева	
16.	Подвижни игри при децата	95
	автор: Петя Георгиева	
	научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева	
17.	Мини баскетбол за 6-7-годишни деца	101
	автор: Наргис Нуриева	
	научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева	
18.	Йога за деца	107
	автор: Емилия Петрова	
	научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева	
19.	Упражнения с Fit ball в детската градина	111
	автор: Вероника Стоянова	
	научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева	
20.	Заниманията по бойни изкуства в предучилищна възраст за комплексно развитие на децата	115
	автор: Николай Игнатов	
	научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева	
21.	Възможности за занимания със спорт в предучилищна възраст	120
	автори: Нурджихан Джелилова, Ива Петрова	
	научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева	
22.	Физическото възпитание и спорта за формирането на личността на учениците	126
	автор: Тюркян Юсеинова	
	научен ръководител: проф. Антоанета Момчилова дпн	
23.	Двигателна дейност, съзнание и личност	132
	автор: Мирел Даил	
	научен ръководител: проф. Антоанета Момчилова дпн	
24.	Възрастово развитие и особености на двигателните способности във възрастовия период 7 – 17 години	138
	автор: Деница Спасова	
	научен ръководител: проф. Антоанета Момчилова дпн	
25.	Основни функции на игрите в началното училище	145
	автор: Полина Пенчева	
	научен ръководител: проф. Антоанета Момчилова дпн	
26.	Български народни танци при 6-7-годишните деца	151
	автор: Ивелина Йорданова	
	научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева	

Приоритети, параметри и стратегия на научно-изследователската дейност на студентите по физическо възпитание и спорт в Русенския университет “Ангел Кънчев”

Проблемът за **приоритетите**, параметрите, стратегията, спецификата и съдържанието на научно-изследователската дейност на студентите по физическо възпитание и спорт е актуален и значим.

За формулирането им са взети под внимание следните нормативни документи: Лисабонската конференция, която определя като основен приоритет за страните от ЕС развитието на научната инфраструктура (research infrastructure – RI); Европейския стратегически форум за научно-изследователска инфраструктура (ESFRI); Стратегическите цели и приоритети на националния план за развитие; Болонската декларация за развитието на общоевропейското пространство за висше образование; Националната стратегия за висше образование.

Основни приоритети за развитието на научно-изследователската работа на студентите от Русенски университет “Ангел Кънчев”, в областта на физическото възпитание и спорта са:

- **Продължаващо активизиране** на научно-изследователската работа сред бъдещите детски и начални педагози, чрез качествен и количествен ръст на участието им в студентски научни сесии;

- **Тясно сътрудничество** и взаимодействие с детските и началните педагози;
- **Включване** на студентите в изследователски групи и научни проекти;
- **Публикуване** на изследователските материали;

- **Осъществяване** на дейности за засилване на мотивацията на студентите за научно-изследователска дейност;

- **Подготовка** на високо квалифицирани специалисти, способни да развиват и прилагат научни знания в обучението по физическото възпитание, спорт и туризъм в началното училище и детската градина;

- **Осъществяване** на национално и международно сътрудничество в областта на науката и образованието сред студентите;

- **Изграждане** на научна инфраструктура в съответствие с приоритетите на националния фонд научни изследвания и други.

Професията учител се класифицира като професия на интелекта, ерудицията, творческото мислене.

В труда на детския и началния педагог при провеждане на различни форми на работа по физическо възпитание и спорт се преплитат дейности от различно естество, свързани с лично-хуманната му позиция по отношение на подрастващите - не само достигане на определена двигателна култура и физическа дееспособност, но и подпомагане на комплексното формиране на детската личност. Това е професия със сложна психична регулация, за която са необходими знания и определена психолого-педагогическа компетентност.

В този смисъл логичен е акцентът върху осъществяването на **научно-изследователска дейност**, като решаващ фактор за качествено преподаване на учебното съдържание по физическо възпитание и спорт в детската градина и началното училище.

Тя се **характеризира** с всеобхватност, която покрива разнообразна проблематика и е предпоставка за реализиране на ефективни програми и методики за двигателно обучение в детската градина и началното училище. Нейните **параметри** включват личностните качества на студента, комплексът от знания, които той притежава и професионалната му подготовка.

Основната ѝ **стратегическа цел** е проучване на интердисциплинарни научно-изследователски проблеми с теоретико-практическа насоченост за психо-моторното развитие на подрастващите от 3 до 11 години, подпомагане и осигуряване на възможности за изява на студентите при проучването и анализирането им.

Научно-изследователската дейност сред студентите от Русенски университет “Ангел Кънчев” бележи ръст, както в количествено отношение, така и във връзка с осъвременяване на научните подходи и методики на изследване, което е продиктувано от два фактора:

1. **Засилената научна активност** на сравнително младия колектив на преподавателите и докторантите към катедра физическо възпитание и спорт;

2. **Изградената и оборудвана модерна университетска компютърна зала**, в която те работят.

През последните години са публикувани над 100 научни доклади разработени от студенти от специалностите Предучилищна и начална училищна педагогика и Начална училищна педагогика и чужд език. Публикувани са в сборници от студентски научни сесии.

Научно-изследователската дейност в областта на физическото възпитание и спорта на студентите стои в основата на тяхното развитие като детски и начални педагози. **Основните ѝ насоки** се отнасят до:

1. **Оптимизирането** и приложението на ефективни подходи и методи в обучението по физическо възпитание и спорт на подрастващи;

2. **Скринингово изследване и диагностика** на психомоториката на подрастващите от 3 до 11 години;

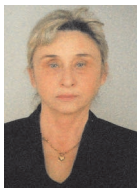
3. **Изследване** на иновационни модели и програми за повишаване на физическата дееспособност на обучаваните;

4. **Проучване** на мотивацията, интересите и желанието на децата за спортуване;

5. **Изследване** на факторите и предпоставките за повишаване на двигателната активност на подрастващите и други.

Актуалността и иновациите са критериите, които характеризират подхода ни към научно-изследователската дейност на студентите. **Нашият стремеж** в бъдеще е да я реализираме в международен аспект, чрез участия в международни академични мрежи и студентски организации.

За нас е важно научно-изследователската дейност по физическо възпитание и спорт сред студентите в Русенския университет успешно да се развива и в бъдеще, с оглед обогатяване на творческия им научен потенциал и гарантиране в бъдеще на висококвалифицирана работа като професионалисти – детски и начални педагози.



проф. Антоанета Момчилова дпн,
Русенски университет “Ангел Кънчев”,
e-mail: amom@abv.bg



Модел за начално обучение по тенис на корт за 9-10 годишни ученици

автор: Иван Нейков

научен ръководител: проф. Антоанета Момчилова дпн

Model for beginning education to tennis on court for 9-10 years old pupils, organization and planning. *The physical training and sport in Bulgaria is a pedagogical organized and purposive process which appear a formed influence over the personality of growing up children. One of the basic problem is to build up at them a permanent interests and desire for system attended with physical exercises and sport.*

Key words: *model, tennis, education, organization, planning*

ВЪВЕДЕНИЕ

Физическото възпитание и спорта в у нас е педагогически организиран и целенасочен процес, който оказва формиращо въздействие върху личността на подрастващите. Една от основните му задачи е да изгради у тях траен интерес и желание за системни занимания с физически упражнения и спорт. Тази високохуманна задача е особено актуална днес в условията на съвременния начин на живот. Наблюдава се недостатъчна двигателна активност, която най-силно засяга младото поколение. Налага се да се вземат мерки за противодействие на прогресивно-нарастващото му обездвижване. В този смисъл заниманията със спортна дейност са съществен фактор за оптимизиране на двигателната дейност на учениците още в най-ранна училищна възраст. Необходимо е да се обърне особено внимание на разнообразието на изучаваните видове спорт и съдържанието им в извънурочната форма по физическо възпитание и спорт - час за спортни занимания и игри.

Въпреки, че играта тенис на корт е включена за изучаване предимно в частните училища и клубовете у нас, съществуват пътища и форми, които го правят достъпен за всички ученици. Той разкрива нови, по-емоционални и интересни за тях възможности за спортуване. С общата си структура, правила и динамиката на протичането си той би могъл да съдейства за повишаването на ефективността на обучението в часа за занимания със спорт и игри в началното училище, за изграждането на отборен дух, воля, желание за победа – качества изключително актуални в съвременния начин на живот.

Това налага съвременният учебен процес в часа за спортни занимания и игри да бъде реализиран на базата на:

1. **Разработване и приложение на ефективни модели** за начално обучение на интересни и атрактивни за учениците спортове за усъвършенстване на общата им физическа подготовка;

2. **Приложение на оптимален вариант на педагогическо управление** на учебния процес за овладяване и усъвършенстване на основните технически умения и двигателни навики за изучаваните видове спорт.

Актуалността и състоянието на проблема обуславят работната **хипотеза**:

Допускаме, че приложението на научно-обоснован модел от целенасочени средства и методи за начално обучение на играта тенис на корт на ученици от трети и четвърти клас в извънкласната форма час за спортни занимания и игри, ще окаже съществено влияние върху: оптимизирането на общата им физическа подготовка; развитието на способността им за саморегулация и самоконтрол над собствените движения, устойчивостта и концентрацията на вниманието им и други.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Възможностите за вариативност на съдържанието и многообразието на движенията в тениса, позволяват двигателна дейност на малкия ученик да се насочи съобразно ценностната му ориентация, неговите интереси и потребности. По този начин се осигурява продължение на процеса за либерализация на физическото възпитание и спорта в българското училище, заложено в основите на държавните образователни изисквания за учебното съдържание. Това е свързано с:

1. Разработване и приложение на комплекси от упражнения за начално обучение по тенис в часа за спортни занимания и игри за 9-10 годишни ученици, с определен обем и интензивност на натоварване, определена степен на сложност на двигателните задачи и правилен подбор на методи и подходи за обучение.

2. Осъществяване на педагогически контрол върху дейността на обучаваните, двигателното и интелектуалното им развитие.

За да реализирам задачите на изследователската работа в Е гр.състояща се от общо 30 ученика (7 момчета, 9 момичета на 9 години и 8 момчета и 6 момичета на 10 години), разработих модел за начално обучение на 9 - 10-годишни ученици по тенис на корт в часа за спортни занимания и игри (**схема 1**), който включва: комплекси от общоразвиващи упражнения, упражнения с общо и специално-подготвителен характер; комплекси от упражнения за развиване на основните двигателни качества; подвижни, щафетни и спортно-подготвителни игри, както и упражнения за обучаване на основните технически похвати, разпределени в **четири основни групи:**

Първа група – общо-развиващи упражнения (с/на уреди, без уреди, по двойки, на място и в движение);

Втора група – общо и специално-подготвителни упражнения (без ракета, и с ракета и топка);

Трета група – упражнения за развиване на основните двигателни качества (бързина, издръжливост, сила, гъвкавост и ловкост);

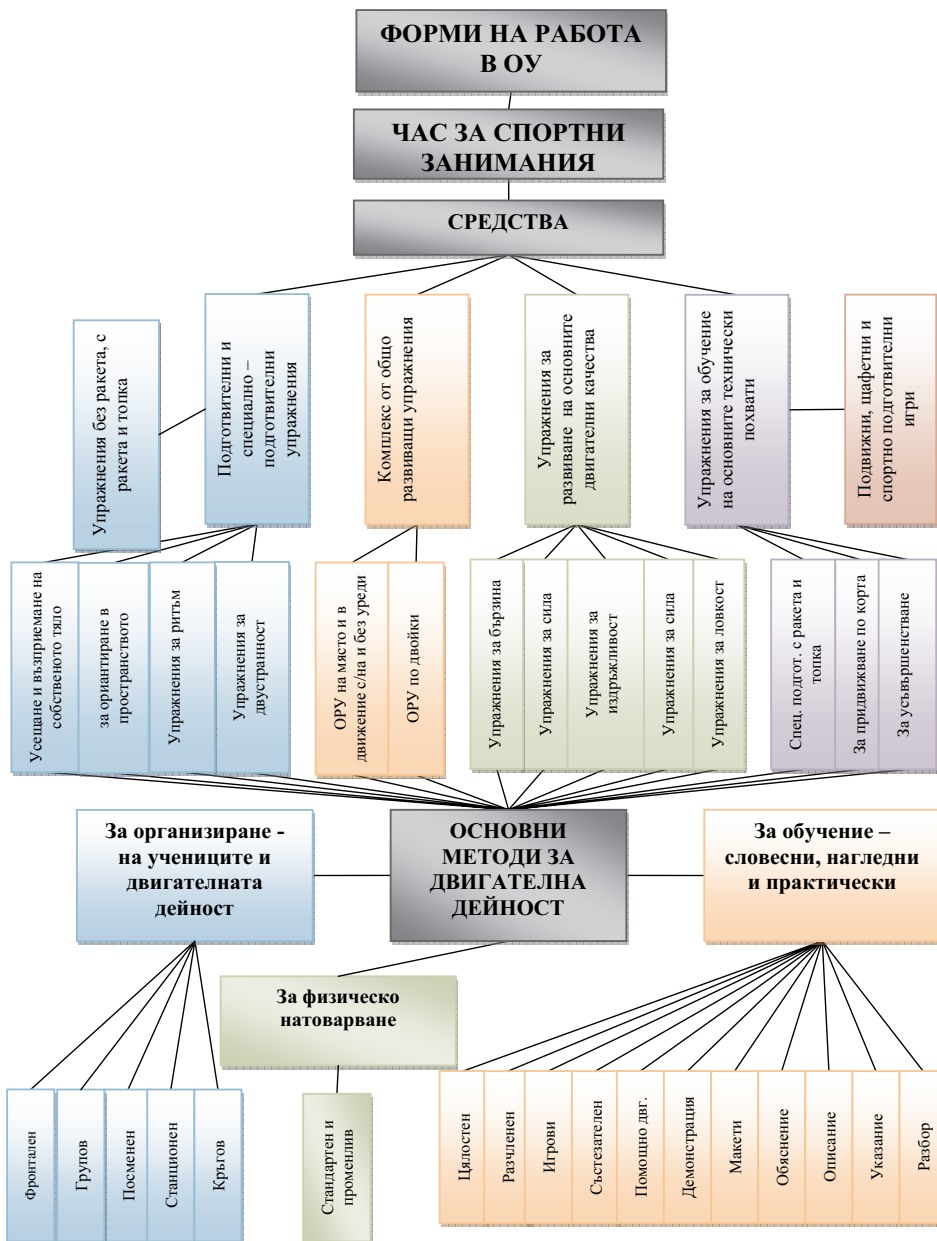
Четвърта група – за овладяване на основните елементи от техниката на играта (някой специално-подготвителни упражнения, подвижни, щафетни и спортно-подготвителни игри с ракета и топка, упражнения за придвижване по корта, упражнения за затвърдяване и усъвършенстване).

Часът за спортни занимания и игри се провежда два пъти в седмицата в следобедните часове, по 60 минути. Натоварването планирах така, че положителния кумулативен ефект да има различна преимуществена насоченост за различните възрасти (9 и 10 години).

Планирането на заниманията с тенис осъществих на базата на действащата програма за обучение по тенис за този възрастов период.

Изследваният модел за начално обучение по тенис изградих на основата на предварително разработено от мен тематично разпределение на двигателните задачи и следното **принципно положение: развиване и усъвършенстване на скоростно-силовата подготовка и издръжливостта** обучаваните, като база за реализиране на основната им техническата подготовка .

МОДЕЛ ЗА НАЧАЛНО ОБУЧЕНИЕ ПО ТЕНИС ЗА 9-10 ГОДИШНИ УЧЕНИЦИ



В училищни условия освен тенис кортове, през останалите (студени), месеци използвах гимнастическите и лекоатлетическите салони и зали, с твърди повърхности, (циментови, асфалтови и други, които са равни).

Оборудването за тенис включва: мрежа, корт, ракети, топки, стена, колчета за мрежа, въжета, обръчи, конуси, кошове за топки, препятствия, балон, тебешир.

Начинаещите се затрудняват да играят на цял корт с нормална топка, поради големината му, скоростта на топката, височината на отскока и, липсата на постоянна техника за контрол над нея. Тези фактори ме ориентираха към промяна на игралната среда, за да им помогна по-лесно да усвоят техниката на основните елементи на тениса (сервиране, разиграване и др.). **В моята работа приложих адаптираната** прогресивна програма от **3 стъпки подобна на** предложената от Международната тенис федерация (схема 2). Тя включва използването на различни по големина кортове, олекотени топки, с по-ниска компресия, които са доста по-бавни и с по-малка височина на отскока; по-къси и леки ракети, подходящи за децата и съобразени с индивидуалните им особености.

В самото начало (отговарящо на „червения етап“- схема 2) използвах топки с 50% по-ниска компресия, които МТФ препоръчва да се използват предимно в „оранжевия етап“. В следващия етап, („оранжевия“) използвах същите топки и накрая, в „зеления етап“, заниманията се провеждаха с нормални, но стари и изхабени топки, които са с около 25% по-бавни от нормалните. **Тези топки се** оказаха подходящи, поради ниската им плътност и тегло, което предполага по-малък отскок и скорост на топката, както вече споменах. Това осигурява повече време за посрещането и, и значително улеснява усвояването на основните елементи от техниката на играта. **Ракетите**, които използваха учениците, също съобразих с индивидуалните им особености и потребности, но без да ги променям до края на изследването. Те бяха по-къси и леки в сравнение с тези за по-възрастните. **Мрежата** бе с височина в средната ѝ част 0,80 м, а в краищата 0,85 м. Осигурих предварително различни топки и ракети, тъй като подходът към всеки млад тенисист бе индивидуален. Основава се на изискванията на Международната тенис федерация (2005).

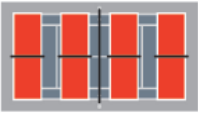
С цел, оползотворяване на свободното пространство допълнително поставих въжета с ориентиращи перпендикулярни лентички в контрастен цвят. В началото на обучението на стандартно тенис игрище разположих 4 - 6 **мини-тенис корта**, успоредно на мрежата, което бе и добра предпоставка за по-голяма плътност на заниманието. По този начин, в такава облекчена обстановка, децата имаха възможност да прехвърлят топката над мрежата, като тя достигаше до задната част на корта, и да я разиграват по между си. След като учениците усвоиха сервиса, разиграването и отбелязването на точки, с по-бавните топки на по-малък корт, преминаха на по-голям корт и на нормална топка. Важно бе те да се научат да играят опростено още от самото начало. Това изискваше приоритетното използване на игровия подход в обучението.

Постепенно увеличавах размера на корта, променях вида на топката и височината на мрежата.

Всъщност важни фактори, които подпомогнаха обучението освен посочените по-горе (видът на използваната топка; големината на ракетата, на корта и др.) **са и преподавателския подход, методиката на обучение, адаптираните правила за игра; изборът на кооперативен или състезателен елемент в учебно-тренировъчния процес и т. н.**

Схема 2

Видове размери на ракети, видове топки и размери на кортове според МТФ

	Червен етап 3 – идеална за мини-тенис! Меки топки с ниска компресия, използвани на корт, с размер 12 м. Препоръчителен размер на ракетата: 41-48см.		Червен (12-метрови кортове с червена топка)
	Оранжев етап 2 – 50% по-бавна, идеална за начинаещи играчи от всички възрасти! Топки за начинаещи играчи от всички възрасти с ниска компресия, използвани на корт, с размер 18м. Препоръчителен размер на ракетата: 53-58см.		Оранжев (18-метрови кортове с оранжева топка)
	Зелен етап 1 – 25% по-бавна и идеална за въвеждане на цял корт! - Топки за начинаещи играчи от всички възрасти с ниска компресия, използвани на цял корт - Препоръчителен размер на ракетата: 63-68см		Зелен (цял корт със зелена или нормална топка)

На този етап от работата е приложен разработеният модел за обучение по тенис с 9 и 10-годишни ученици в гр. София – ОУ “Бенито Хуарес”. Учениците участват с желание и активно в заниманията. Проявяват изключителен интерес и внимание в процеса на работата. В следващият етап изходните и крайните резултати от изследването по определени показатели ще се обработят с помощта на математико-статистическите методи и след задълбоченият им анализ ще бъдат публикувани в следващи статии и доклади.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Както вече споменах включването на нови и атрактивни спортове, в програмата на училищното физическо възпитание и спорт би предизвикало трайни интереси и мотиви, у децата, за активно занимаване със спорт. По този начин бихме могли успешно да противодействаме на хиподинамията засягаща, в най-голяма степен, подрастващото поколение. Такъв спорт е тенисът. Включването му в класни или извънкласни форми на работа в нашето училище е напълно възможно, но е необходимо разработването на методики, подходящи и адаптирани съобразно настоящите училищни условия и възможности. Не малка е и нуждата от квалифицирани спортни педагози, с новаторски решения и подходи, които успешно биха реализирали една иновативна методика, използвайки максимално ресурсите, с които разполагат.

В заключение считам, че представения от мен модел е напълно достъпен за всяко едно училище и може да се прилага съвсем успешно както при малките начинаещи ученици, така и при по-големите такива.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Болетиери, Н. Тенис Академия, 2001;
- [2] БФТ, тираж 500 от 1/16 70/100, Ръководство по училищен тенис;
- [3] Кацарова, Р. Тенис в училище, 2002;
- [4] Мацузаки, К. Тенис за начинаещи, 2004;
- [5] Пенчев, А. Тенис. Някои частно-научни проблеми на съвременния тенис, 1998;
- [6] ITF, Курс „Играй тенис“, 2005

За контакти:

Иван Нейков, докторант
Русенски университет,
e-mail: neikov_1984@abv.bg

Русенско гимнастическо дружество „Юнак” Александър Лазаров – почетен главатар

автор: Румен Кузов

RuLazarov Aleksander contribution to the development of gymnastics association "Younak" –se

Key words: *Gymnastic Comnany "Younak", Ruse, Aleksander Lazarov*

ВЪВЕДЕНИЕ

Чрез този доклад искам да придобие публичност малко известната деятелност към „юнашката” идея на бележития русенец Александър Лазаров. Той е известен преди всичко като художник и учредител на Русенската художествена галерия(1933г.), но голяма част от живота му се свързва с гимнастическото движение в Русе. Той извървява пътя от юначе до Почетен главатар на гимнастическо дружество „Юнак” – Русе.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Кой е Александър Лазаров? Бележита фигура в обществения живот на Русе през XX век.



Фиг.1 – Александър Лазаров(1880 - 1966)

Роден през 1880г. в град Варна. Отрасъл в Русе, където завършва основно и средно образование. Завършва Рисувалното училище (Художествена академия) в София. Назначен за учител по рисуване в русенската Мъжка гимназия, където работи повече от 30 години.

За да разберем по-добре съпричастността на Лазаров към юнашкото движение е необходимо да проследим обществено-политическия и икономически живот в Русе в края на XIX век.

Благоприятното географско разположение на брега на р. Дунав, ж.п. линията Русе-Варна, близостта до Букурещ довеждат до бурното развитие на политическия, икономически и културен живот в града. Заселването на много чужди търговци, индустриалци и банкери също спомага за създаване на потребност към физически упражнения и организирано спортно движение. Своя принос дават и швейцарските учители по гимнастика, пристигнали в България през 1893-94 година.

На 27.11.1894 г. в Русе се състои учредително събрание на "Първо българско русенско телодвижително дружество "Сокол", на което е приет устав и временно ръководство. С оглед да не се дублира името със съществуващото ловно-стрелческо дружество "Сокол", на 26.02.1895 г. то се преименува в "Горско пиле".



Фиг. 2 – Дружествена значка

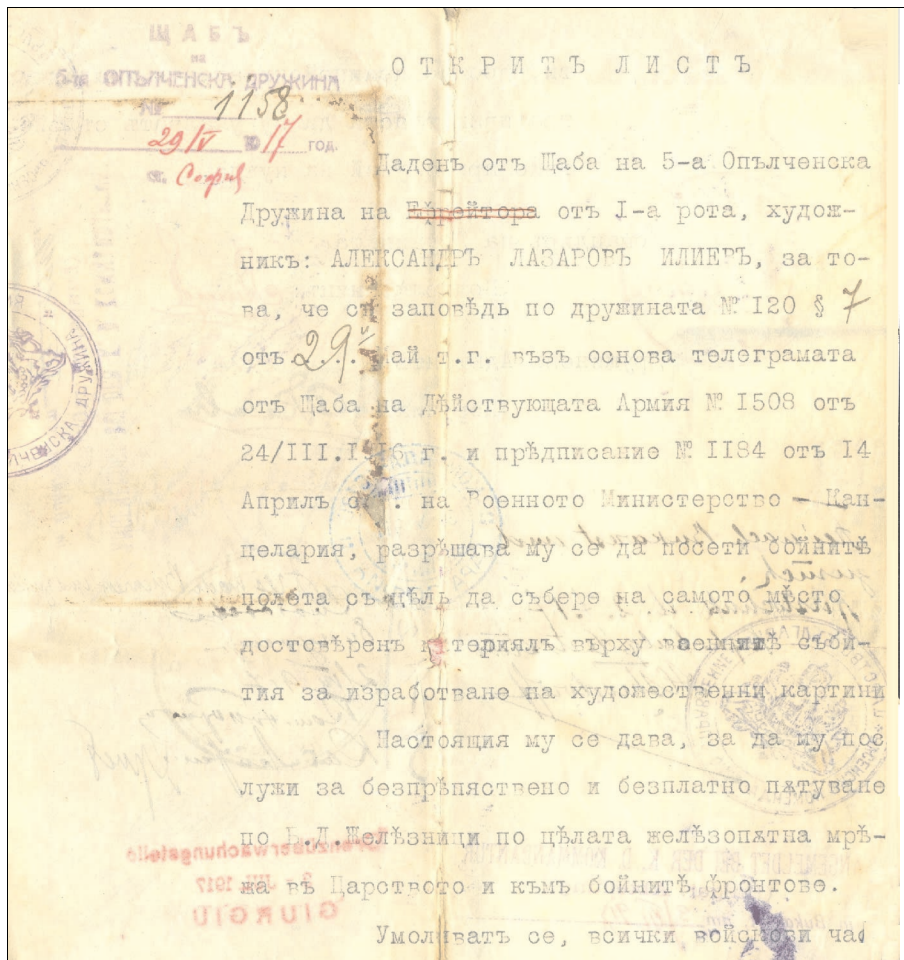
Александър Лазаров си спомня: „Живеехме край казармата и аз всеки ден наблюдавах играта на войниците по гимнастическите уреди всред двора. Детското самолюбие ме дразнеше и аз смятах, че мога да направя същото. И опитвах се скрито вечер с упоритост, която след 2 – 3 месеца даде добри резултати. Тях забелязаха началниците на войниците и често ми казваха: Момче, я ела го направи, та да видят и войниците как се прави. Правех аз упражненията на уреди с радост, показвах и мои – продукт на детската ми фантазия. И от тогава почна моята гимнастика.

Моят напредък не остана скрит от другарите ми и те се групираха около мене. Нашата чета от 30 момчета правеше упражнения на импровизираната успоредка и лост – наше изделие; после вдигахме тежести и накрая в строй и с песни отивахме на Дунава да плаваме. Когато през 1893г. дойде за учител по гимнастика в гимназията Шарл Дюванел, той не остана чужд на нашата проява и един ден, забелязал ни в двора на гимназията, където играехме, той дойде при нас. Разбрал нашите цели, той сърдечно ни поздрави, съблече си палтото и изигра само едно упражнение на успоредката. Ловкостта и умението, с което той игра ни смаяха и аз още помня това силно впечатление. Почна да ни предава упражнения на уреди. Нашият ентусиазъм нямаше граници, а жаждата да възприемем и заучим новото нямаше край.” [1]

На 20 ноември 1901г. на общо събрание на гимнастическо дружество „Юнак”, едва двадесет и една годишен, Александър Лазаров е избран за изпълняващ длъжността „главатар”. През следващата година е преизбран отново.

През Първата световна война Александър Лазаров, като военен художник, е изпратен на фронта да рисува картини от бойното поле. За това разбираме от

открития лист издаден от щаба на пета опълченска дружина на 29.5.1917г. Публикува се за първи път (фиг.3).



Фиг.3 Открит лист на Александър Лазаров

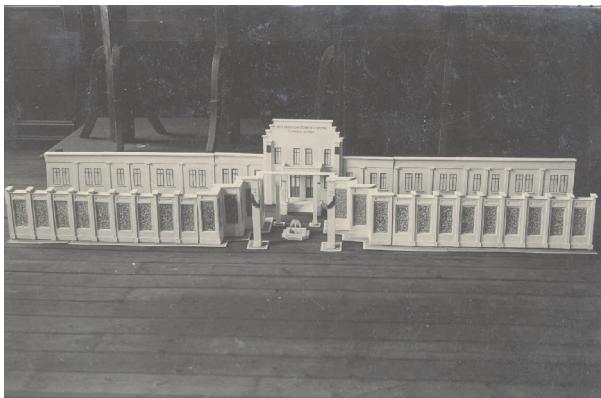
След войните Лазаров продължава да работи като учител в Мъжката гимназия. Непрекъсва членството си в гимнастическото дружество. Отдава всичките си сили за организационното укрепване на „Юнак“, като главатар.

„Що е гимнастика? Дали е празно прекарване на времето в безцелни движения или е весела забава по гори и планини в тесен приятелски кръг? Съвсем не, защото гимнастиката, при този обем, който има това понятие днес, значи практическо и целесъобразно прилагане на всички научни данни, които ни дават анатомията, физиологията, хигиената, антропологията, културната история и

естетиката с цел за всестранно развитие и усървъшенстване на човека в телесно и морално отношение. Постигането на тази цел не е лека работа” [2].

На общо събрание през 1927г. Лазаров пожелава да бъде освободен от поста дружествен главатар. „Но, общото събрание, по инстинкт разбрало, че това освобождаване не може да бъде обикновено и неочаквано за самия него, всред най-сърдечна акламация, го провъзгласило за почетен главатар и поздравило в негово лице един от строителите на „Русенски юнак“ и верен апостол на юнашкото дело в България” [1].

Александър Лазаров е член на Дружеството на северобългарските художници, учредител на Русенската художествена галерия, представил 8 самостоятелни изложби, автор на проект за паметник на загиналите военни чинове от Пети пехотен дунавски полк (фиг. 4), създал над 300 художествени картини в различни техники.



Фиг.4 Проект за паметник (мемориални плочи).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Животът и многостранната дейност на Александър Лазаров Илиев не са добре проучени. Само отделни моменти, свързани с избора му за главатар и почетен главатар на гимнастическо дружество „Юнак“ и създаването на Русенската художествена галерия, са известни от публикации. В юбилейната книга на Мъжката гимназия в Русе е отразено неговото учителстване.

Има много бели петна в неговата биография. Необходимо е задълбочено проучване на неговата дейност в обществения живот на Русе.

ЛИТЕРАТУРА

[1] Фотинов, сп. „ГЛАВАТАРЪ“ бр. 8, С., 1927.

[2] Десет годишнина на русенското гимнастическо-плувателно дружество „Юнак“, юбилейно издание, Русе 1904г., с.33

За контакти:



инж. Румен Димитров Кузов, студент, Русенски университет „Ангел Кънчев“, специалност „Маркетинг“, ФБМ, тел: 0877 421 088,
e-mail: rkouzov@ecs.ru.acad.bg

Изследване на индивидуалните технико-тактически действия на разпределителите при организация на атаката по време на турнира за “Купа България” 2006/2007 година

Нина Денева

Научен ръководител: проф. Антоанета Момчилова дпн

Examination of individual technical and tactical actions of the setters when organizing the attack during the Tournament “Cup of Bulgaria” 2006/2007: The paper clarifies the game of setters in relation to technique and tactic and the momentary level of training and technical-tactical, mental and physical performance data, their personal vision and their tactical thinking. Seven teams of Bulgarian volleyball league Women are analyzed by nine criteria. The examination shows strong and weak points in the game of every of the teams.

Key words: Setter, Technical and Tactical actions, Examination, Physical performance.

ВЪВЕДЕНИЕ

В настоящата разработка се анализира техниката и тактиката на играта на състезатели по волейбол участвали като разпределители в турнира за “Купа България”. Добива се ясна представа за тяхната моментна подготовка и нивото на технико-тактическите, психическите качества и физическите им данни, техният личен поглед върху играта и тактическото им мислене. [2]

Разпределителите са организатори на играта на отбора. От тяхната лична техника, физически, психически, интелектуални качества, тактическа дисциплина и творчество зависи игровата визия на отборния колектив. [3] От майсторството на специализираните разпределители, т. н. конструкции на играта, зависи до голяма степен възприемането и утвърждаването на един или друг стил на игра, прилагането и усъвършенстването на различни комбинации, построяването на гъвкава, разнообразна тактика, особено в нападение. Основното задължение на разпределителя в нападение е точното и по възможност изненадващо подаване за нанасяне на завършващ удар. [1], [4]

ИЗЛОЖЕНИЕ

Целта на изследването е да се определи моментното състояние на индивидуалните технико-тактически действия на разпределителите в отборите по волейбол участвали в турнира за “Купа България” проведен през 2006-2007г. в зала “Универсиада”, София.

Задачи:

1. **Да се анализира** разпределението на подадените топки в различните геймове общо за всички мачове ;
2. **Да се анализират** технико-тактическите действия на разпределителите при организацията на атаката общо за всички отбори, за всички мачове ;
3. **Да се определят** основните индивидуални технико-тактически действия, присъщи на разпределителите на отделните отбори.

Организация и методика. Изследването е проведено по време на мачовете за “Купа България” 2006-2007г., в зала “Универсиада”, София. Обект на изследване са участващите в турнира за жени седем отбора: ЦСКА, Славия JAR Computers, Раднички, Левски Сиконко, Локомотив (Сф), Академик, Спартак 96 (Пл).

Изследването включва следните методи:

- Педагогическо наблюдение;
- Психолого-педагогически анализ на дейността и поведението на играчите – разпределители;

- Математико-статистически методи : статистически запис на показателите на второто подаване при първична и вторична атака, организирана от разпределителя и математическа обработка на данните.

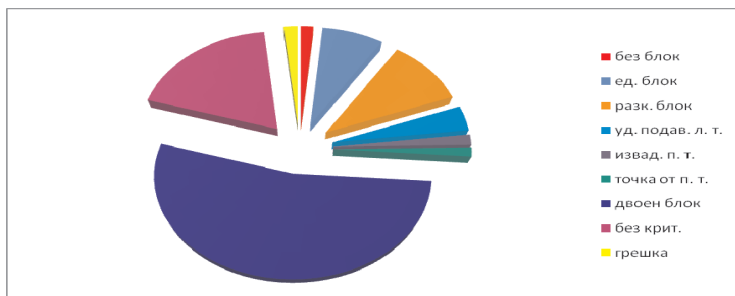
Елементът, използван като критерий за ефективност в организирането на атаката от разпределителя е организацията на противниковата блокада срещу подадената от него топка. Данните са отбелязани в примерни протоколи направени по време на изследването.

В таблица 1 са представени обобщените резултати по отделните критерии за оценяване на технико-тактическите действия на разпределителите в отделните отбори. Същите данни са изобразени графично на фиг. 1.

Таблица 1.

Общ брой подадени топки по критериите за всички отбори, участващи в турнира;
процентно съотношение по геймове и общо за всички мачове.

гейм	без блок	ед. блок	разк. блок	удобно подаване лоша топка	извадена пусната топка	точка от пусната топка	двоен блок	без крит.	грешка	общ брой в % за гейм
1	1,69	6,27	11,86	3,38	1,69	1,18	51,01	21,35	1,52	25,39
2	1,78	8,61	9,91	3,73	0,65	1,46	53,82	18,04	1,95	26,47
3	1,15	7,28	10,09	4,47	2,15	1,82	53,8	17,54	1,65	26
4	1,17	7,04	8,45	4,22	2,58	1,64	53,75	19,24	1,87	18,33
5	2,27	11,36	9,09	3,4			65,9	7,95		3,78
общо %	1,5	7,49	10,15	3,91	1,63	1,46	53,55	18,59	1,67	



Фиг. 1 Процентно отношение за изследваните критерии за всички играни мачове за всички отбори.

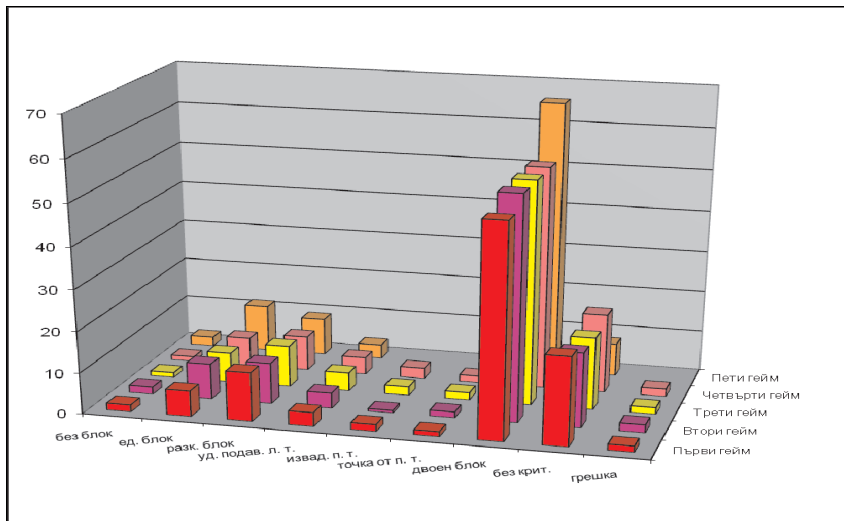
Анализ на резултатите:

От общите данни представени в таблица 1 и изобразени на фиг. 1 за подадените топки, се вижда че 53,55% са подадени срещу изградена двойна блокада, което е повече от половината. Като цяло това демонстрира стремежа на всички отбори към опростена и сигурна игра. Целта е да не се допускат непланирани грешки и да се избегне риск от неточност. Залага се на уменията на нападателите и в този случай задачата на разпределителите е да организират атаката по проста схема, но прецизността на подадената топка да е голяма. Освен всички тези неща до известна степен високата стойност на топките подадени срещу изградена двойна блокада говори за ниска тактическа подготовка на отборите. При някои от тях това е по-изявено.

От следващите критерии мога да отбележа добрите стойности на показателите: отправени топки към "Единична" или "Разкъсана блокада". Точно те разкриват разликата в играта в технико-тактически отношение между различните отбори.

По отношение на критериите “Извадена пусната топка” и “Точка от пусната топка” се установява, че тези нереализирани опити за атака при второто подаване са повече от успешните опити, което говори за ниска техническа подготовка на разпределителите в този елемент, неправилно преценяване на ситуацията при пускане и предвидимост в действията им като цяло. Тук е необходимо да се разработи ефективна методика за подобряване качеството на изпълнение на елемента.

Грешките допуснати при организиране на атаката също могат да бъдат намалени чрез усъвършенстване на техническите похвати. Те са непринудени и се дължат на по-малката прецизност при изпълнението на техническия елемент.



Фиг. 2 Процентно отношение на критериите за играните мачове за всички отбори, разпределени по геймове.

При анализирането на критериите в геймово отношение (Фиг. 2) се вижда, че втори, трети и четвърти геймове са с почти еднакви стойности. Открояват се първият и петият геймове. Първият е с по-малка стойност от общата, което показва, че в началото на всеки мач разпределителите са по-освободени и залагат на разнообразна и комбинативна игра. В средните геймове се запазва едно постоянно равнище на критерия, разпределителите търсят сигурност в действията си. В петия гейм процентът на топки подадени срещу “двойна блокада” се качва рязко. Това е следствие от напрегнатата игрова обстановка, в която са поставени отборите. Разпределителите търсят опростената, сигурна и прецизна игра при организирането на атаката. Ако топката е разсеяна или трудна, те избират най-простото и сигурно решение, което е лесно предвидимо, но не носи риск от грешка.

В сравнение топките “Без критерий” пък, първият и четвъртият геймове са с най-големи стойности. В първият гейм това отново се дължи на по-голямата свобода в действията на разпределителите и на неточности от опитите за изненада, докато в четвъртия гейм това се дължи на напрежението от това да не се вземе погрешно решение и желанието да се опрости играта. В петия гейм тези стойности са най-малки. Това говори за прецизността, която търсят разпределителите. Тук вече те се стремят към игра без никакви грешки и предпочитат опростена пред изненадваща игра.

Трябва да отбележа, че в петия гейм на всички играни мачове няма допуснати директни грешки от разпределителя, няма и опити за пускане при организирането на атаката при второ подаване. Това отново демонстрира един опростен и ниско комбинативен модел на игра в последния гейм. За петия гейм може да се каже още, че топките подадени срещу “Единична блокада” и “Без блокада” са с най-високи стойности, което разкрива отново прекаленото желание на отборите да постигнат максимална прецизност и резултатност в атаките си. Избират се прости, но верни решения.

Анализирах и индивидуалните технико-тактически действия, които са присъщи на разпределителите на различните отбори. Сега ще споменем отличаващите се такива.

Разпределителят на Славия има средни показатели по критериите. Подадените на “Двоен блок” топки и тези “Без критерий” са общо 54,56 % и 22,49 %. Посочените стойности са показателни за постоянна и стабилна игра. Процентът на грешени топки също е със средна стойност, т.е. рискът, който е поела разпределителката, за да постигне показателите в графите – без блок, единичен блок, разкъсан блок е сравнително приемлив. Тези три критерия са много добри въпреки многото подадени топки на двоен блок. Данните доказват добрата технико-тактическа подготовка на разпределителя.

При разпределителят на Раднички отново наблюдаваме този почти еднакъв по стойност за всички отбори критерий – подаването на “Двоен блок”. Той е 53,18%. Показателите “Без блок”, “Единичен блок” и “Разкъсан блок” също са много добри и демонстрират много високо технико-тактическо познание и високо ниво на развитие на индивидуалните качества на разпределителя на Раднички.

За отбора Локомотив – разпределителят има едни от най-лошите показатели, което говори за ниската му техническа подготовка. Липсват топки, подадени без блок и точки от пускане при второ подаване, което означава еднотипна и опростена до минимум игра при организиране на атаката.

Академик е един от отборите с добри критерии. При неговия разпределител се наблюдава висока технико-тактическа подготовка при организирането на атаката на отбора. Трябва да подчертая, че плеймейкъра на Академик има най-висок процент на отиграни топки при опит за пускане при второ подаване. Това е доказателство за един изключителен поглед върху игровата ситуация, не само на собствения отбор, а също така и на противниковия, във всеки един момент от играта.

„Спартак” Плевен е отбор с разпределител на едно не много високо ниво. Процентът на топките подадени на “Двоен блок” е много над средния, този на топките “Без критерий” също - около 90% от всички подадени топки. Липсват топки подадени на “Без блок” и “Удобно подадени лоши топки”. Това е достатъчно да се направи извода, че технико – тактическата подготовка на разпределителя на Плевен е слаба.

Отборът на Левски също има едни от най-добрите критерии. Повечето му показатели са по-добри от средните стойности за турнира. В графите “Без блок”, “Единичен блок” и “Разкъсан блок” се виждат ясно по-високи стойности от средните за всички отбори. Това показва по-добрата технико-тактическа подготовка не само на разпределителя, но и за целия отбор на Левски. Трябва да отбележа също и факта, че плеймейкъра на този отбор има най-малък процент допуснати грешки при организирането на атаката.

ЦСКА има най-малък процент вдигнати топки на “Двоен блок”, а най-висок при топките вдигнати на “Разкъсан блок” и “Удобно подадени лоши топки”. По тези критерии разпределителят на ЦСКА превъзхожда всички останали отбори. Това е показател за много добрите му технико-тактически умения при организацията на атаката.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализът на резултатите от използваната методика при изследването позволява да направим следните изводи и препоръки.

Изводи и препоръки:

1. Много голям процент (53,55%) топки са подадени срещу изградена двойна блокада, което говори за недостатъчна подготовка на отборите в тактическо отношение. Играта е опростена и липсва елементът на изненадата, който е изключително важен в съвременния волейбол.

2. Делът на реализираните пуснати топки при второ подаване е по-малък от процента на неуспешните такива. Това е показател за незадоволителното ниво на владеење на този елемент.

3. Удобно подадените неточно посрещнати топки са много малко. Те са онзи тактически прием, които в съвременната игра създава различията между най-добрите отбори. Малкият им дял подчертава необходимостта да се отделя по време на тренировъчния процес.

4. В началото на всеки мач разпределителите започват с комбинативна игра в нападение, а в следващите геймове залагат на по-сигурни тактико-технически действия. Липсата на увереност води до влошаване качеството на организацията на атаката и я прави предвидима за противника.

5. От разглежданите отбори с най-добри показатели са отборите на Левски и ЦСКА, а с най-ниски - Плевен и Локомотив. Това отчасти се дължи на развитието на детско-юношеските школи и подрастващите в по-големите клубове с многогодишна традиция.

6. Препоръчвам да се усъвършенстват технико-тактическите действия при второто подаване, чрез различни упражнения за точност на подаването. Необходими са и упражнения за разпределителите в началото на тренировката за ориентация в пространството, за прецизност при подаването на разсеяни топки, бързина на реакцията.

7. От съществено значение е внасянето на повече сигурност и надеждност при организирането на атаката. Предлагам да се използват заучени комбинации в отборната тактика. За целта е необходимо да се провеждат тренировки по предварително определени модели от треньора като се поставят тактически задачи при организирането на атаката.

8. Важно е да се обърне особено внимание на подобряването на приложението и изпълнението на пуснатата втора топка от разпределителя.

ЛИТЕРАТУРА

- [1]. Гигов, Д.; Тактика на волейбола; Медицина и физкултура; София, 1972
- [2]. Гигов, Д.; Стоянов, Д.; Индивидуална подготовка на волейболиста; Медицина и физкултура; София, 1977
- [3]. Железняк, Ю.Д.; 1982
- [4]. Серафимова, В. Второто подаване във волейбола; София, 2005

За контакти:



Нина Денева, магистър,
НСА "Васил Левски"
тел.: 0886 183482,
e-mail: nina.deneva@yahoo.com

Възможности за повишаване на професионалните компетенции на началния спортен педагог

Соня Димитрова

Научен ръководител: проф. Антоанета Момчилова дпн

The teacher is the starting point of any positive change in school because of his personal qualities and professional skills. It is expected to be well informed, to monitor developments and to apply them in his/her work. Because of this dynamic environment is crucial for teachers to receive additional training.

Keywords: school, personal qualities, developments, professional skills, additional training

ВЪВЕДЕНИЕ

Отправна точка на всяка положителна промяна в училище е учителят с неговите личностни качества и професионални умения. От него се очаква да е информиран, да следи новостите и да ги интерпретира в работата си. Ето защо от особена важност е в бързо променящия се свят в хода на своята професионална дейност той да получава непрекъснато допълнителна квалификация. Създаването, търсенето, усвояването на нововъведенията в урока по физическо възпитание и спорт се превръща в желана и дори задължителна характеристика от психологическия профил на днешния спортен педагог .[1,2]

ИЗЛОЖЕНИЕ

За началния учител по физическо възпитание и спорт съвременната образователна парадигма е свързана с: обединяването на основните акценти в дейността му от позицията на функционален изпълнител; актуализирането на творческите аспекти на педагогическия му труд; развитието на изследователската му дейност и други. Това налага той да възприема новите идеи, цели, да прилага нестандартни решения, активно да участва в иновационните процеси на двигателното обучение, да проявява готовност към стабилно и компетентно решение на възникнали проблеми и т.н. Професионалната му дейност е непълноценна, ако тя се състои единствено от възпроизвеждане на вече усвоени методи, подходи, средства за осъществяване на учебно-образователния процес. Такава дейност е неефективна не само за това, че в нея не се реализират поставените цели и задачи на необходимото равнище, но и самият спортен педагог не достига до педагогическо майсторство, творчество и професионализъм. [3]

Една от водещите роли и задачи пред него е ролята му мениджър на иновационни дейности и приложението им в урока по физическо възпитание и спорт. Според някои учени това представлява всичко, което учителят прави, за да организира учениците, да управлява процеса на обучение така, че то да е ефективно. В този смисъл ролята на учителя като иноватор включва всички организационни и процедурни мерки за ръководство, управление и контрол над процесите за двигателно усъвършенстване, в това число и физическо развитие. [2]

Учител иноватор определяме този, който е способен да създава, внедрява, управлява и ръководи новаторските идеи в своята практика, достигайки до качествени резултати и повишавайки ефективността на своята работа. Водещ компонент в психологическия профил на спортният педагог като иноватор е наличието на активна и позитивна нагласа към промените и

готовност за участие в тях. Това е предпоставка за дейно търсене и вътрешна мотивация, водеща до повишаване на професионалните му умения и знания в посока на иновационната дейност. Конкретното приложение и управление на иновациите предполага наличието на определени знания, умения и черти на характера, необходими на учителя за успешното внедряване на промяната в урока по физическо възпитание и спорт. Приложената схема 1 представя съставните компоненти, изграждащи личностния и професионален профил на спортния педагог - иноватор.

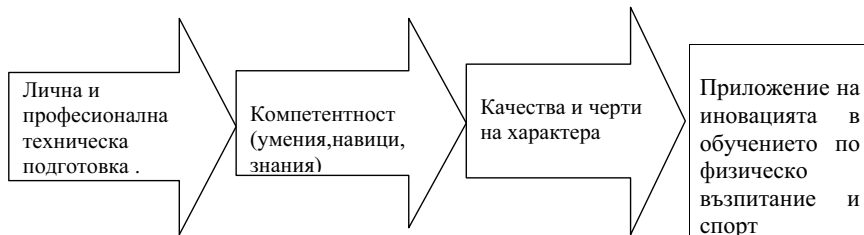


Схема 1. Компоненти, изграждащи личностния и професионалния профил на началния спортен педагог - иноватор

Взаимната връзка между тези компоненти формира личностно-професионалния профил на учителя като носител на иновационни дейности. [2]

Личната и професионална подготовка на учителя определят неговата вътрешна мотивация, нагласа, представи, цели, отношение и възгледи за живота, работата и професионалното му развитие. Идеалите, ценностите, нормите, които изповядва в личен план и в професионален план, предполагат неговата активна или пасивна позиция и отношение към промените. Тази нагласа оказва решаващо значение за отношението на спортния педагог към промяната, независимо от нейната посока, от която идва: [2]

- Вътрешна – като осъзната, желана и търсена необходимост
- Външна – от обществените и институционални нужди и очаквания на министерство, ръководство, родители и ученици.

Вътрешната мотивация и положителната нагласа предполагат активна самообразователна дейност по подготовка и приложение на необходимите иновации в урока по физическо възпитание и спорт в началното училище. Това е съществен момент и в ориентацията на учителя към постоянно образование и в голяма степен предопределя развитието на професионалното му израстване и реализация. [2]

Личната и професионална техническа подготовка произлиза от вътрешната мотивация на учителя и личното желание за усъвършенстване и специализиране в областта на дейността си. Един добре подготвен в личен и професионален план спортен педагог ще е в състояние да диференцира индивидуалните особености и различия на учениците, да създава работна атмосфера, да организира своите ученици в процеса на работа и да ги мотивира чрез своя личен пример.

Компетентността е следващата необходима характеристика в профила на учителя иноватор. Базисното разбиране за компетентността я разглежда като характеристика на личността, комплекс от способности, знания, опити, умения, морални ценности и особености, които я правят социално подходяща за

изпълнението на една или друга професионална или обществена дейност с даден социален и културен контекст. [2]

Педагогическата иновация не бива да се бърка с педагогическото творчество. Според М. Стефанова (1994г.) „акцентът в творческата дейност е самото ново, като продукт“, докато при иновацията в урока по физическо възпитание и спорт на учителя акцентът е „не само и не толкова върху самото ново като продукт, колкото върху начина и процеса на постигането му, за чието разкриване стои въпросът „Как?“. Отговорът на този въпрос ще дойде именно от изследователската компетентност на учителя, играеща основна роля при успешно създаване, внедряване и управление на иновацията, която може да бъде усвоявана и като добър чужд опит, адаптиран от него към пряката му работа.

Изследователската компетентност ще даде необходимите знания и умения към откриване и създаване на промяната. Имайки предвид това е нужно да следят нововъведения в образованието и впоследствие да се прилагат и развиват необходимите и полезни иновации в учебния процес.

Професионалната компетентност ще покаже пътя и начините за приложение, ръководство и управление на промяната. Тази компетентност дава на спортния педагог необходимите знания за мотивацията на учениците, организирането на различните форми на работа, управленските подходи, процесите по вземане на решения, планиране, контрол, комуникация, решаване на конфликти процеса на обучение, системи за поощрение и т.н.

Наличието на положителна вътрешна нагласа и мотивация, както и необходимите знания и умения за промяна, не биха могли да доведат иновацията до успешен край без необходимите **черти на характера и характеристики на личността** на учителя, като силна воля, лидерски и организаторски качества, смелост, търпение, разумност, висок и личен морал. [2]

Педагогическото майсторство определя успеха в професионалния труд на началния спортен педагог. Негова отличителна страна е перфектно владение на знанията, двигателните умения и навици по физическо възпитание и спорт до степен на съвършенство. Владението на учебния материал означава не само наличие на точни, дълбоки и трайни знания, но и на умение за творческо комбиниране на преподаваното учебно съдържание, като се допълва и обогатява с данни от живота, науката, литературата, изкуството. Владеещият предмета си учител може да демонстрира една и съща двигателна задача в различни варианти, като използва собствен опит. Показатели за умелото преподаване са не само културата, ерудицията на учителя, но и изкусното прилагане на педагогическите принципи в практиката. Учителят – майстор успява да организира и мобилизира обучаваните и да включи всеки ученик в активна и самостоятелна дейност за съзнателно усвояване на двигателното съдържание, като за целта използва разнообразни похвати на педагогическото въздействие. Той владее до съвършенство методите за преподаване и възпитание. Умее да предвижда ефекта от педагогическите действия и взаимодействия, да прогнозира поведението на учениците и няма проблеми с преподаването на програмния двигателен материал. Педагогическото майсторство и проявата на творчество осигуряват възможност учителят да изявява по-цялостно и пълноценно своята личност, да преодолява еднообразието, шаблона, скуката в дейността си и да увеличи възпитателното въздействие върху учениците. [4]

В педагогическата практика са познати редица примери за неправилни, ненужни, ненавременни и недобре обмислени и приложени промени и иновации. Често се преувеличава значимостта на иновацията единствено и само заради идеята нещо да се променя. Притежавайки личностно-професионален профил на иноватор, учителят би могъл да защити и една позиция на съпротива спрямо всяка ненужна и необмислена промяна: „**Промяна да, но не на всяка цена!**“. Налага се

изводът, че педагогическата иновация е въвеждане, прилагане и управление на промени в учебно-възпитателния процес само и доколкото тези промени водят до безспорна ефективност и по-високо качество на образованието и функционирането на образователната институция и звена.[2]

През последните години работата в Междучилищните областни центрове се превърна в своеобразна школа за инициране на продуктивни идеи, добра практика и обмен на информация. Те са сформирани най-общо по два принципа: около група водещи учители- лидери по даден частен методически проблем или в конкретно училище, постигнало видим ръст по въпроси от педагогическата практика. Центровете дават възможност на учителите да разрешават и преодоляват общи проблеми, да иницират идеи, да си сътрудничат и помагат. През годините те се превърнаха в средища за обмяна на добрия педагогически опит и утвърждаване на професионализма.

Във връзка с проучване мнението на учителите за отношението им към квалификационната дейност бяха анкетирани 70 начални учители, фиг.1



Фиг. 1 Проучване мнението на учителите и отношението им към квалификационната дейност.

На въпроса дали се нуждаят от текуща квалификация 8% отговарят, че нямат такива потребности, тъй като сами се образоват, като следят новостите в специализираната литература. Останалите 92% са отговорили, че имат нужда, тъй като:

- Те се съизмерват с другите и осъзнават необходимостта от освежаване на работата си с нови идеи и почерпване на опит от добрите практики;
- Усъвършенстват педагогическите си умения;

- Непрекъснатото повишаване на квалификацията е гаранция за устойчиво професионално развитие;
- Имат възможност пряко да участват в модернизирание на образователния процес, като навреме се информират за новостите;
- Динамиката, с която се развива обществото, налага непрекъснато учителят да се усъвършенства и следи новите тенденции в образованието;

Отговорите на учителите по физическо възпитание и спорт показват активната им позиция и сериозния им ангажимент към учителската професия, желанието и стремежа им за усъвършенстване на професионалното си равнище и заемане на достойно място в образователното пространство.

От таблица 1 и фиг. 2. се вижда, че най-предпочитаната от учителите форма за повишаване на квалификацията е тренингът, което ясно показва потребността им да общуват и работят в екип, както и нуждата им да търсят проекциите на научно-теоретичните измерения в практически план. Най-ефективна се оказва тази форма за квалификация, която прави учителите субекти в предлаганата дейност, мотивира ги да генерират идеи и провокира и развива креативността им.

Таблица 1

Предпочитана форма за повишаване на квалификацията

Форми за повишаване на квалификацията	%
Комплексен курс с актуална тематика	27
Тематичен курс по конкретен професионално-педагогически проблем	27
Инструктивен курс за подготовка по ново учебно съдържание, специфични професионални двигателни умения и навици и др.	23
Професионално-педагогическа специализация	16
Семинар	6
Тренинг за усвояване и усъвършенстване на професионално-педагогическите умения и навици.	43
Проблемна група	6
Практикум	17
Конференция	10



Фиг.2 Предпочитана форма за повишаване на квалификацията

Повечето от половината от учителите разчитат на организирането от РИО (Регионален инспекторат по образованието) квалификационни форми. Малка част от тях посещават курсове в Департаментите за повишаване квалификацията на учителите, а има и друга група учители, които сами търсят възможности за включване в подходящи, отговарящи на потребностите им квалификационни форми, таблица 2 и фиг. 3

Таблица 2

Квалификационни форми

Посещавам курсове в ДИУУ, ДПКУ	7%
Участвам в организирани от РИО квалификационни форми	77%
Сам/а търся възможности за включване в подходящи за мен квалификационни форми	16%



Фиг.3 Квалификационни форми

По-голямата част от мненията на учителите относно ефективността на обученията показват, че те значително са допринесли за обогатяване на знанията и компетенциите им и по-ефективната им работа в училище за създаване на необходимите условия за успеха на техните ученици в урока по физическо възпитание и спорт.

Повече от половината анкетирани учители активно участват в разнообразни квалификационни форми, водени от желанието им за личностно и професионално развитие. Предвид интензивната квалификационна дейност през последните години може да се направи извод, че учителите все повече осъзнават необходимостта и потребността от повишаване на квалификацията, тъй като изоставането в професионалното развитие и демотивацията за участие в разнообразни форми, целенасочено ориентирани към потребностите им, се отразява на качеството на образованието от една страна, а от друга обуславя недостатъчната им иновационна култура.

Причините, които според учителите са пречка за повишаване на квалификацията им, фиг. 4.



Фиг.4 Причини, пречка за повишаване на квалификацията на учителите

- Липса на достатъчно финансови средства 27%;
- Липса на време 13%;
- Семейни причини 16%;
- Несигурност в системата на образованието 19%;
- Ограничение в бройката за участие 9%;
- Недостатъчна информираност 10%;
- Липса на ясна система за кариерно развитие 6%;

Учителите по физическо възпитание и спорт определят участието си в квалификационни дейности като ползотворно и благоприятно за развитието им, тъй като считат, че това им дава възможност за: [1]

- Получаване на актуална информация;
- Наблюдение на добри практики;
- Запознаване навреме с новостите в образователното пространство;
- Усъвършенстване на професионално-педагогическите умения;
- Обмяна на информация и идеи;
- Подобряване на практическите компетенции и разширяване на дидактическия опит;
- Актуализиране на знанията по определен проблем;

Анализирайки отговорите в анкетните карти, можем да дефинираме следните проблеми, свързани с квалификацията на учителите по физическо възпитание и спорт в началното училище:

- Невъзможност на учителите да финансират сами квалификацията си;
- Отсъствие на ясни и ефективни институционални стимули, които да стимулират повишаването на квалификацията;
- Наредба № 5 за квалификационни степени безсмислено бави преминаването към по-горните степени, изискващи по-творческа работа;
- Занемарена вътрешно училищна квалификационна дейност;

Част от проблемите биха могли да намерят своето разрешаване чрез предприемане на следните мерки:

- Обвързване на заплащането и кариерното развитие на учителите със следдипломното им развитие и участие в училищния живот;
- Премахване на изискването на Наредба №5 за квалификационните степени за непрекъснатост на стажа, за да се кандидатства за V ПКС и едногодишното изчакване между степените;
- Оптимизиране на вътрешно-училищната квалификация .[1]

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Промените в обществото и образованието, през новия век, протичат под знака на иновациите, предприемчивостта, ефективността – това е водещата идея и философия на съвременния учител по физическо възпитание и спорт. За да е в съзвучие със съвременните изисквания, за да успява, за да е полезен на своите ученици учителят трябва да е носител на иновационните идеи и практики, които да прилага ежедневно в своята дейност. В този смисъл изследователска култура и компетентност са определящи в личностно-професионалния профил на учителя иноватор.

ЛИТЕРАТУРА

- [1]. Лазарова, П., Квалификацията на учителите – още една възможност за подобряване качеството на образование, Начално училище, С., 2007, 5, 13-18.
- [2]. Момчилова, А., И. Илиева, Изследване на ефективността на иновационните подходи за оптимизиране на физическото възпитание и спорт и кинезитерапия. Научноизследователската дейност – основна компетенция на спортния педагог, Р., 2009, 14-18.
- [3]. Ранев, А., Личностно- професионален профил на учителя като мениджър на иновационни дейности, Педагогика, С., 2008, 3, 39-44.
- [4]. Цанков, П. Авторитетът на учителя като фактор за ефективно обучение по физическо възпитание и спорт, Научни трудове на Русенски университет, 2009г., том 48, серия 8.2, Р., 2009, 182-185.

За контакти:



Соня Димитрова Димитрова, студент,
Русенски университет "Ангел Кънчев",
специалност «Начална училищна педагогика и чужд език»,
ОКС «Бакалавър»,
e-mail: sonita_malkata@abv.bg

Физическата култура за възпитанието на децата

Веселина Кръстева

Научен ръководител: проф. Антоанета Момчилова дпн

The role of physical education for a child's development: Well conducted and systematic, physical education reflects highly on the overall development of the growing organism. This happens once in physiological, biochemical, in the structural level in the body, at the second time on psychological level and last but not at least - in the socio-integrative level. The changes are varied and enduring and provisional.

Keywords: physical education, sports, kid, kindergarten, school.

ВЪВЕДЕНИЕ

Важно е да се изясни, че физическата култура не е само възпитанието, което детето получава в детската градина, а също така и времето, което то прекарва в двигателна, активна творческа дейност. Физическата култура се определя като комплексен процес заради едновременността и взаимната свързаност на множество отделни процеси, които въздействат върху развитието на тялото, психиката и на детската личност.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Анатомо-физиологическите особености на децата от предучилищна възраст изискват целенасочено развитие на моториката и физическата им дееспособност. Редица изследвания показват, че физическото развитие на съвременното дете изпреварва развитието му в сравнение с миналия век. Забелязват се аномалии в телгто, а децата с наднормено телгто са често боледуващи, физически слаби, неподвижни и не закалени. [1]

В периода от 3 до 7 годишна възраст протича цялостно развитие на детския организъм в това число и двигателната му функция и активност. Детето овладява локомоторните движения и ги усъвършенства, но пълна координация на двигателните актове в тази възраст няма. Именно предучилищният период се явява най-активната фаза в развитието на моториката, в която протича бързо развитие на основните локомоторни движения и се овладяват първите двигателни комбинации. Усъвършенстването на ходенето, бягането, скачането, хвърлянето, катеренето и други до голяма степен се определя от регулиращата роля на нервната система. От друга страна от нормалното протичане на нервните процеси се благоприятства усвояването на разнообразните физическите упражнения.[3,4]

Заблуда е да се смята, че двигателната дейност като цяло оказва влияние само върху развитието на мускулатурата на растящия млад човек. По същество въздействия от такъв тип подобряват работата на редица органи, системи в тялото. [6].

Редовните физически упражнения са от изключителна важност не само за физическото, но и за психическото развитие на децата. Двигателната дейност не само изпълнява функционална роля, тя помага на децата да развият физическите си способности. Тя оказва влияние върху концентрацията на вниманието при усвояване на учебния материал. Доказано е, че се намалява агресивността и се подобряват координационните способности на децата.[2,5]

Проучванията в тази насока сочат, че при децата, чиято двигателна активност се изчерпва само със заниманията по физическа култура в детската градина се оформя голяма рискова група с данни за изразена хиподинамия – 50,98% от всички деца, като момчетата са 2 пъти по-обездвижени в сравнение с момчетата. Физическото развитие и физическата дееспособност на тези деца е на значително по-ниско ниво. Здравното им състояние се дисбалансира. Много чести са случаите

на появата на хронични заболявания, характерни за възрастните, като хипертония, неврози, хронични стомашно-чревни заболявания, хронични сърдечно-съдови заболявания и други. [1,2]

Гръбначните изкривявания зачестяват в ранна училищна възраст, където са регистрирани 33,9% сколиози и 65% отклонения в стойката. Висок е и процентът на децата (3 – 6-годишни) с регистрирано статично плоскостъпие – 44,9% [7].

Физическата култура е организиран педагогически процес, насочен към двигателно и функционално усъвършенстване на детето. Стимулира се физическото им развитие, повишават се съпротивителните сили на организма към различните видове заболявания. Целенасочената двигателна дейност предполага наличието на съответна мотивация, емоционална наситеност, мобилизиране на волевите процеси. Задачите са насочени към усвояване на знания за двигателните дейности и свързаните с тях изисквания, формиране на разнообразни умения и навици, повишаване на съпротивителните сили на организма срещу вредните въздействия на средата, морфофункционално усъвършенстване на всички органи и системи, тонизиране на мускулната система, формиране на човешки добродетели и полезни за живота. С реализирането им се въздейства върху умственото, нравственото, естетическото и трудовото възпитание на децата.

Връзката между умственото възпитание и физическата култура се осъществява чрез възприемане на богата двигателна и вербална информация. Нейната разнопосочност гарантира умственото им развитие. За това допринасят и предлаганите от детския педагог знания за структурата на човешкото тяло, за посоките на движение, за функциите на различните му органи и системи при изпълнение на физическите упражнения, за личната хигиена и за хигиената на спортната площадка (на закрито или открито); за значението на системно и целенасочено изпълняваната двигателна дейност при формиране на физически качества, двигателните навици и умения; за здравето и други социални въпроси. В игровите ситуации, особено проблемните, по време на подвижните игри или спортно-подготвителните упражнения със съревнователен елемент се създават условия за такива мисловни операции като сравнение, анализ, синтез, обобщение и др., които активизират мисловната дейност, способстват за развитието на общите умствени способности на децата – възприятие, наблюдателност, нагледно-образно мислене, въображение. Това означава, че в процеса на придобиване на общи и специални знания в условията на физическата култура в детската градина се развива и мисленето на децата.[3]

Използваните средства в практиката на физическата култура в детската градина, за въздействието върху умствената сфера на децата, са различни. Наши и чужди изследвания доказват големия принос на основните методи в обучението – словото, демонстрацията и двигателното упражняване. [2,3]

Различните форми на физическата култура в детските градини в голяма степен съдействат за формирането на нравствени ценности у децата. С най-голям принос са подвижните игри, провеждани в различни режимни моменти на деня и седмицата. Чрез тях децата се учат да живеят в колектив, който се явява като социална микросреда, способстваща за изграждането на детската личност, на детския характер. В хода на подвижните игри, с правила или без правила, много често те изпадат в сложни взаимоотношения, които понякога се явяват като стимули за оказване на помощ, за подчиняване на колективни решения и др.

Доказано е в практиката, че целенасочеността на възпитателните задачи в учебния процес способстват за формирането на естетически чувства у подрастващите. Ефективността им е свързана с развитието на способности за възприемане и преживяване на възвишеното, прекрасното, трагичното, комичното и други естетически категории. Естетическото възпитание в условията на физическата култура е свързана с решаването на две групи задачи - общи и специални.

Към общите задачи се отнасят възпитанието на естетически потребности, чувства, вкусове, понятия, съответстващи на естетическия идеал на обществото, за прекрасното в природата, творческия труд, взаимоотношенията и поведението, обкръжаващата обстановка и пр. Специалните задачи също се свързват с възпитанието на естетически чувства, вкусове, понятия, но те имат непосредствено отношение към физкултурната и спортната практика.

За естетическото възпитание се използват утвърдени в педагогиката методи. Характерният за възпитателната дейност метод на словесното въздействие се ползва и за целите на естетическо възпитание. Той е най-подходящ за изясняване значимостта на красотата на двигателната дейност и формата на използваните физически упражнения. Посредством словесното въздействие на детските спортни педагози децата могат да придобият знания за естетика на спорта, да повишат естетическата си култура.

За формирането на естетически качества у подрастващите преподавателят не може да получи положителна оценка, ако не научи възпитаниците си на практика да показват двигателната дейност с естетическа стойност. За целта той може да си послужи с метода на самостоятелно упражняване на такава дейност.

Съществен дял за формиране на естетически вкус у подрастващите в резултат на обучението им по физическа култура има метода за оценка, (взаимооценка и самооценка) на естетическата двигателна дейност. Чрез този метод се прави проверка на постигнатите естетически възприятия на усвоените знания за естетиката на двигателната дейност. В практиката обикновено се поставят задачи за оценка, взаимооценка или самооценка на изразителността на изпълняваната от друго дете двигателна дейност или дейност или изпълнявана от самото него.

Оценките за: нравственото поведение на другарчетата, като естетическа категория, за облеклото им, за двигателните им импровизации, танцовите композиции, музикалния съпровод, за произведенията на изкуството със спортна тематика и т.н., имат също значима стойност по пътя на естетизиране на личността.

Естетическите фактори в условията на физическата култура в детската градина са многобройни. Многообразието им е породено от: формата и съдържанието на физическите упражнения, като основно средство в обучението; допълнителни средства; възрастовите особености; степента на знанията на подрастващите; от творческите им възможности и др. Естетическото възпитание може да се реализира и в подготовката на децата за спортен празник. Друг фактор за естетическо въздействие в възпитателно-образователния процес по физическо възпитание в детската градина е личността на детския педагог. Личният му пример е безспорен фактор в тази насока.

Трудовото възпитание на децата може да се постигне с комплексни средства, произтичащи от спецификата на техните дейности в режимните моменти на детското заведение. Физическата култура създава неоспорими условия за приучване на децата към трудова дейност. Богатата двигателна култура и физическите качества – сила, бързина, отскокливост, общата и специалната издръжливост имат значение за трудовото възпитание и придават целенасоченост на обучението. Съществени предпоставки за ефективно протичане на трудовия процес са още: създаването у децата двигателни умения и навици; способност навиците да се контролират и ръководят съзнателно и други. Системните и целенасочени занимания по физическа култура и спортно-подготвителните упражнения са неоеценими фактори за активизиране и усъвършенстване на психическите процеси, значими за трудовата дейност.

Към методите за изграждане на трудови навици може да се причисли словесното въздействие в процеса на обучението по физическа култура или спортно-подготвителните упражнения и игри. С кратки разкази на децата могат да се съобщават постигнати трудови или спортни успехи на активни спортисти. [5]

Със средствата на физическото възпитание и спорта в условията на детската градина се постига целенасочено влияние върху морфологичното, функционалното и психическото развитие на детето. Тези изменения са във връзка и зависимост с развитието на познавателната, емоционално-волева, социално-нравствена и мотивационна сфери. Разнообразието от двигателни задачи, възрастово ориентирани предизвиква физическа, вербална и умствена активност, необходима за постигане на осъзнат резултат. Важно е да се разкрият всички възможности на двигателната дейност като се търсят пътища за реализацията им в социалния живот на детето. Това може да се постигне чрез максимално полезен ефект от всички форми на организация и оптимизиране на двигателната дейност.[4]

Стабилното здраве, разностранната двигателна култура и високото равнище на физическата дееспособност са стабилна основа за успешна двигателна дейност, за концентриране на вниманието на децата при възприемане и осмисляне не само на двигателните задачи, но и знанията получавани от другите дисциплини. Налице е взаимозависимост между умствената и физическа дееспособност.

Установено е, че деца със слаба физическа работоспособност по-късно в училищна възраст се справят с училищните си задължения, но това става за сметка на прекомерно напрежение, водещо до преумора, неврози и т. н. Системните занимания с физическите упражнения, организирано или самостоятелно, допринасят за непрекъснатото развитие на познавателните интереси на децата, за формиране на потребност от двигателна и социална активност. Процесът на формиране на потребност от системна физкултурна активност в условията на оптимизираната учебна дейност в детската градина е актуална задача на детския педагогически състав. Това означава, че усилията на педагозите трябва да се насочат към изграждането у подрастващите на ново, съвременно отношение към различните форми на двигателен режим.

Заниманията по физическа култура, спортно-подготвителни игри, подвижните игри, утринната гимнастика, разходките, туризма и т.н. могат и трябва да се използват от учителите и за социалното възпитание на децата. Това означава, че те трябва да осъзнават целите и задачите на физическата култура в детската градина, да разберат смисъла на формирането у тях на трайни двигателни навици и умения, приложими не само в организираните, но и в самостоятелните занимания с физически упражнения и някои видове спортни дисциплини.

Анатомо-физиологическите особености на децата от предучилищна възраст изискват целенасочено развитие на моториката и физическата им дееспособност. Редица изследвания доказват, че физическото развитие на съвременното дете изпреварва развитието му в сравнение с миналия век. [3,4,5]

Забелязват се аномалии в теллото, а децата с наднормено тегло са често боледуващи, физически слаби, неподвижни. Системните занимания с физически упражнения и спорт са изключително важни както за физическото, така и за психическото здраве на децата. В процеса на овладяването на двигателните действия естествените приложни сили оказват комплексно положително въздействие върху организма на им. Ето защо те се използват като допълнително средство в две насоки:

а). Като съпътстващи фактори при изпълнението на естествено-приложни упражнения в различни форми на занимания по физическа култура чрез създаване на оптимални условия за организация и провеждане, допълващи ефекта от движенията;

б). Като относително самостоятелни средства за оздравяване и за закаляване под формата на специални процедури за лечение и рехабилитация. Недооценяването на силата на въздействие на естествените природни фактори, може да предизвика и неблагоприятни, понякога опасни за здравето и живота последици.

В съвременния живот, който се характеризира с високи темпове на развитие на научно-техническия прогрес, на общественото производство и на комуникациите, двигателната дейност на човека намалява. За да се запази неговото здраве и работоспособност, да се увеличи жизнения му потенциал се разчита до голяма степен на двигателната дейност.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическата култура и спортът има особено важна роля за физическото развитие, изграждането на двигателни умения и навици и утвърждаването на здравословен начин на живот на децата. Те са основно средство за превенция срещу негативните явления в обществото и възможност за формиране и усъвършенстване на социални качества - воля за победа, дисциплина, самоконтрол, чувство за отговорност, толерантност и умение за работа в екип.

Предучилищното възпитание чрез формите на работа по физическа култура има за цел укрепване и закаляване на децата, повишаване устойчивостта на организма им към заболявания, развитие на физическите им качества и дееспособност. Заниманията с целенасочена двигателна дейност, при добра организация и използване на различните форми в детската градина осигурява здраве, двигателен опит, формиране на умения и изграждане на мотивация за самостоятелна двигателна дейност.

ЛИТЕРАТУРА

- [1]. Анохин, П. Методика на вариативното обучение в двигателни умения и навици, Сп. „Въпроси на физическата култура „ 1986, №9;
- [2]. Алексиев, Р. Двигателната дейност в детската градина – Шумен, 2006;
- [3]. Банова, В. Детето от 3 до 6 години. Ръководство за изследване на детето. – С., 2000;
- [4] Попиванова, Цв. Двигателната активност и здравето на децата. С., Учителско дело, бр. 7, 2007.
- [5] Рачев, К. И кол. Теория и методика на физическото възпитание част I. Учебник за студенти от НСА, четвърто допълнително и преработено издание, С. 1997.

За контакти:



Веселина Пенчева Кръстева, студент,
Русенски университет "Ангел Кънчев",
специалност «Предучилищна и начална училищна педагогика»,
ОКС «Бакалавър»,
e-mail: vesenci@abv.bg

Самостоятелните занимания в урока по физическо възпитание

Юлияна Моллова

Научен ръководител: проф. Антоанета Момчилова дпн

Self-dependent activities in physical educations lesson – This is the activities in physical lesson, who improve pupil's physical appearance. Self-depended activities bring up self-education, self-control, self-analysis at early educational stage. Self-educated students help to their peers, showing exercises correctly and to improve their self-confident in the lesson.

Keywords: self-dependence; self-education; self-analysis; self-control.

ВЪВЕДЕНИЕ

Самостоятелните занимания по физическо възпитание и спорт са вид физическа, формираща и рекреативна дейност, която се осъществява от всички ученици по собствено желание според интереса и вътрешното убеждение за потребностите от движение. Безспорно физическото възпитание и спорта е дисциплина, която възпитава и закалява организма, не може да се отрече нейният принос и към формирането на характера на ученика в ранна училищна възраст. Имат се предвид проявите на самостоятелност, самоконтрол, самовъзпитание и самонаблюдение.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Самостоятелната работа в урока по физическа култура е необходима не само за овладяване на знания, умения и навици, но и за активизиране на творческото мислене, за създаване на интерес към физическите упражнения, за възпитаване на инициативност у учениците. Тя предполага съзнателно, а не механично изпълнение на умствени или практически действия. Самостоятелните занимания са такава дейност на учениците, която те организират и изпълняват в съответствие с определена цел, като преодоляват известни трудности по пътя за достигането. [1]

Самостоятелността изисква добре да се познава нейната същност. Един от най-характерните ѝ белези е ясната целенасоченост на обучавания, схема 1.



Схема 1. Характерни белези на самостоятелността

Осъзнаването на целите на учебната работа и възприемането им като собствени цели засилват активността и самостоятелността му, изискват

самоувереност и самокритичност, качества, които са актуални за съвременното младо поколение. За тази цел ученикът трябва да е добре информиран за поставената му задача, трябва да знае как да я изпълни правилно, за да има положителен ефект от изпълнението и върху подрастващия организъм.

Втори съществен белег на самостоятелността е по-голямата **инициативност**. От ученика трябва да се изисква, но само това, което е в неговите възможности. Изискванията трябва така да се поставят, че той да ги приеме като приятно задължение, да почувства, че му е гласувано доверие. Важно е учителите да стимулират и най-малка му проявата на инициативност и трудолюбие. Този процес се съпътства с жизнерадостно настроение и е едно от най-сигурните средства за предпазването на учениците от нервно-психически разстройства и отклонения.

Ученикът може да прояви инициатива чрез: търсене на отговори от поставени въпроси в учебния процес; поставяне на допълнителни задачи пред себе си (например за натоварване с по-трудни, с по-разнообразни упражнения и др.); търсене и намиране на пътища за решаване на стоящи пред него задачи; проверка на резултатите от извършената работа. Заинтересоваността и любознателността на ученика съдейства за качествено реализиране на двигателното упражняване в урока. От съществено значение е инициативността да се поощрява и насочва умело от спортния педагог. Свързана е с непрекъснато нарастващата самокритичност от страна на учениците от начална училищна възраст.

Нарастването на **самоконтрола** е основен белег на самостоятелността и затова е необходимо да се включва все повече с нарастването на възрастта и развитието на 7 - 10-годишните ученици. Изпълнявайки двигателните задачи възниква момент, в който те се съсредоточават в детайлите на упражнението, съблюдавайки правилното му изпълнение, както от физическа гледна точка, така и от терминологична. Самоконтролът влияе върху доброто изпълнение и върху изграждането на характера в тази ранна ученическа възраст. Ученикът в процеса на работа осъзнава грешките си, анализира ги и съдейства за тяхното отстраняване. Допуснатите грешки засилват самокритичността и с практиката стремежът за отстраняването им нараства.

При системна работа за развитието на самостоятелност се развива и **самопреценката** на обучаваните, а с това нарастват и възможностите им да видят критично своите действия и постижения и да вземат решения за подобряването им. Качествената самопреценка създава самоувереност в изпълнението и в знанията на учениците, създава самочувствие.

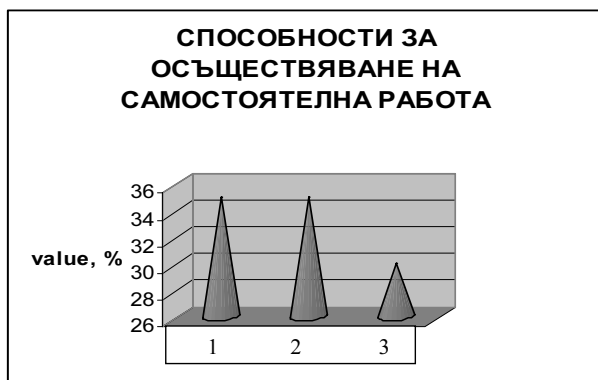
Важен белег на самостоятелността е съзнанието за **свобода и отговорност**. Те трябва да се развиват едновременно и да не се допускат крайностите необузданост, липса на отговорност и подтискане на двигателната дейност на ученика с липсата на свобода за действие. Съзнанието за отговорност се възпитава, като се прилага първоначално системен контрол и се достига до пълен самоконтрол. Съответно педагогът трябва да контролира действията на учениците съобразно изискванията на дисциплина. Не бива да се възприема понятието "свобода" погрешно. Поетите отговорности да се изпълняват своевременно и коректно. В противен случай планираните програмни задачи няма да бъдат реализирани.. Самодисциплинираните ученици създават подходяща среда за самостоятелните занимания и съсредоточената работа на своите съученици.

Актуалността на самостоятелните занимания в урока по физическо възпитание и спорт се обуславя от специфичните изисквания, свързани със задоволяването на естествената потребност на обучаваните от движение, функционалното натоварване и ограниченото време за физкултурната дейност. [2,4]

В тази посока трябва да се спомене факта, че определеното за двигателна дейност време от общата учебна дейност е недостатъчно, за да задоволи потребностите от движение на обучаваните. Поради тази причина считам за

уместно да спомена, че физическите упражнения трябва да се извършват не само в определените за тази цел учебни часове. Редно е учениците да тренират различни видове спорт в спортни клубове или ако липсва такава възможност на базата на придобитите двигателни умения и навици в училище да използват и част от свободното си време за самостоятелни занимания. Тази дейност може да се извършва през ваканционните периоди или по всяко друго време, когато пожелае ученикът. Потребността от двигателна дейност се оказва естествена нужда, която способства за функционалното натоварване, закаляване, спазване на определен режим както на натоварване така и на хранене. Но това зависи главно от активното отношение и дейността на обучавания. Стремейки се да се занимават в домашни условия с физически упражнения и спорт, учениците трябва да имат в предвид следното: какви упражнения да извършват, каква да е дозировката им и кои части на тялото да натоварват. Проявата на такъв вид самостоятелност съдейства и за пълноценното участие на ученика в учебния час, за доброто му здравословно състояние и за изграждане на положителни личностни качества в характера му.

За осъществяването на самостоятелната работа в урока по физическо възпитание и спорт е необходимо да се развиват следните **способности** на учениците, схема 2 :



Легенда:

1. *Способност за самостоятелно поддържане на функционалното натоварване на високо ниво.*
2. *Способност за самостоятелно усъвършенстване на двигателните навици.*
3. *Способност за саморегулиране на двигателната дейност.*

- **Способност за самостоятелно поддържане на функционалното натоварване** на високо ниво. Свързана е преди всичко с наличието на възможности и с културата на знанията, уменията, навиците;

- **Способност за самостоятелно усъвършенстване на двигателните навици.** Необходимо е ученикът да бъде подготвен сам да възпроизвежда и разширява своите двигателни възможности – нови двигателни навици и умения, координация, точност, бързина и други.

- **Способност за саморегулиране на двигателната дейност.** Ученикът трябва да умеє да подбира и творчески да прилага наличния си запас от двигателни навици, да е в състояние да действа при всяка конкретна жизнена ситуация. Това предполага той да може да регулира двигателната си дейност по мощност, интензивност, темп, ритъм съобразно условията и поставените цели и задачи.[3]

Самостоятелността в учебния процес се проявява в различни направления:

1. **Организационно-техническа самостоятелност** - или поддържането на уредите и следенето за изправността на уредите на средствата за демонстриране;
2. **Самостоятелност в практически действия** - учителят поставя предварително двигателната задача, която учениците трябва да овладеят самостоятелно да изпълнят;
3. **Самостоятелност в познавателна дейност** - познавателни потребности, заинтересованост за видовете движения и игри, които подпомагат за реализирането им;

Развитието на самостоятелността в урока по физическо възпитание и спорт е свързано с: увеличаваща се целенасоченост на подрастващите; повишената инициатива; самоконтрола; критичното и самокритичното мислене; съзнанието за свобода и отговорност.

Самостоятелната работа може да се реализира практически чрез приложение на следните **методи и подходи, схема 3:**



Схема 3. Методи и похвати развиващи самостоятелността

- **Самоконтрол** – осъществява се на основата на конкретни показатели – умора, самочувствие, работоспособност и обективни – антропометрични показатели, дейност на сърцето и мускулната система, измервани с определени тестове;

- **Самовъзпитание** - то е висша активна форма на участието на човека в развитието на собствените сили и способности, в областта на физическото възпитание и спорта. Могат да се определят следните самозадължения от страна на учениците като форма на самовъзпитание: ежедневно изпълнение на утринна гимнастика; развиване на изоставащи физически качества; отделяне на време през седмицата за самостоятелни занимания с физически упражнения, практикуване на различни видове спорт в свободното време;

- **Самонаблюдение** - целта му е да научи ученика да се замисли задълбочено върху своите качества и поведение. То може да бъде насочено към самонаблюдение телосложението, към начина на изпълнение на упражненията, към поведението при изпълнение на игрови действия;

- **Самоподготовка** - предполага самостоятелно определяне от учениците на съдържанието, подреждането, дозирането на упражненията. Самоподготовката може да се осъществи чрез следните методични изисквания: изграждане на умения у учениците сами да възпроизвеждат предварително изучени упражнения; формиране на умение за самостоятелно изпълнение на упражнения за разгръщане на отделни мускулни групи; използване предварително разучени упражнения; създаване и формиране на дидактични и методични умения за самостоятелен и творчески избор, за подреждане и индивидуално дозиране на използваните разнообразни средства за разгръщане;

- **Самоанализ** - има водещо значение за самовъзпитанието на учениците. Извършва се на основата на конкретни данни, например изпълнение на свит лицев прескок над гимнастическа пейка за развиване на силата на ръцете и раменния пояс. [2]

Самостоятелността на учениците от първи до четвърти клас в учебния процес по физическо възпитание се отличава със своята разностранност на проявление. Тя **може да бъде познавателна, двигателна, организационно-методическа**. С оглед изискванията за висока ефективност на учебно-възпитателния процес самостоятелността в процеса на физическото възпитание трябва да бъде насочена едновременно към познанието и към действието, т.е. обучаваният да знае и да може да прилага придобитите знания. Въпросът опира преди всичко до свързването на знанията и навиците с момента на познанието и момента на действието, в резултат на което се получава обединеният резултат - усвоени знания, двигателни умения и навици. Такава самостоятелност в двигателното поведение на подрастващите може да се постигне, когато двигателният навик като акт на съзнанието е изграден върху психологическа структура, съдържаща трите части - ориентировъчна основа, изпълнителска част и контролна част, доведени до най-високо психологично ниво.

Като се вземе за основа главната същност на характеристиката на обучението – неговата двустранност, самостоятелната работа може да се разграничи на индивидуална самостоятелна работа и самостоятелна работа на колектива, групата. При **индивидуалната самостоятелна работа** се формират качествата самостоятелност, творческо мислене, активност, съзнателност. При самостоятелни занимания на колектива освен горепосочените качества се формират и редица нравствени чувства и отношения: колективизъм, сътрудничество, взаимопомощ, решителност. [2,3,4]

Съобразно подготовката, характера на учебното съдържание и степента на усвояването му, самостоятелната работа може да се реализира в следните части на урока по физическо възпитание и спорт:

В подготвителната част

- След установяване на определен ред от учителя учениците могат сами да извършват проверка на съучениците си, на готовността им за обучение, на изправността на уредите и съоразженията, могат да се подреждат уредите и съоразженията по указание на учителя, както и да следят за хигиенните навици и облеклото в урока по физическо възпитание.

- Упражненията за разгръщане в подготвителната част на урока може да се изпълняват самостоятелно от тях по предварително указан брой, начин на изпълнение от учителя; Осъществява се още в етапа на затвърдяване, при изпитните и контролните форми обучаваните провеждат самостоятелно разгръщане в определено от учителя време.

В основната част на урока

- Самостоятелната работа се прилага при по-трудните упражнения демонстрацията може да се извърши от добре подготвени ученици. Те могат да участват при оказването на помощ, при пазенето и корекциите, да подпомагат изоставащите, да ръководят групи;

- Включване на учениците в контрола – съдействието и отчитането на резултатите от участието им в игрите, в състезателните дейности и в други моменти. Включването на учениците в съдийството при игрите съдейства за тяхната самооценка, самоконтрола, както и за изграждане на лидерски дух, с който не бива да се злоупотребява.

- При работа по групи, учениците изпълняват многократно едновременно или последователно упражненията по указан предварително образец от учителя (пример: при станционно изпълнение на упражненията)

- при кръговото занимание и станционните комбинации децата от 7 до 11 години могат да работят самостоятелно по алгоритмично предписание, разработено от учителя. Постепенно те установяват и изпълняват индивидуалните норми за натоварване и следят динамиката на собственото си развитие.

В заключителната част

При народните хора със слаба интензивност, упражненията за нормализиране на пулсовата честота учениците самостоятелно се ръководят от ритъма на мелодията.

Работата с музикален съпровод се счита за високо ефективна самостоятелна работа, защото е необходимо винаги да се следи мелодията, да се изпълняват движенията и контролира тяхното единство. При използването на такива средства, урокът по физическо добива емоционален характер, съдейства за развиване на ритмичността на изпълненията. Музикалният съпровод трябва да е съобразен с вида на изпълняваното движение: при строеви е редно да се използват маршови аранжировки, при подвижни - музика съобразена и адаптирана към възрастта и разбиранята на учениците. Освен музикален съпровод би било редно да се използват и средства за онагледяване на изпълняваните упражнения, за по доброто им изпълнение и самооценка би съдействало и заснемането с дигитални апарати. Като учениците имат възможност да проследят изпълненията си и да ги контролират и коригират чрез намесата на учителя. Учителят може да насочи вниманието на учениците към определени елементи от упражнението, което се демонстрира забавено или със стопкадри. По време на урока учителят използва знанията на учениците, получени предварително при демонстрацията, анализира техниката на изпълнение на упражнението. Визуалните технически средства могат да бъдат показани и по време на непосредственото съобщаване на задачите на урока. Учителят обяснява изходното положение, особеностите при изпълнение на упражнението. Демонстрацията може да се изпълни и по време на самото упражнение, за да се сравни, ако е възможно, изпълнението на учениците с демонстрирания образец. Изброените средства могат да се приложат и с цел подпомагане анализа на изучаваното упражнение.

Те не трябва да пречат на естествения ход на урока, упражнението трябва да се демонстрира в естествен вид, да е достъпно за възприемане и да дава възможност за възпитателно въздействие, да се преценява предварително дали изразходването за целта време е оправдано от гледна точка на ефективността на обучението. [2]

ИЗВОДИ

1. Урокът по физическо възпитание и спорт създава възможност за самостоятелно изпълнение от учениците на добре познати или заучени движения, действия или зададени им по определен образец.
2. Самостоятелните занимания при учениците от начална училищна възраст, свързани с проблемни ситуации и задачи с по-високо ниво на обучение и изискват натрупан опит, знания, умения, висока активност от подрастващите. Такава самостоятелна работа е свързана пряко с развиването творческите им възможности и е фактор за тяхното хармонично развитие.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Попов, Т. и кол. Педагогика, Теория на възпитанието, ИИК "Везни" София, 2007 г. ISBN: 978-954-9825-08-4
- [2] Момчилова, А. Теория и методика на физическата култура, С., 1989..
- [3] Момчилова, А. Теория и методика на физическото възпитание, Русе, 1999.
- [4] Якимов, М. Самостоятелната работа по физическо възпитание за средните училища", изд. Албатрос, С., 2004.

За контакти:



Юлияна Моллова, студент
Русенски университет "Ангел Кънчев",
специалност «Начална училищна педагогика и чужд език»,
ОКС «Бакалавър»,
е-mail: yuliqna_yuliqna@yahoo.com

Контрол над здравето състояние и физическата подготовка на младото поколение

Емел Садък

научен ръководител: проф. Антоанета Момчилова дпн

Health education is the basic for the normal physical development of the adolescents. A children's and adolescents age systematical sports activities play an important role for the development of the pupils.

Key words: health, physical education, sport, development, preparation.

ВЪВЕДЕНИЕ

Физическото възпитание като учебен процес с конкретни параметри има реален положителен ефект върху здравето на младото поколение. Неоспорим факт е, че подрастващите все по-малко време отделят за четене и спорт. Първото води до изключително обедняване в духовно и нравствено отношение. Второто е пагубно за здравето и дееспособността на младите. Днес вместо игри, които укрепват мускулите и ставите, или такива, които развиват бързината на рефлексите, децата и юношите прекарват една голяма част от времето си пред компютрите.

В начална училищна възраст чрез съдържанието и методите на учебния процес се въздейства целенасочено върху правилното физическо развитие, физическата подготовка и здравето на младото поколение.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Като целенасочен педагогически процес физическото възпитание в най-широк смисъл цели постигането на добро здравословно състояние и физическа работоспособност. Ролята и значението на физическото възпитание са безспорни. Преди всичко то неутрализира в различна степен обездвижването и повишава физическата дееспособност на подрастващите. Обогащането на моториката им и положителният пренос на двигателни умения и навици улесняват трудовата им дейност. Целите на физическото възпитание са свързани както с двигателното усъвършенстване на ученика, така и с укрепване на неговото здраве.

Физическа подготовка представлява целенасочен спортно-педагогически процес за повишаване функционалните възможности на организма и развитието на двигателните качества. Подготовката се осъществява с разнообразни средства и методи и е тясно свързана с усвояването на двигателни умения и навици. Разделя се на обща и специална. Общата има за цел да укрепи здравето и повиши общата работоспособност на организма на човека, да подобри двигателната му координация и равнището на физическите му качества. Специалната физическа подготовка има по конкретна насоченост. Усъвършенстват се физическите качества характерни за даден вид спорт. Свързана е с изграждането на поносимост на организма към големи физически натоварвания, както и на специфична функционална основа. В хода на учебно-тренировъчната работа при реализирането физическата подготовка трябва да се следи за нивото и темповете за развитие на всяко физическо качество. Това става чрез приложение на специфични апробирани в практиката тестове, които дават точна информация в тази насока. По този начин се акцентира върху работата за развиване на изоставащите физически качества, актуализира се физическата подготовка, [4].

Значението на физическата подготовка, която се осъществява в урока по физическо възпитание и спорт (основните ядра: лека атлетика, гимнастика, спортни игри и допълнителните ядра) и влиянието и върху цялостното двигателно

усъвършенстване на учениците в условията на училището се определя от възможностите за :

- ❖ **Укрепване** на здравето и хармонично физическо развитие => разностранна физическа подготовка и многопосочно въздействие върху двигателните функции, създаване на предпоставки за стимулиране на физическото развитие на учениците;
- ❖ **Отстраняване** на негативните последици от умственото претоварване и недостатъчната двигателна активност - наднормено тегло, изкривявания на гръбначния стълб , неправилна стойка и телосложение , различни нервно-психични разстройства;
- ❖ **Повишаване** гъвкавостта на опорно-двигателния апарат;
- ❖ **Усъвършенстване** на чувството за ритъм и други.

Физическото развитие и физическата дееспособност са базисни характеристики, даващи информация за здравословното състояние, жизнеспособността и трудоспособността на всеки човек. Като характеризиращи показатели, те се намират в тясна връзка със социално-икономическите, трудовите (респективно учебно-възпитателните) и битовите условия на живот на учениците.

Физическата дееспособност е съвкупност от физическите качества на човека: бързина, сила, издръжливост, ловкост, гъвкавост. В съдържанието ѝ се включват още психични, интелектуални и социални компоненти, които имат значение за пълноценната подготовка на подрастващите за живота. Тя е измерима дейност и може да се управлява и контролира.

Оценката за развитието ѝ се прави въз основа на получената количествена информация за степента на развитие на физическите качества. За изследването им се използва методът на тестирането.

Детският организъм се отличава с изключителната си способност за растеж и развитие, които не винаги вървят успоредно. Увеличаването на ръста и теглото не става равномерно с увеличаването на обема на отделните части и органи на тялото.

Констатирането на промените в дееспособността на децата в детската градина означава системна проверка и достоверна информация за тяхното състояние. Тестовите за оценяване и контрол на резултатите, които се прилагат в началото и края на учебната година са следните:

1. Тест *“Бягане на 40 м”* (сек). Информира за физическо качество бързина.
2. Тест *“Скок на дължина от място”* (см). Информира за силата на долните крайници.
3. Тест *“Хвърляне на плътна топка 1 кг с две ръце по начин отгоре”*. Информира за взривната сила на ръцете, раменния пояс и гърба.
4. Тест *“Хвърляне на малка топка (80 гр) във вертикална цел”*. Информира за точността на стрелбата. Хвърлянето се изпълнява с една ръка по начин отгоре в очертани на стената три концентрични кръга.
5. Тест *“Седж от тилен лег за 30 сек”*. Информира за силовите качества на коремната мускулатура..
6. Тест *“Клякане за 20 сек”*. Информира за силата на мускулатурата на долните крайници и скоростно-силовата им издръжливост. Получената информация от контрола и оценката е критерий за цялостната дейност на предучилищното физическо възпитание, [5].

В училищната спортна педагогическа теория и практика с понятието физическа дееспособност се свързва тази комплексна характеристика на човешката личност, която дава представа за „общото функционално състояние на учениците и двигателни им способности. [1].

Тестовите, които се препоръчват за началната училищна възраст отговарят на изискванията за: стандартност, обективност, надеждност, валидност и сравнимост, [3].

- ✚ Едно от най-важните физически качества е бързината. Тя се установява с помощта на теста *“Бягане 50 м”, (сек)*.
- ✚ Тестът, който ни информира за взривната сила на долните крайници е *“Скок дължина от място с два крака”, (см)*.
- ✚ Тест *“Хвърляне на плътна топка 1 кг с две ръце над глава”, (см)*. С негова помощ се отчита равнището на развитие на силата на мускулите на ръцете, разменния пояс и отчасти гърба.
- ✚ Измерението на физическото качество издръжливост се осъществява с помощта на теста *“Бягане на 200 м”, (сек)*.

Данните от контрола на физическата дееспособност могат да се интерпретират в няколко направления: проследяване на динамиката на развитие на физическите качества; комплексна оценка на физическата дееспособност; за ориентация за изоставащите ученици; като показател за добрата работа на учителя. Установява се чрез измервания на посочените тестове в началото и в края на учебната година. Необходимо е родителите да бъдат информирани за състоянието на физическите качества на децата си. Това повишава интереса им и променя отношението им към проблемите на физическото възпитание и спорт. [3].

Естествените сили на природата – слънцето, въздухът и водата са извънредно важни фактори, които при правилно и системно използване могат да играят голяма роля за активизиране на жизнените функции на всички органи и системи на човешкото тяло, за закаляването на организма и за чувствителното подбързване на неговата дееспособност.

Съчетаването на физкултурните и спортни занимания с водни процедури (обливане с вода, къпане или изтриване с мокра кърпа и др.) повишават ползотворното влияние на физическите упражнения върху организма. Широко трябва да се използват естествените сили на природата за закаляване на учащите се по време на екскурзии, туристически походи и други. [7]

Спортно-подготвителните игри заемат съществено място в живота на малките ученици. Те имат определено физиологическо, психично и социално-педагогическо значение за тяхното цялостно развитие. Повишената двигателна активност по време на играта прави действено състоянието на детския организъм, засилва неговите жизнени функции, обменните реакции, въздействат за усъвършенстване на регулаторните механизми на управлението на дейността за повишаване равнището на физическата дееспособност.

Днес проблемът за детската активност на подрастващите е особено актуален. Важността му се обуславя от следните факти: расте процентът на учениците с общо обездвижване (хиподинамия); от наднормено тегло и затлъстяване; не малко ученици са с високо кръвно налягане и гръбначни изкривявания.[7].

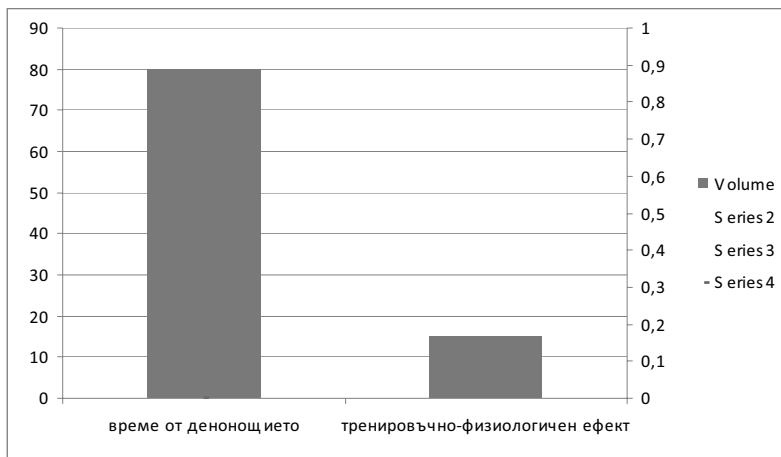
Факторите, определящи здравословното състояние на младото поколение са двигателната активност и оптималното физическо натоварване. Ето защо не може да се разчита единствено на регламентираните часове за двигателна активност в училището. В начална училищна възраст системните занимания със спорт освен, че имат формиращ ефект са тясно свързани и с решаването на определени оздравителни задачи. Ученическият спорт със своя обхват и влияние е важен социален фактор не само за формиране на личностни качества, но и за повишаване на съпротивителните сили на организма и закаляването му.

Подрастващите от най-ранна училищна възраст имат потребност да се занимават системно и целенасочено с физически упражнения. Формиращите усилия на обучението обаче могат да имат своя най-голям ефект тогава, когато се прилагат в този най-благоприятен период на растеж и развитие на организма. Физическите упражнения намират място в ежедневието на малките ученици от 7 до 11-годишна възраст. Те са необходими, тъй като с изпълнението им се постигат не само

спортни успехи, а се укрепва на здравето им, повишава се равнището на физическата им дееспособност. [8,2]. Важното е учениците да се движат, да са с добра двигателна активност не само в часовете, но и в самостоятелните занимания с физически упражнения и спорт. Това ще се отрази добре на здравето им.

В анкетно проучване осъществено през февруари 2003 г., сред 2312 деца и подрастващи на възраст от 6 до 18 г., обучаващи се в средно общообразователни училища в град София се установява, че обездвижването днес има катастрофални размери, [6].

Международната статистика сочи, че 80,0% от времето на денонощието при подрастващите се прекарва пасивно, в състояние на обездвиженост. А именно движението в детството и юношеството е онзи изключителен важен фактор, чрез който в периода на растеж и съзряване може да се поддържа активен и балансиран метаболизъм, водещ до правилно и хармонично физическо развитие без натрупване на свръх тегло и затлъстяване. Анкетните данни сочат, че съвременното обучение по физическо възпитание и спорт е неефективно. Тренировъчно-физиологичният ефект от провеждането на основната форма на работа урока по тази дисциплина в началното училище е сведен до 15,0% и по-малко. Лошо е организирана извънурочната форма – час за занимания със спорт и игри, което се отразява крайно неблагоприятно върху физическото развитие и здравното състояние на учениците, [6], фиг. 1.



фиг 1. Обездвижването днес

Проведеният факторен анализ на получените данни от изследването потвърждава значимата роля на намалената двигателна активност, като важен етиологичен фактор за свръхнормалното тегло и затлъстяване пред доскоро изтъкнатия фактор № 1 – нерационално хранене. В световната литература също се натрупват факти, които сочат, че често срещаното свръх тегло в детско-юношеската възраст е резултат на не толкова на претоварване с храна, колкото на намалената физическа активност, [6].

Дефицитът от мускулната дейност при съвременния начин на живот е доказан за повечето от децата в училищната възраст, което е една от причините за понижаване нивото на физическото им развитие и работоспособност – от 20 до 50%. От своя страна уроците по физическо възпитание и спорт могат да

компенсират само 11 - 12% от необходимата седмична норма за двигателната активност на учениците, което е съвсем недостатъчно, [2].

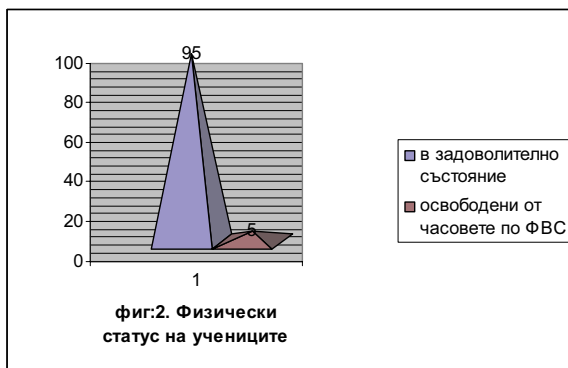
Здравното възпитание е основа за нормалното физическо и психическо развитие на подрастващите. То оказва положително влияние върху тяхното съзнание и поведение и е предпоставка за формиране на правилни възгледи за здравословен начин на живот, за изграждането на умения и навици за пълноценно съществуване. То е един от основните компоненти в системата на възпитанието. Също така е целенасочен процес и дейност за развитие и усъвършенстване на физическото здраве на младото поколение. Здравното възпитание започва веднага след раждането на детето и продължава през целия му съзнателен живот. Здравето е лична и социална ценност и затова е необходима социална подкрепа и сътрудничество за развитие и формиране на умения за личен избор на здравословен начин на живот. В центъра на процеса на здравното възпитание е личността на подрастващия. Въз основа на придобития опит и формирана здравна мотивация, личността започва да извършва съзнателно и целенасочено определена дейност, да проявява определен тип здравно поведение. Личността на човека е субект и обект на здравното възпитание.

Ученическият спорт със своя обхват и влияние сред подрастващите е важен социален фактор за формирането на човека, съчетаващ в себе си физически и нравствени качества. Началната училищна възраст е подходяща за овладяването на сложни технически движения, защото децата притежават по-голяма подвижност и висока еластичност на връзките и мускулите и умеят прогресивно да диференцират степента на мускулното усилие. Претоварването с физически упражнения в периода 7 - 10-годишна възраст може да доведе до негативни изменения на ставите на долните крайници във връзка с промяната на костно-хрущялната структура. Затова в тази възраст са подходящи кратковременни скоростни натоварвания, които да се редуват с достатъчно почивка. Спортното развитие на младото поколение зависи не само от спортната тренировка, а и от социално-битовите предпоставки, възпитанието, естественото развитие на физическите и двигателните възможности, т.е. зависи от цял комплекс взаимно свързани фактори.

В област Русе е проведено изследване за здравословното състояние на младото поколение. Оценката на здравословното състояние на децата и учениците е направена съгласно действащите нормативни документи, съгласно Наредба № 3 от 27.04.2000 г. за здравните кабинети в детските заведения и училищата, на база новите унифицирани таблици, предоставени в РИОКОЗ-Русе от медицинските специалисти на детските и учебни заведения от областта, [8].

Въпреки тенденцията към разширяване обхвата на профилактичните прегледи, провеждани от ОПЛ, анализа на данните, постъпили в РИОКОЗ сочи, че през учебната 2007-2008 година с профилактични прегледи са обхванати 90 % от учениците и 61,27 % от децата от областта.

Данните от анализа на физическия статус на учениците сочат, че 95 % от тях са в задоволително физическо състояние, като 5 % са освободените от часовете по физическо възпитание поради различни заболявания. 1% (249 ученици) са включени в групи по лечебна физкултура в училище, фиг. 2.



Наред с акцелерираното физическо развитие и задоволителен физически статус на подрастващите е налице обезпокояващо изоставащата им дееспособност. Тревожна е тенденцията за намаляване на двигателната активност, за сметка на дейности, свързани с принудително статично положение на тялото.

Структурата на заболяемостта сред учениците от Русенски регион показва, че по честота нозологичните единици се подреждат както следва: гръбначни изкривявания, затлъстяване, смущения в зрението, астма, болести на щитовидната жлеза, специални симптоми и синдроми (заекване, тикове, анорексия, енурезис, стереотипи), хипертонична болест.

Анализът на физическия статус на децата от детските заведения в областта сочи, че 26 % са в задоволително физическо състояние, като 2126 от тях са покрили нормите за физическа дееспособност за съответната възраст. С оптимални ръст и тегло са около 90 % от прегледаните деца, а с патологични отклонения в антропометричните показатели са общо 3 % (за ръст) и 4 % (за тегло) от децата; съответно под нормата са 1.5 % (за ръст) и 1.95 % (за тегло), а над нормите са 1.5 % (за ръст) и 2.05 % (за тегло). Около 7-8 % от децата попадат в групата на разширената норма – с гранични стойности на ръста и теглото, [8].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическото възпитание е особен вид съзнателна и целенасочена дейност, чиято цел е постигане на добро здравословно състояние, физическа работоспособност и творческо дълголетие. Ролята и значението на физическото възпитание са безспорни. Преди всичко се неутрализира в различна степен обездвижването и се повишава физическата дееспособност на младото поколение.

Според мен и проученото мнение на начални учители регламентираната спортно-състезателната и туристическата дейност и дните на здравето и спорта увеличават значително двигателната активност на децата в училище и способстват за изграждане на положително отношение към физкултурните и спортните занимания, превръщайки ги във всекидневна необходимост.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Коцев, Ч. , Относно здравния ефект на физическото възпитание, Спорт и наука, С., кн. 1/2007.
- [2] Момчилова, А., Методика на физическото възпитание (I-IV клас), Русе, 2002.
- [3] Момчилова, А., Основна гимнастика, Русе, 2002.
- [4] Момчилова, А., Теория и методика на физическото възпитание, Русе, 1999.

[5] Попиванова, Цв. , Наднормената телесна маса и затлъстяването при учениците, Спорт и наука, С., кн. 6/2007.

[6] Стоянова, Г., сп." Начално училище", бр №1/2001.

[7] Университетско издателство – "Епископ К. Преславски", Теория и методика на физическото възпитание, Шумен, 2001.]

[8] <http://74.125.77.132/search?q=cache:mrgAolJ2zw4J:www.riokoz-ruse.com/files/others/2008-06-26-11-27-32-ANALIZ-2007-2008>

За контакти:



Емел Бейзат Садък, студент,
Русенски университет "Ангел Кънчев",
специалност «Начална училищна педагогика и чужд език»,
ОКС «Бакалавър»,
е-mail: emelsadak@abv.bg

Мотивацията в обучението по физическо възпитание и спорт в началното училище като фактор за ефективност

Веселин Досев

Научен ръководител: проф. Антоанета Момчилова дпн

Motivation and self-control in Physical training and sports education in elementary school as a factor of efficacy: The work is dedicated to the motivation formation in physical training (FT) lessons for elementary school, because the motivation is a foundation of every activity. The purpose of work is to open the question about importance of motivation to the children in the lesson of FT, the development techniques of motivation, children relation to the FT in the school, creating the direction of the perfection of FT in Bulgarian schools.

Key words: motives, motivation, physical education, techniques, methods.

ВЪВЕДЕНИЕ

Физическото възпитание и спортът спомагат за физическото възстановяване и подобряване здравето на нацията, компенсират увеличаващия се дисбаланс между физическия и умствен труд, играят важна роля за социалната интеграция на отделните граждани в обществото и за психо-физиологическото изграждане на младите хора.

Физическото възпитание и спортът са важен базов компонент на цялостното развитие на личността на подрастващите. Обезпечават необходимото ниво за развитие на двигателните им навици и физическите качества. Създават предпоставки за творческа активност, като задължителен компонент на образованието и способстват за хармонизирането на тялото и духовното им единство.

Физическото възпитание и спортът като учебна дисциплина в началното училище обхваща биологическата, психологическата и социалната същност на личността на учениците. Основополагащо в процеса на обучение се явява единството на физическото самоусъвършенстване и социалната адаптация.

За реализацията му е необходимо да се спазва принципът на обективност при формиране на мотивация и потребност от самовъзпитание. От съществено значение е да се прилагат нови подходи в учебния процес за укрепване на здраве на ученика. Той трябва не само да разбира, но и вътрешно да приема поставените пред него задачи, да е загрижен за своето физическо здраве. А това се постига именно чрез мотивирането му за активна двигателна дейност както в самия учебен процес по физическо възпитание и спорт, така и в самостоятелните занимания със спортна дейност.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Технология за развитие на мотивационни основи в обучението по физическо възпитание и спорт

На мотивирането са посвещавали своите изследвания редица учени, педагози и психолози [1,2,3]. В изследванията си те разглеждат формирането на мотивация като основа на самоорганизацията на личността.

Ще разгледам някои от теориите обединяващи проблематиката, поставянето на целите, изборът на принципите и средствата за моделиране на съдържанието по физическо възпитание и спорт за създаването на условия за мотивация. Една от тях е **технологията за самоорганизацията** на ученика в процеса на физическо възпитание и спорта. Наложително е да се създаде благоприятна среда за работа на учениците. [1]

Самоорганизацията е едно от най-добрите средства за мотивация на обучаваните за активна двигателна дейност. Някои нива на самоорганизация могат

да бъдат достигнати в процеса на обучение. Например, когато учителят разбере, че някои ученици осъзнават, възприемат и извършват определени двигателни задачи по-добре от останалите, той може (естествено, след като двигателните задачи са вече отработени и затвърдени) да работи индивидуално с тях или да определи отговорник, под чието ръководство учениците да работят самостоятелно. Отговорникът трябва да е изключително добре запознат и подготвен с упражненията, игрите или двигателните задачи, най-добре от всички. Той трябва да следи дали задачите се изпълняват правилно, да коригира евентуални пропуски. Необходимо е да демонстрира точно и технически правилно трудните елементи на по-сложни по структура и в координационно отношение движения, да ги обяснява, да оказва помощ, да прави частични преценки.

На отговорника може да бъде поставена задача да разгръща съучениците си в подготвителната част на урока, в основната част под негово ръководство се затвърдяват и усъвършенстват планираните двигателни задачи, а в заключителната да ръководи провеждането на успокоителни игри за възстановяването на организма на връстниците си.

От казаното до тук става ясно, че самоорганизацията се реализира в трите части на урока. Допълнителен плюс на самоорганизацията е, че ако при някои деца отсъства симпатия, или дори уважение към учителят по физическо възпитание, но имат определени симпатии към съученика, изпълняващ донякъде ролята на педагог, те са по-мотивирани за самостоятелно изпълнение на двигателните задачи.

Самоконтролът се явява опорна точка в развитието на всички компоненти на мотивацията за активна двигателна дейност в урока и в свободното време.

При т.нар. отговорници (лидери) споменати по-горе, самоконтролът е изключително добре развит. Те осъзнават поставените цели и ги възприемат като свои собствени. При самоконтрола се наблюдава и самокритичност. Колкото е по-критичен към себе си ученикът, толкова по-добри резултати ще показва. Ще изисква все повече и повече от себе си и така ще се усъвършенства.

При учениците с по-висок самоконтрол се наблюдава по-голяма отговорност при изпълнение на двигателните задачи. Те са и с по-добра нагласа за преодоляване на трудностите. При ученици, чийто самоконтрол е силно развит, се наблюдава добро регулиране на движенията по отношение на темп, ритъм, интензивност – те не се претоварват, извършват двигателната задача максимално добре и бързо в рамките на указаното време. За да развие този самоконтрол у себе си, детето трябва да е силно мотивирано. Тази мотивация може да бъде създадена чрез интегративни връзки между предметите. Например в уроците по човек и природа или част на класа, където се споменава утринната гимнастика, или в темата «Как да бъдем здрави и силни», учениците разбират значението на движението за организма на човека. Те могат да бъдат мотивирани и в домашна обстановка, особено ако родителите спортуват.

Но естествено учителят е този, който най-вече трябва да мотивира учениците си. Известно е, че те обожават игрите. Той трябва да знае кои игри се харесват най-много от тях като цяло и да ги прилага по-често. Или да постави условие за технически правилно изпълнение да определена двигателна задача и ако учениците се справят добре, да им бъде позволено да играят игра по свой избор.

Друг начин е поощряване е чрез награда. Ако обучаваните знаят, че ако се справят добре, ще получат някаква награда в края на часа, това ще ги мотивира да „работят“ по-усилено, по-прилежно и внимателно. За мотивацията им могат да се дават за пример успехите на известни спортисти, като се поясни как с цената на много усилия, труд и лишения са постигнали целите си.

Ученикът може да бъде мотивиран към активно участие под въздействието на външни или вътрешни фактори. Когато осъществяваната в училище спортно-педагогическа дейност му доставя радост, удоволствие, приятни преживявания, той

е вътрешно мотивиран да участва в учебния процес. В други случаи, когато двигателната дейност е свързана с определни трудности от какъвто и да е характер с отрицателни преживявания се формира чувство на неудовлетвореност и неудоволствие. Ученикът участва формално в дейността и често търси различни начини за бягство от нея.

Външното мотивиране /положително или отрицателно/ зависи от отношението на околните или от крайният резултат от извършваната двигателна дейност.

В някои случаи вътрешната и външната мотивация са в синхрон, в други – не. Например ученикът може да е удовлетворен от самото спортуване, но не и от отношението на съучениците/съотборниците, на педагога, родителите и други. Така се създават известни трудности при определяне отговора на въпроса:

Кога спортуващият ученик се ръководи от дълбоко личностни мотиви и кога постъпва под влияние на мотиви, породени от външни фактори на средата или ситуацията?

На основата на анкета, проведена с ученици от трети и четвърти клас от ОУ „Васил Левски“ гр. Русе, както и от беседи и наблюдения на поведението им в учебно-тренировъчния процес по баскетбол са изведени най – значимите според тях фактори, оказващи влияние върху спортната мотивация на учениците. [3] Разграничават ги в две групи – мотивиращи и демотивиращи.

Към мотивиращите фактори се обособяват следните:

- **Интерес към спорта** – вътрешно мотивиращ фактор, имащ особено значение за активно участие в учебно-тренировъчния процес. Голяма част от учениците тренират в училищните отбори, независимо от претовареността им в интелектуално отношение и понякога недостатъчно доброто материално състояние на родителите, тъй като за някои спортове се заплащат такси.

- **Възможност за общуване с учениците от отбора** – вътрешномотивиращ фактор, определящ социалната роля на ученика в отбора и въобще в обществото.

- **Обогатяване на знанията, двигателните умения и навиците** за упражнявания вид спорт – мотивиращ фактор за постигане на успех, самочувствие и стимулиране на желанието за активно спортуване.

- **Удовлетворение от реализацията в учебно-тренировъчния процес** – фактор, който има положително влияние, най-вече по отношение на любовта към вида спорт (баскетбол, волейбол, футбол и т.н.).

- **Очакваният успех** от дейността има положително влияние за мотивацията за активно участие в учебния процес.

Към групата демотивиращи фактори се отнасят:

1. **Фактори, произтичащи от социалната среда** или ситуацията, отразяващи се неблагоприятно върху ценностната система на учениците. Тук се включва и реформата в образователната система засягаща предимно учебния процес и свързваща се с интелектуалната претовареност на учениците, с недостатъчното време за подготовка на домашни задачи и уроци, за тренировка. Също така част от родителите нямат положително отношение към спорта и считат, че учебната дейност е приоритетна за децата им.

2. **Спортният педагог** провеждащ учебно-тренировъчния процес, не винаги има добра спортна подготовка, квалификация, образователен ценз. Също така ниското им заплащане се отразява не само върху самочувствието му, но и върху желанието му за работа. В някои случаи часовете се предоставят на неспециалисти, което от своя страна води до разрушаване на силния показател на външна спортна мотивация – възможност за развитие и постигане на успехи в спорта.

3. **Липсата на разнообразни видове спорт** в училище също е демотивиращ фактор, понеже ограничава учениците в избора на спорт по желание.

4. Материалната база – в повечето български училища е остаряла, амортизирана. Липсва необходимото удобство за провеждане на учебно-тренировъчна дейност. Изгражданите спортни клубове или центрове за спорт имат добри условия за работа с разнообразни уреди, с отлични ергономични и естетични характеристики, но те могат да се посещават единствено от ученици с добра материална обезпеченост. В някои случаи спортните бази се намират прекалено далеч от местоживеенето на учениците, което създава неудобство за редовно посещение на спортните занимания.

Съществува известно противоречие между вътрешната и външната мотивация, тъй като учениците могат да бъдат удовлетворени от участието си в двигателната дейност, но да са неудовлетворени от отношението на треньора-педагог, от условията за трениране, от общуването с връстниците си по време на игра и други.

Кои са сновните мотиви за активно участие в урока по физическо възпитание и спорт? Таблица 1.

Таблица 1

Основни мотиви за занимания с физически упражнения и спорт

Физкултурни потребности	Физкултурни мотиви
Потребност от адекватна (физкултурна) двигателна дейност	Желание да бъдат физически здрави.
	Желание да съответстват на идеала на физически съвършена личност
	Желание да бъдат адекватни в двигателно отношение към условията и изискванията на дейността (учебна, професионална и др.).
Потребност от двигателни умения и навици	Желание да могат да изпълняват различни двигателни действия.
	Желание да се научат на разпространените и популярните физически упражнения.
	Желание да изпълняват физическите упражнения технически правилно и красиво.
Потребност от физическа подготовка	Желание да бъдат силни, издръжливи, бързи, гъвкави.
	Желание да бъдат най-силни, най-издръжливи, най-бързи и т.н.
	Желание да изпълняват някои физически или съревнователни упражнения по-добре от другите.
Потребност от физкултурни знания	Желание да знаят отговорите на въпроси, свързани с теорията и практиката на физическото възпитание, спортните тренировки, историята и философията на спорта и движението.
	Желание да управляват физическото си развитие и усъвършенстване.
	Желание да владеят физкултурна грамотност.
Потребност от физкултурно	Желание да разбират и анализират знаковите системи на физкултурното пространство.

мислене	Желание да се занимават с иновационна и научно-изследователска дейност в областта на физическо възпитание.
	Желание да овладеят логиката и методологията на физкултурното мислене и деятелност.
Потребност от физкултурна среда	Желание да ползват спортните съоръжения.
	Желание да имат спортно облекло и атрибути.
	Желание да общуват (когато играят) със спортуващи.
	Желание да получават и предават информация за събитията в спортното пространство.
	Желание да чувстват съпричастност към физическа група, команда, колектив; желание да оценяват и да бъдат оценявани.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Един от най-големите проблеми днес е намалената мотивацията на подрастващите за активно участие в урока по физическо възпитание и спорт. Това положение може да се избегне, само ако използваме разнообразни иновационни методи и средства при провеждане на урока по физическо възпитание и спорт. Без мотивиране учениците губят интерес към системни занимания с двигателна дейност и спортуване, а това води и до сериозни здравословни проблеми. Учителят трябва да поощрява учениците в процеса на обучение, да разнообразява игрите, да използва всяка възможност за стимулиране към активна двигателна дейност.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Анохина Т. Педагогическая поддержка как реальность современного образования. – Сп.: Нева, 2003..
- [3] Момчилова, А.; Илиева.И. Мотивационни фактори за спортуване при 9-11-годишни ученици.
- 2] Нечаев А.П., Психология физической культуры. М. ИНФРА-М, 2004

За контакти:



Веселин Красимиров Досев, студент,
 Русенски университет "Ангел Кънчев",
 специалност «Начална училищна педагогика и чужд език»,
 ОКС «Бакалавър», тел.0886058730,
 e-mail: veselindosev@gmail.com

Физическото натоварване и неговото реализиране в основните форми на работа в началното училище и детската градина

Мирослава Младенова

Научен ръководител: проф. Антоанета Момчилова дпн

Physical exercises have positive effect over the physic development of the growing up and they are means of achievement of physical perfection. That's why the physical efforts are particularly important into the nursery school and the primary school together with their components and on that should be made light of in the physical training and sports classes. This is also to a great extent an interest for the students who make researches into the field of science.

Key words: *physical effort, physical excercises, primary school, nursery school, components of the physical effort.*

ВЪВЕДЕНИЕ

Известно е, че централно място в теорията и методиката на физическото възпитание и спорта заема проблемът за физическото натоварване. Това е процес, при който под въздействието на различни средства, методи и форми по физическо възпитание се извършват целенасочени, позитивни функционални и структурни промени в различните системи на организма на обучаваните. Физическото натоварване стои в основата на пълноценното развитие и усъвършенстване на двигателните способности и физиологията на децата от детската градина и началното училище. Урокът като основна форма на организация по физическо възпитание и спорт предоставя най - добри възможности за физическото натоварване и е основен фактор за структурно и функционално усъвършенстване на отделни органи и системи у подрастващите. С физическото натоварване обаче трябва да сме предпазливи. Извършването на определени двигателни действия оказва влияние върху работещите органи и функционалните системи на организма, което всъщност представлява физическото натоварване.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Като ответна реакция организмът се приспособява към физическото натоварване със структурни и функционални промени, адекватни на неговата величина. Степента на функционално въздействие на физическите упражнения върху организма на учениците е в пряка връзка и зависимост от техния обем и интензивност. Обемът е количествен показател, даващ информация за моторната плътност на урока. Измерва се по различни начини, в зависимост от характера на физическите упражнения. При цикличните движения (ходене, бягане, плуване) обемът зависи от изминатите метри. При ацикличните (скокове, хвърляния, упражнения от гимнастиката), той се определя от броя на опитите, а при спортните игри – от времетраенето. Интензивността на натоварването е степента на напрежение на организма при извършване на двигателна дейност. Тя зависи от мощността на извършваната работа, но в много голяма степен и от функционалните възможности на всеки организъм. Определя качествена характеристика на физическото натоварване и се изразява чрез броя на упражненията, изпълнени за единица време или чрез скоростта на придвижване.

При провеждане на заниманията с физически упражнения или определена двигателна дейност с деца от 3 до 11-годишна възраст се изисква целесъобразно редуване на натоварването с почивката. Затова рационалната дозировка (обем и интензивност) на натоварването, правилното му редуване с почивката определят оптималността на динамиката на организма им и осигуряват навременно протичане на възстановителните му процеси. Правилното съотношение на времето, използвано за изразходване на психическите и физическите сили на детето, и

последвалата след тях почивка трябва да бъде основна задача на учителя при провеждане на занятия с децата от предучилищна възраст, както и с тези от началното училище. Спортната практика доказва, че работоспособността на организма при редуване на работа с почивка се изменя закономерно в процеса на смяната на определените фази. Редуването на задачите в урока по физическо възпитание и спорт или занятията по физическа култура позволява да се предвиди най-подходящия темп на работа, както и броят на повторенията на упражненията, обуславящи взаимната връзка между психичните и физиологичните функции на техния организъм. Необходимо е да се познават добре особеностите на всяко дете и на тази основа да се осъществява индивидуален подход, да се отчита възможната степен на интензивност на натоварването и своевременно да се регулира.

В зависимост от задачите на урока (заниманието) и индивидуалната характеристика на обучаваните се подбират подходящи физически упражнения, с различна интензивност.[3]. Като показател на степента на напрежение на организма, респективно на интензивността на натоварването служи пулсовата честота на сърдечните съкращения на съответното дете.

В тази връзка се прилага следната схема за степента на натоварване, таблица 1. [2]

Таблица 1

Степен на натоварване по В. Алипиева (1996)

Степен на интензивност	Проценти от максималните възможности
малка	от 30 до 50 %
средна	от 60 до 80 %
голяма	от 80 до 90 %
максимална	от 90 до 100 %

Физическите натоварвания с различна интензивност предизвикват и различни приспособителни реакции на организма, т.е. развиват, възпитават различни страни на физическата кондиция. [4]. В различните форми на работа по физическо възпитание присъстват физически натоварвания и от четирите степени на интензивност, в зависимост от това в кой етап на обучение се прилагат. Цели се хармонично развитие на кондиционните способности на подрастващите. От значение е както интензивността и продължителността на всяко упражнение, така и сумарното натоварване от всички упражнения, включени в дадена форма.

Физическите упражнения трябва да се изпълняват системно, тъй като водят до траен приспособителен ефект на организма. Проявява се в структурните и функционалните подобрения и повишената физическа работоспособност на организма им. Той обаче свиква със стандартната работа, което означава, че функционалното му натоварване постепенно намалява.

Увеличаването на работоспособността изисква постепенно увеличаване броя и продължителността на натоварването в съответствие с нарасналите възможности на организма.

В училищното физическо възпитание и спорт и заниманията по физическа култура в детската градина времетраенето и броят на двигателните задачи е строго лимитиран. Затова резервите за повишаване на натоварването, могат да се търсят чрез повишаване интензивността на натоварването.

Това се постига чрез използване на ефективни методи за организация на двигателната дейност на обучаваните и ефективни съвременни методи на физическото натоварване, като равномерен, повторен, променлив, интервален,

комбиниран метод. Чрез тях се развиват различни физически качества, като се променя интензивността на натоварването.

Използват се разнообразни методи за организация на двигателната дейност – фронтален, групов, станционен, кръгов и посменен,. Реален и обективен показател за качеството на урока и величината на физическото натоварване е неговата плътност. Нейното осигуряване зависи от задачите на урока, от подготовката му, както и от педагогическото майсторство на учителя.

Ефектът от провежданите уроци по физическо възпитание и спорт следва да се оценява като се има предвид количеството и качеството на знанията, уменията и навиците, придобити от учениците, както и подобряването на структурата и функциите на организма, което става чрез физическото натоварване. То води в крайна сметка до подобряване на здравословното състояние на децата от 3 до 11 години, схема 1.

Според някои специалисти в спортната практика натоварването бива външно и вътрешно. От схема 2 ясно личи, че натоварването може да бъде различно, изразено на няколко нива. [6].

Първото ниво носи информация, че се извършва физическо натоварване, второто ниво показва, че натоварването може да се променя по величина, характер и насоченост, а третото ниво разкрива конкретното съдържание на трите основни компонента. Величината отразява степента на въздействие върху индивида, чрез двата си основни компонента – обем и интензивност.

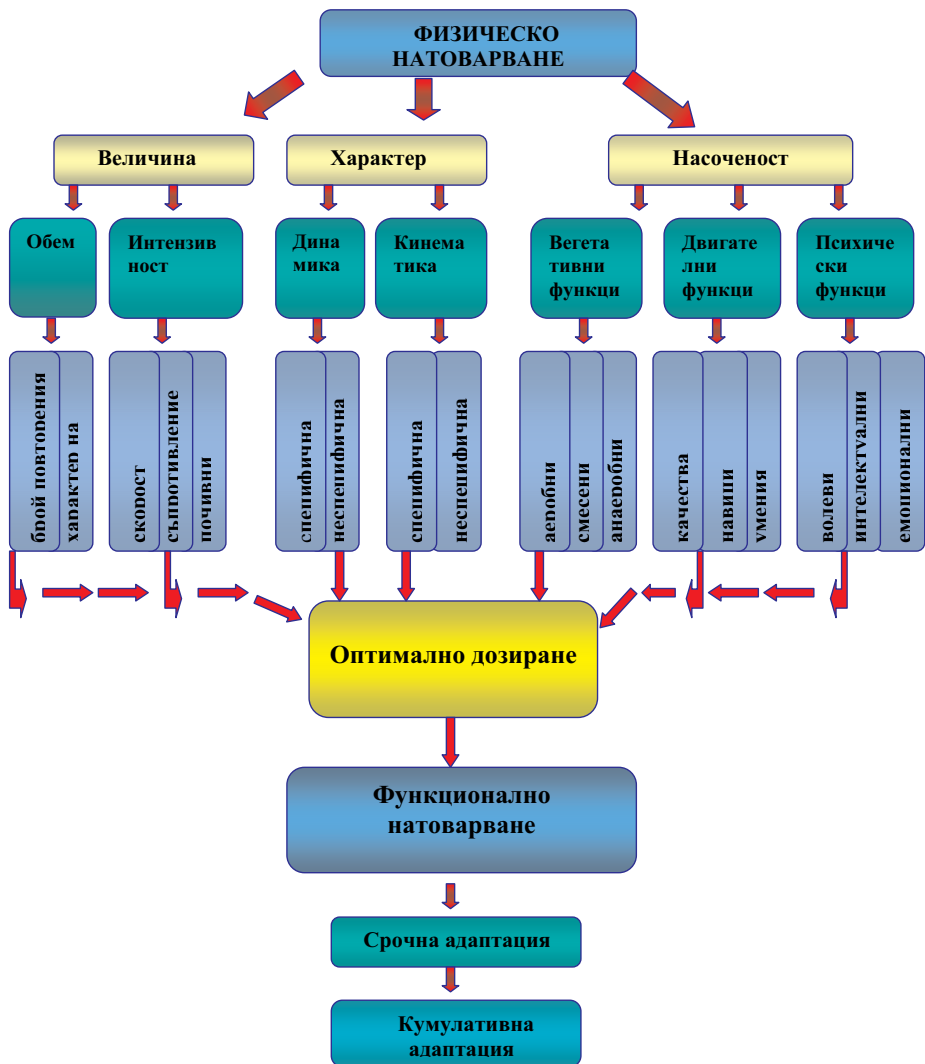


Схема 1. Характер на физическото натоварване и въздействието му върху организма на обучаваните

Характера на натоварването отразява степента на близост на въздействието със спецификата на съответната двигателна дейност. Насочеността характеризира целевата функция на външното натоварване. Следващото ниво разкрива параметрите на различни компоненти на натоварването, което позволява тяхното количествено измерване и точно дозиране.

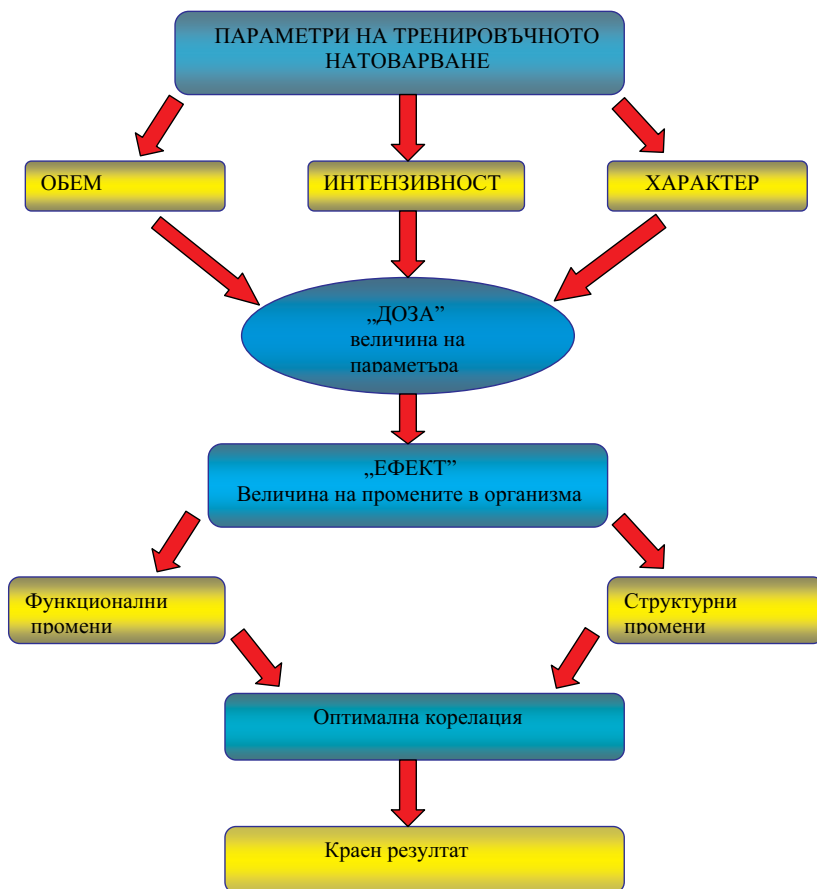


Схема 2. Параметри на натоварване

Анализът на горепосочената схема дава основата за изясняване на важните механизми, свързани с консумирането на конкретни дози физическо натоварване и настъпилите промени в организма.[1].

Във връзка с натоварването в разнообразните форми на работа по физическо възпитание са и условията, влияещи върху него като: състояние на материалната база; брой на обучаваните в заниманията; брой на честотата на заниманията (формите); продължителност на заниманията; активност на обучаваните. Въпреки голямата важност на физическите упражнения и двигателните действия в детската градина и началното училище те са недостатъчни за качествено развитие на организма на подрастващите и за подобряване на техните физически качества и здравословно състояние. Те трябва да се поощряват и мотивират към системна и активна спортна дейност. Физическите натоварвания прилагани, в зависимост от

особеностите на индивида спомагат за правилното хармонично развито тяло, за цялостното формиране на детската личност. [5].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Времетраенето и броят на формите на работа по физическо възпитание и спорт са строго лимитирани, което не е достатъчно за укрепване на здравето и подобряването на физическата дееспособност на обучаваните. Затова трябва да се акцентира върху методиката на работа, степента на натоварването и неговата интензивност. То има водеща роля в основните форми на работа по физическа култура в детската градина и физическо възпитание и спорт в началното училище. Чрез правилното му определяне се постига максимален ефект върху основните физически качества на децата. Необходимо е спортните педагози да актуализират своите основни приоритети, като обръщат сериозно внимание върху работата за целенасочено формиране на личността на подрастващите. Ограниченото време за двигателно и функционално изграждане на организма на подрастващите, налага най-рационално да се използва всяка секунда от определеното време за провеждането им. Физическото възпитание е важна съставна част от възпитанието и подготовката за трудовата им реализация и за живота. Без него личностното развитие на всеки човек не може да бъде пълноценно.

ЛИТЕРАТУРА

- [1]. Желязков, Ц. За проблема на тренировъчните натоварвания, . сп. Спорт и наука, бр.5/2009.
- [2]. Желязков, Ц. Натоварването в годишния тренировъчен цикъл при тройния скок, сп. Спорт и наука, бр.1/2009.
- [3]. Момчилова, А. Теория и методика на физическото възпитание, Русе 1999
- [4]. Русев, Р., Зл. Златев. Ръководство за управление на физическото натоварване в различните образователни степени , ISBN 1998.
- [5]. Стойчева, А. За баланс между физическото тяло и психиката на децата, сп. Предучилищно възпитание, бр.10/2006.
- [6] Хаджиев, Н. Д. Датева. Тренировъчни натоварвания и адаптация, сп. Спорт и наука, бр.4/2009

За контакти:



Мирослава Иванова Младенова, студент,
Русенски университет "Ангел Кънчев",
специалност «Предучилищна и начална училищна педагогика»,
ОКС «Бакалавър»,
e-mail: mimeto__8844@abv.bg

Здравно състояние и двигателно обучение на ученици в началното училище

Петър Цанков

Научен ръководител: проф. Антоанета Момчилова дпн

One of the most issues as deal with the Bulgarian school sport is to conserve the health of students. In this respect, exercise, adequate motor activity is the basis of physiological systems and motor abilities of students

Key words: students, driving potential, motor coordination, mobil games, motor skills, motor ability, bevelopment

ВЪВЕДЕНИЕ

Един от най-актуалните проблеми днес е съхраняването на здравето на младото поколение. Това е перманентен, сложен, динамичен и многофакторно обусловен процес, който протича в условията на конкретна природна и социална среда. Училищното физическо възпитание и спорт е призвано да осигури на подрастващите необходимото им здравно-функционално и двигателно развитие, подготовка и компетентност за по-нататъчно самостоятелно самоусъвършенстване, като условие за поддържане на добро здраве и хармоничност.

В тази връзка физическото натоварване, адекватната двигателна активност в уроците по физическо възпитание и спорт в началното училище е в основата на пълноценното развитие и усъвършенстване на физиологичните системи и двигателните способности на учениците. Основна задача на физическото възпитание и спорта в началното училище е чрез качеството на образователния процес и социалния опит да се подпомогне и насочи адекватно развитието на двигателните им способности за пълноценната им и ефективна реализация в живота. Без качествен учебен процес нито здравното състояние, нито собствената двигателна култура на учениците, нито тяхната ценностна ориентация за здравословен начин на живот, могат да бъдат успешно постигнати.

ИЗЛОЖЕНИЕ

При това положение първоначално в учебния процес по физическо възпитание и спорт, усилията трябва да бъдат насочени към формиране на жизнено важни двигателни умения и навици. В педагогически план това означава, че за постигането функционално, двигателно и интелектуално развитие на обучаваните, се изискват специализирани конкретни действия от страна на учителя, които осигуряват необходимата за целта постановка на учебния процес и насока на неговите въздействия. Постигането на образователен резултат от обучението по физическо възпитание и спорт е необходимо да се осъществява на сравнително висока функционална основа, която създава условия за развитието на двигателните им способности, формирането на психиката и личностните им качества. Със своите специфични особености разнообразните форми на работа (урочни и извънурочни) предлагат големи възможности за обогатяване на моториката и изграждане на морално-волевите и интелектуалните качества на учениците. Степента на функционалното им въздействие е свързано с богатството от движения в емоционална динамична обстановка, която влияе значително върху здравето и развитието на двигателните им способности. Съществена част от съдържанието на физическото възпитание е двигателната активност.

Кои са конкретните **проблеми**, които днес стоят за решаване пред специалните институции и обществото във връзка със здравето и двигателната активност на

учениците по физическо възпитание и спорт в началното училище и кои са предпоставките за успешното им разрешаване?

По-често срещаните проблеми се отнасят до:

1. Организмът на ученика не е закален, не е приспособен към неблагоприятните въздействия на външната среда;

2. В съвременните училища учебните занятия (български език и литература, математика, физика, химия) заемат по-голяма част от живота на учениците.

3. Учениците недоспират, липсва им почивка;

4. Голяма част от свободното от учебни занимания време учениците прекарват пред компютъра;

5. Възниква постоянна преумора и влошаване на здравето на учениците, поради намалената двигателна активност.

Настъпилите промени и демократизацията на обществените отношения у нас налагат необходимостта от критичен анализ на посочените съвременни проблеми и търсене на пътища за решаването им.

Има много **начини за решаване на посочените съществуващи проблеми** :

1. Да се осигури достатъчна активна почивка (максимален престой на чист въздух в съчетание с двигателна активност);

2. Учителите по физическо възпитание в началното училище да осигуряват приемственост в работата си и да подпомагат физическото развитие, физическата дееспособност и двигателната култура на подрастващите;

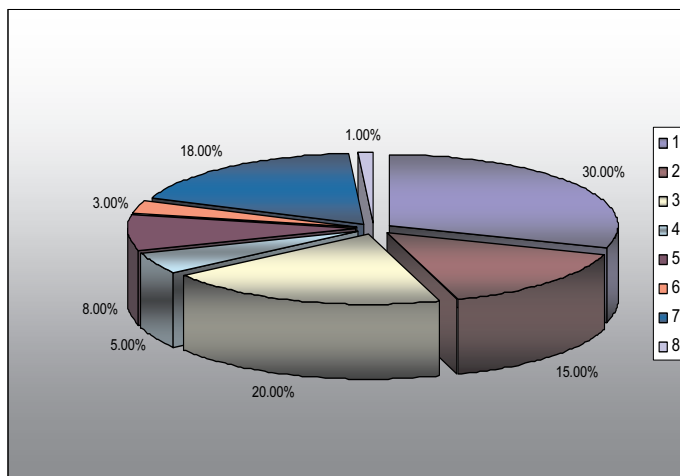
3. Учителите чрез измервания на апробирани в практиката тестове за физическата дееспособност да предоставят информацията пред родителите и ръководните органи на учебното заведение. Тя е доказателство за ефективността на двигателните дейности и възможност за вземане на адекватни управленчески решения;

4. Организацията и методиката на провежданите форми по физическо възпитание и спорт (урочни и извънурочни) трябва да създават условия за реализиране на средствата. Тези изисквания са задължителни, независимо къде се провеждат формите - на открито или във физкультурен салон;

5. Общините поэтапно да извършват реконструкция и модернизация на съществуващите спортни съоръжения, площадки, зони за отдих и здраве;

6. Осигуряване на свободен достъп до спортните обекти и съоръжения на учениците през свободното им от учебни занятия време.

Установените данни за психо-физическото развитие, дееспособността и здравословното състояние на учениците в резултат от начина на живот са повече от тревожни. (Тук в скоби цитирай кои са авторите. Виж как се пишат от образеца) . Над 30% процента от учениците са с наднормено тегло в резултат на нарушена мастна обмяна, 20% от тях са с различна степен на гръбначни изкривявания (сколиози, кифози, лордоза), 18% са с плоскостъпие, 15% са с отклонение в стойката, 3% хроничен бронхит и остри вирусни инфекции, 1% и други фиг. 1.



Фиг. 1. Здравно състояние на ученици от начална училищна възраст

Днес, световните и европейските позиции утвърждават физическото възпитание и спорта като важна ценностна система на живот в съвременното силно обездвижено общество.

Приоритетните въпроси, които стоят за разрешаване според мен и които трябва да бъдат решени незабавно от държавните институции са:

1. В началното училище физическото възпитание задължително да се води от учител-специалист / а не от учител-многопредметник/;

2. Въстановяване на цифровата оценка по физическо възпитание.

3. Създаване на нормални условия за задоволяване на „двигателния глад“ на учениците: материално-техническа база; отношение на отговарящите институции и преди всичко финансово осигуряване. Средствата трябва да се намерят, защото нашето хуманно и демократично общество не може да си позволи икономии за сметка на здравето, психофизическото развитие и личностното формиране на подрастващото поколение.

4. Резервите за подобряване ефективността на физическото възпитание следва да се търсят в доближаване характерът на урочната работа до тази на спортната тренировка. Препоръчва се широко да се използват кръговите занимания и станционните комбинации. [3,8]

5. Свободното време на учениците има голямо значение за решаването на социални задачи, засягащи подобряването на здравословното им състояние, физическата им дееспособност. Това налага вземането на ефективни мерки от държавата, училищните ръководства, родителите и общините за увеличаване свободното време на учениците и за създаване на условия за системни занимания с туризъм и спорт. В това отношение има значение отношението на учениците към физическите упражнения, игрите, спорта и туризма, тъй като от него зависи степента на тяхната двигателна активност, здравето, физическата им работоспособност.

6. Традиционните три часа по физическо възпитание и спорт седмично не могат да решат проблемът с намалената двигателна активност на учениците. Налага се необходимостта от разширяване на възможностите им да се занимават с лесно приложими упражнения при домашни условия. Подчертано значение има утринната гимнастика, занимателните процедури за обща физическа подготовка, бягането, закалителните процедури, упражненията от системата на йогите,

комплексите от физически упражнения и други. Важно изискване е те да се провеждат в проветрени помещения. Така ще се укрепи здравето на подрастващите, ще се подобри и двигателната им активност.

Целта на изследването е да се изследва бюджета на свободното време на учениците във връзка с подобряване ефективността на неговото използване.

Задачите на изследването са:

1. Да се установят видовете дейности на учениците изпълнявани в свободното им от учебни занятия време;

2. Да се разкрие и анализира мястото на физическите упражнения, игрите, туризма и спорта в свободното време на учениците и да се предложат подходи за подобряване на двигателната им активност.

Методика:

В изследването участват 412 ученика от първи до четвърти клас в ОУ „Йордан Йовков“, в град Русе. Анкетното проучване е проведено групово с участието на учители при осигурена самостоятелност на работа.

Използвани методи:

а/ Проучване и анализ на литературни източници и документални материали;

б/ Анкета и интервю. Използвана е анкетна карта, която има за цел да събере информация за някои признаци, оказващи влияние върху разходите на време.

в/ Анализ и обобщение;

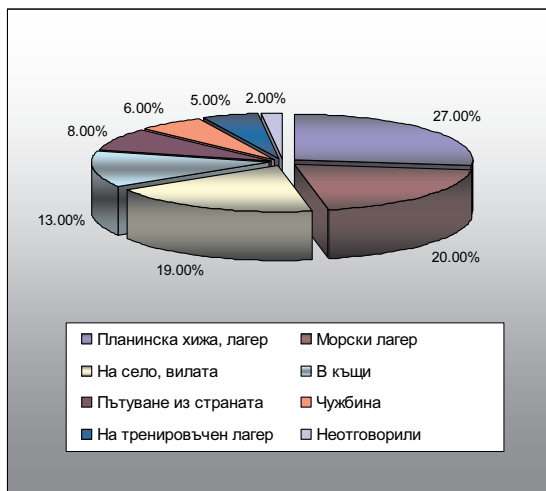
г/ Педагогическо наблюдение;

д/ Беседа.

В това изследване определено място заема проблема за двигателната активност на учениците през лятната ваканция, тъй като свободното време за тях е най-голямо през една учебната година.

На фиг 2 ясно се вижда, че 27% от учениците предпочитат да я прекарат на морски лагер. Това е напълно естествено, тъй като морето, слънцето, пясъка и съпътстващите развлечения там удовлетворяват емоционалните потребности на младите хора. От тях: 20% предпочитат да са в планината на планинска хижа или на лагер; 19% предпочитат да са на почивка в чижбина; 13% да пътуват из страната; 8% да са на село, вилата; 6% да са пред компютъра в къщи при родителите; 5% да са на тренировъчен лагер; 2% неотговорили.

От таблица 1 се виждат многобройните причини, възпрепятстващи двигателната активност на учениците през свободното им време. Около 13% изтъкват, че липсата на материална база ги лишава от възможността да упражняват любим вид спорт. Около 11% отчитат отдалечеността на местата за занимания с различни дейности от местоживеенето като основна причина за двигателна пасивност през свободното време. Проблемът, свързан със заниманията с игри и спорт по местоживеене отдавна стои в страната. Това е важен социален проблем, чакащ разрешението си. Констатираните причини са интересни и заслужават внимание, тъй като разкриват тяхното многообразие и значимост.



фиг. 2 Предпочитания за оползотворяване на свободното време през лятната ваканция на учениците от начална училищна възраст

Високи са и процентите на учениците, които изтъкват, че в семейството не достигат средства за плащане на такси за участие в спортни клубове или за ползване на спортни съоръжения, че им липсват постоянство, воля и желание за спортуване.

Таблица 1

Причини за намаляване на двигателната активност на учениците в свободното им време

№	Наименование на причините	Брой	%
1	Липса на постоянство, навик и воля за занимания	59	12,01
2	Неумение да се организира свободното време	24	3,76
3	Непознаване ползата от двигателната дейност	2	1,58
4	Извършване на работа срещу заплащане	15	3,16
5	Ограничено владение на специфични знания и двигателни умения	26	3,28
6	Домашни задължения	31	5,34
7	Проблеми със здравето	14	1,71
8	Липса на лична спортна екипировка и пособия	25	5,7
9	Отдалеченост на местата за спортуване	50	10,68
10	Страх от нараняване	20	2,67
11	Забрана на родителите	9	1,33
12	Няма с кого да спортувам	28	3,88
13	Липса на средства за ползване на спортна база и пособия	70	12,86
14	Хоби	5	8,37
15	Неотговорили	34	4,13
Общо:		412	100,00%

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

От направения литературен обзор и проведените проучвания се установи, че учениците от начална училищна възраст, посещават учебните занятия в намален състав, тъй като често боледуват. Основните причини за това са недостатъчната двигателна активност и липсата на системни занимания с физически упражнения, спорт и закалителни процедури в съчетание с неправилен хранителен режим.

Необходимо е да се разработят от специалисти и приложат в практиката подходящи двигателни програми, изпълнени с разнообразни форми, средства и методи на работа. Не трябва да се подценява и добрата материална база, разнообразието от уреди и пособия. Така ще може успешно да се реализира съответна профилактика и въздействие за подобряване на двигателната активност и здравият статус на учениците.

ЛИТЕРАТУРА

[1.] Димитрова, С., Съвременни проблеми на учебния процес по физическото възпитание и спорта в СОУ. Спорт и наука кн.1/2005г.

[2.] Кавдански, Е., Н. Хаджиев Подвижните игри, като средство за двигателно обучение в училищното физическо възпитание. Спорт и наука кн.5./2007г.

[3.] Кючуков, И., К. Андонов, В. Симеонов Изследване ефекта от приложението на методика за специализирана двигателна подготовка в обучението по гимнастика. Спорт и наука кн.2/2004г.

[4.] Кавдиевски, Е., С. Кинов Двигателната кондиция като компонента на оценката по физическо възпитание и спорт в начална училищна възраст. Спорт и наука кн.2/2008

[5.] Момчилова, А. Планиране на работата по физическо възпитание и спорт, ПБ, РУ «Ангел Кънчев», Русе, 2004

[6.] Попианова, Цв. Двигателната активност и здравето на децата. С., Учителско дело, бр.7/2007г.

[7.] Томова, Д., Р. Русев. Влияние на екипната организация в уроците по физическо възпитание върху динамиката на развитие на двигателните способности на учениците. Спорт и наука кн.2/2004г.

[8.] Тимчев, М. Двигателно и интелектуално пространство в развитието на детето. С., 2001г.

[9.] Фильов, В., С.Чешмеджиева Експериментално изследване на ефекта от моделирани скокови въздействия за развитие на двигателния потенциал при учениците от средна образователна степен, Спорт и наука, кн.1./2009г.

[10.] Цветков, В. Взаимовръзката между свойствата на темперамента и двигателната координация при спортуващите минибаскетбол, Спорт и наука, кн.5./2004г.

[11.] Чернев, В., Д. Любенова, Г. Иванова, Н. Маврудиева Влиянието на подвижните игри върху развитието на някои двигателни качества от втори клас, Спорт и наука, кн.6./2007г.

За контакти:



Петър Венциславов Цанков, студент,
Русенски университет "Ангел Кънчев",
специалност «Предучилищна и начална училищна педагогика»,
ОКС «Бакалавър»,
e-mail: sladyr_arh@abv.bg

Промени в организма на подрастващите при занимания с физически упражнения и спорт

Елис Ибрямова

Научен ръководител: проф. Антоанета Момчилова дпн

***Changes in the body of adolescents in activities with physical exercise and sport:** The positive effects of exercise on the human body is an undisputed fact. This causes children to create physical skills and qualities through various physical exercises and sports.*

Key words: motor activity, exercise, cardiovascular system, respiratory system, blood circulation, muscle.

ВЪВЕДЕНИЕ

Физическите упражнения са изключителен инструмент за активно, целенасочено въздействие върху ученика за развитие, усъвършенстване и изява на неговите двигателни и интелектуални възможности. Цел на обучението по Физическо възпитание и спорт е постигане на физическо съвършенство, а критерии за това са здравословното състояние и физическата работоспособност на учениците. Развитието на основните двигателни качества и координационни способности като: бързина на реакцията, равновесна устойчивост, точност на движенията, пространствена ориентация и др., които се формират по време на учебния процес, е от голямо значение за бъдеща успешна реализация на ученика.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Положителното въздействие на физическите упражнения върху човешкия организъм е безспорен факт. Добре известно е, че редовните занимания с физически упражнения и спорт подобряват работата на редица системи и органи, повишават съпротивителните сили и жизнения тонус на организма и не на последно място увеличават капацитета за осъществяване на физическа и на ментална работа.

Интересно е обаче какво точно се случва в организма на обучаваните под въздействие на физически натоварвания? При системни тренировъчни занимания възникват адаптационни промени във физиологичните функции, водещи до промяна в работата на органите и системите, както и на опорно-двигателния апарат. Тези промени могат да бъдат разделени на **временни** – възникващи по време на физическите натоварвания и **трайни** – получени вследствие на дълготрайни тренировъчни занимания.

Да разгледаме въздействието на физическите упражнения върху дихателната система, кръвообращението, кръвта и мускулната тъкан.

Въздействие на физическите упражнения върху мускулната тъкан

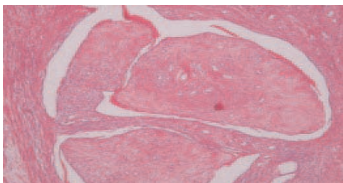
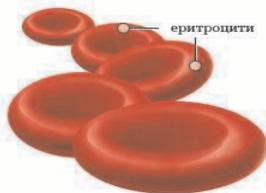


Рис.1 Мускулна тъкан

Системните физически натоварвания предизвикват трайни промени в морфологичните, биохимичните и физиологичните особености на мускулната тъкан, които зависят основно от типа на извършваната физическа работа. Най-съществената в мускулната тъкан е свързана с увеличаването на обема на мускулните влакна, така наречената **мускулна хипертрофия**. Рис.1. Тя се дължи на отлагането на съкратителни белтъци (актин и миозин) и води до цялостно увеличаване на мускулната маса. Мускулната хипертрофия е най-отчетлива при практикуване на спортове с изразен силов характер и по-слаба при спортове за издръжливост. Счита се, че при достигане определен обем на мускулните влакна те не увеличават повече своя размер, а се разцепват по дължина и възниква така наречената мускулна хиперплазия, или увеличаване на техния брой. В зависимост от спецификата на физическите упражнения и съответно на практикуваната спортна дисциплина в мускулните влакна възникват различни изменения. Така например заниманията със силови упражнения и с упражнения за издръжливост увеличават относителния дял на червените (т.нар. аеробни) мускулни влакна. Те съдържат значително по-голям брой митохондрии и активността на окислителните процеси в тях е по-висока, което обуславя способността им да извършват продължителна работа. Обратно, при занимания с упражнения за бързина като спринтове и плуване на къси дистанции се увеличава количеството на белите мускулни влакна, работещи предимно в анаеробен режим. Системните спортни занимания предизвикват промени и в нервно-мускулния апарат. Увеличава се площта на нервно-мускулните синапси и се подобрява предаването на нервните импулси. Вследствие структурните и функционалните промени в мускулната тъкан, възникнали като резултат от редовните занимания с физически упражнения, се увеличава и физическото качество сила, повишава се работоспособността на опорно-двигателния апарат и на целия организъм. В мускулната тъкан, в частност мускулната хипертрофия, и подобряването на окислителните функции увеличават енергийните нужди на тялото и неговата способност да "изгаря" приетите хранителни вещества, като по този начин намаляват вероятността за развитие на затлъстяване. В допълнение физическите упражнения стимулират усвояването на глюкоза от кръвните клетки и регулират нивата на кръвната захар.



Снимка 1. Ученици в час по физическо възпитание и спорт

Въздействие на физическите упражнения върху кръвта:**Рис.2 Еритроцити****Рис.3 Левкоцити**

Основните изменения, настъпващи в кръвната плазма под влияние на физически натоварвания, са свързани с функцията ѝ да запазва непроменени физико-химичните свойства на вътрешната среда на тялото. Временните промени са свързани основно с кислородното обезпечаване на работещите мускули. Така по време на физически натоварвания се увеличава количеството циркулираща в тялото кръв за сметка освобождаването на складирана в далака кръв. Тъй като тя е богата на еритроцити, повишава се и еритроцитната концентрация в кръвта. Тези промени позволяват транспортирането на значително по-големи количества кислород до работещите мускули.

При физически натоварвания се увеличава концентрацията и на още едни от формените елементи на кръвта – левкоцитите, рис. 3.

Това става, както за сметка на формирането на нови левкоцити, така и за сметка на изпразването на кръвните депа поради засиленото кръвообращение. Поради по-обилното потоотделяне по време на физически натоварвания, водното съдържание на кръвта се понижава и вискозитетът ѝ се увеличава. Увеличава се и съдържанието на млечна киселина в кръвта. Това променя алкално-киселинното ѝ равновесие и води до цялостно подкисляване на организма – метаболитна ацидоза. Съществена промяна в кръвта е и намаляването на концентрацията на кръвна захар. Този ефект определя изключително важното значение на физическата активност за осъществяване на тесен гликемичен контрол, който е изключително важен за профилактика на захарния диабет и неговите усложнения.

Добре известно е, че редовните занимания с физическа активност и спорт ускоряват процеса на кръвосъсирване. В същото време те профилактират образуването на тромби в кръвоносните съдове и намаляват опасността от възникване на сърдечносъдови и мозъчносъдови инциденти.

Какво е въздействието на системното изпълнение на физически упражнения върху кръвообращението? Те оказват осезаемо влияние както върху структурата, така и върху дейността на сърдечносъдовата система. Настъпващите в нея промени са свързани главно с приспособяването на организма към повишените енергийни и кислородни нужди на работещите мускули. Някои от наблюдаваните временни изменения са:

- Увеличаване на честотата на сърдечните съкращения;
- Увеличаване на систоличния обем на сърцето – вследствие повишената сила на сърдечните съкращения сърцето изпомпва по-голямо количество кръв при всеки свой удар;
- Увеличаване на минутния обем на сърцето – благодарение на нарастващите честота и сила на сърдечните съкращения, сърцето е способно да изтласква по-голямо количество кръв за период от 1 минута;

- Подобряване на кръвообращението в работещите мускули – с цел обезпечаване на техните енергийни и хранителни нужди мускулите биват значително по-силно кръвоснабдени. При интензивна мускулна работа обмяната на веществата в тях може да се усили до 100 пъти;
- Промени в кръвното налягане – те са най-силно изразени в началото на натоварването, като постепенно се стабилизират. При физически усилия горната граница (систола) на кръвното налягане се повишава, а долната (диастолата) се понижава поради разширяването на артериалните съдове. [1,3]

Трайните изменения в структурата и функциите на сърдечно-съдовата система отразяват способността на организма да се адаптира към физически натоварвания. Мащабът на тези промени зависи от характера на практикувания спорт и биват:

❖ **Брадикардия**, която е знак за по-икономична работа на сърдечния мускул;

❖ Наличието на спортна брадикардия е най-силно изразена при хора, практикуващи спортове за издръжливост. Съществуват случаи, при които тя е достигала 30 удара в минута., рис. 4.

❖ Увеличава се и размера на сърцето – като резултат от системните занимания с физическа активност и спорт. [1,3]

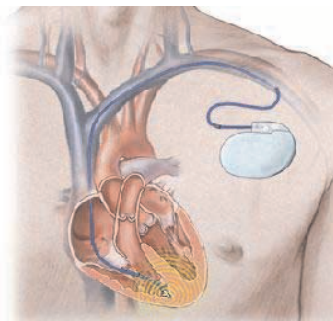


Рис. 4. Сърдечно-съдовата система

Въздействие на физическите упражнения върху дишането

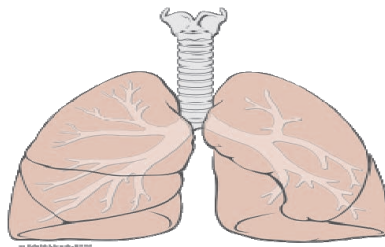


Рис. 5 Бели дробове

Наличието на достатъчно кислород в работещите мускули е жизненоважно за тяхното енергийно обезпечаване. Дишането е основният източник на кислород за организма и физическите упражнения оказват съществено влияние върху него. Първите промени в дишането, съпътстващи началото на всяко физическо натоварване, са увеличаването на неговата честота и дълбочина. Увеличаването на максималната кислородна консумация е основната промяна, настъпваща в дихателната системата при продължителни занимания с физическа активност. Увеличаването на максималната кислородна консумация и съответно

подобряването дейността на дихателната и на сърдечносъдовата система се постига основно чрез практикуване на упражнения за издръжливост.

Още от предучилищна възраст всеки родител трябва да следи резултатите, които е показало детето му от периодичните изследвания, извършени в началото и края на учебната година, за физическото развитие и дееспособност за съответната възраст, таблица 1. [1]

Таблица1

Физическо развитие и физическа дееспособност на деца от 3 до 7 години								
Пол	Възраст	Ръст (см)	Телесно тегло (см)	Гръдна обиколка (см)	Наклон (см)	Скок на дължин а от	Клек на 20с (брой)	60м гладко бягане (с)
Момчета	3	94-99	14,2-17,2	50,2-54,8	-1	40	12	15,6
	3,5	97-103	14,8-18,1	51,5-56,4	-1	50	12	14,3
	4	99-105	15,5-19,3	53,7-57,4	0	60	13	12,6
	4,5	103-109	16,4-20,1	54,6-58,6	0	65	17	11,9
	5	107-113	17,4-21,6	55,2-59,2	1	73	18	11,0
	5,5	110-116	18,2-22,6	56,0-60,4	1	80	18	11,6
	6	113-119	19,8-24,7	56,3-62,5	1	90	18	10,6
Момичета	6,5	116-122	20,4-25,5	57,0-63,5	1	94	19	10,0
	3	93-98	13,7-16,5	49,4-53,8	0	37	12	16,1
	3,5	96-102	14,9-18,4	49,9-54,8	0	42	13	15,0
	4	99-105	15,6-19,4	51,4-55,8	0	54	14	13,4
	4,5	102-108	16,3-20,1	51,7-56,7	1	66	16	13,0
	5	106-110	17,8-21,4	53,7-58,9	2	70	17	11,8
	5,5	110-116	19,3-22,9	55,0-59,9	2	74	17	11,2
	6	112-118	19,9-24,3	55,6-60,5	2	80	18	11,0
	6,5	116-122	21,5-26,3	56,3-61,4	2	84	18	11,0

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Цялостният положителен ефект, който физическите упражнения оказват върху човешкия организъм е обусловен от благоприятното им въздействие върху отделните органи и системи в тялото. Увеличаването на мускулната маса и подобряването на окислителните възможности на мускулите подпомагат изгарянето на приетите хранителни вещества и подобряват гликемичния контрол, като по този начин профилактират процесите на затлъстяване и на захарен диабет. Оптимизирането дейността на сърдечносъдовата и на дихателната система от своя страна намаляват опасността от сърдечносъдови и мозъчносъдови инциденти, както и вероятността за развитие на артериална хипертония. Вzeti заедно, всички положителни промени подобряват качеството на живот и осигуряват на активно спортуващите не само дълголетие, а и повишено самочувствие и по-висок жизнен тонус.[1,3] В процеса на двигателното обучение, както в детската градина, така и в началното училище, спортно-подготвителните игри и като цяло физическите упражнения положително влияят върху дееспособността на децата. Физическата дееспособност е комплексно понятие, отразяващо моментно състояние на двигателните качества при приспособителните възможности на различните органи. Основните показатели на физическа дееспособност в процеса на обучение са: икономичност на мускулната работа; приспособителни възможности на организма към различна по характер двигателна дейност; възможности за ускорено протичане на възстановителните процеси.Чрез физическите упражнения се повишава физическата дееспособност на подрастващите, развиват се функционалните възможности на двигателния апарат и свързаните с него системи на организма към

работата с голямо физическо натоварване, на което той реагира със структурни и функционални изменения.

ЛИТЕРАТУРА

[1] Винчева В., Г. Каранешев, К. Каваклова. Физическо възпитание на най-малките, С., изд. „Медицина и физкултура“; 1985

[2] Гаврийски В., Д. Стефанова, Е. Киселнова, К. Бичев. Физиология на човека с физиология на спорта - част II. С. Изд. "Нови знания"; 1998.

[3] <http://www.bb-team.org/articles/3602>

За контакти:

Елис Ибрямова, студентка, Русенски университет “Ангел Кънчев”, специалност «Предучилищна и начална училищна педагогика», ОКС «Бакалавър»,

e-mail: e_li_s@abv.bg

Лекоатлетическите упражнения в процеса на обучение по физическо възпитание и спорт в началното училище

Вероника Йорданова

Научен ръководител: проф. Антоанета Момчилова дпн

The teacher is the starting point of any positive change in school because of his personal qualities and professional skills. It is expected to be well informed, to monitor developments and to apply them in his/her work. Because of this dynamic environment is crucial for teachers to receive additional training.

Key words: track-and-field athletics, physical development, elementary school, training and education, teacher

ВЪВЕДЕНИЕ

В съвременния живот се наблюдава нарушено равновесие между организма на подрастващите и средата, което се изразява преди всичко в намаляване на двигателната способност на учениците. Налице е парадоксалното противоречие, че колкото по-удобно започва да живее съвременния човек, колкото повече се ползва той от новите информационни технологии, толкова повече се влошават условията за развитие на неговото тяло и функции.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Леката атлетика е един широко обхванат раздел от системата за физическо възпитание и спорта, в която се включват голям брой разнообразни естествено-приложни упражнения: ходене, бягане, скачане, хвърляне и т.н.

Със своето многостранно и многофункционално въздействие те допринасят за развиване на качества, които са необходими за пълноценната реализация на всеки индивид. Поради своя естествен характер, достъпност и привлекателност, лекоатлетическите упражнения спомагат за правилното физическо и функционално развитие на подрастващия организъм. Това от своя страна положително влияе върху реализирането на основните образователни, оздравителни и възпитателни задачи, подвластни на целите на физическото възпитание и спорт в началното училище – да подготвя здрави хора, които бързо да преценяват променящите се ситуации в духовния и обществен живот, да се реализират и развиват в непрекъснато променящата се социална и икономическа действителност.

Целта на изследването бе да се установи въздействието, което оказват лекоатлетическите упражнения, като средство за развиване на физическите качества на ученици от първи до четвърти клас.

Задачи:

1. **Разработване** на програма от лекоатлетически упражнения като за подобряване на двигателните способности на учениците;

2. **Проследяване** ефекта от приложената програма и динамиката в развитието на двигателните качества на учениците.

Предмет на изследването са двигателните качества на девет годишни ученици, под въздействието на изпълняваните лекоатлетическите упражнения и тези за развиване на основните двигателни качества (бързина, сила, издръжливост, гъвкавост и ловкост) под формата на интересни игри.

Организация и методика на провеждане

Научното изследване проведехме в СОУ "Ц. Церковски", град Полски Тръмбеш в периода 15.09.2003 г. до 30.05.2004 г. с 42 ученика на девет години, които бяха разделени на две групи: Експериментална група - 20 ученика и Контролна група - 22

ученика. Използвахме **методите**: педагогическо наблюдение; педагогически експеримент; математико-статистически методи.

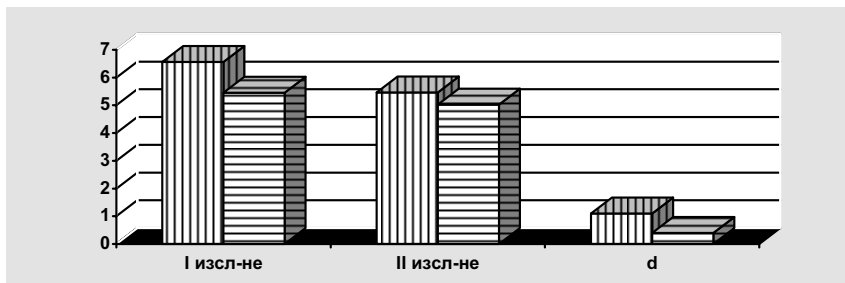
Анализ на резултатите

От проведеното изследване на двигателно качество **бързина** с помощта на теста «Бягане 30 м.», (сек.) от висок старт, получихме следните резултати, отразени в Таблица 1 и графически изобразени на фиг. 1. Направи цветни всички фигури!

Таблица 1

Промени в развитието на бързината при девет годишни ученици от експерименталната и контролната група

Бързина	I изследване сек.	II изследване сек.	d
Експериментална група	6,56	5,46	1,1
Контролна група	5,45	5,02	0,4



Фиг. 1. Промени в развитието на бързината

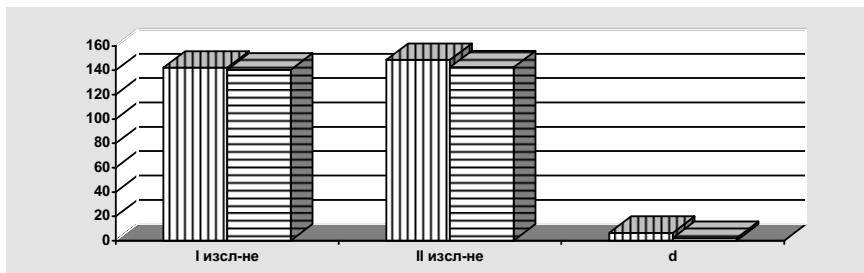
От данните става ясно, че в резултат на приложената програма от специално насочени лекоатлетически упражнения и игри, учениците от експерименталната група са постигнали значително подобрене на резултатите с 1,1 сек., докато прираста на врѣстниците им от контролната група е в рамките на 0,4 сек. Това доказва ефективността на средствата с лекоатлетически характер, включени в експерименталната програма.

2. За изследване нивото на развитие на **взривната сила на мускулите на долните крайници** използвахме теста «Скок дължина от място с два крака», (см.). Данните заснети в началото и края на изследването са посочени в таблица 2 и на фиг. 2.

Таблица 2

Промени в развитието на взривната сила на мускулите на долните крайници при ученици на девет години от експерименталната и контролната групи

Скок дължина от място	I изследване см.	II изследване см.	d
Експериментална група	142,17	148,57	6,4
Контролна група	140,38	142,49	2,11



Фиг. 2. Промени в развитието на взривна сила на мускулите на долни крайници

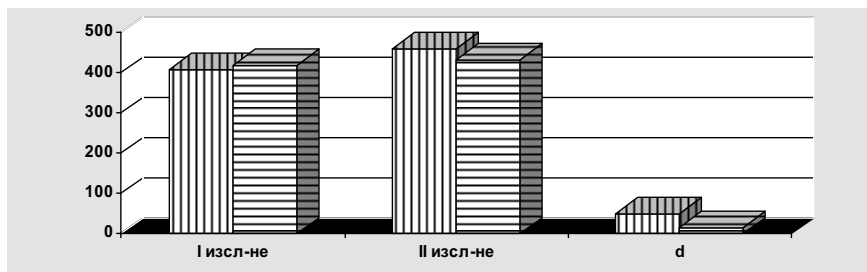
От данните отразени в таблица 2 и изобразени на фиг. 2 е видно, че приложените лекоатлетически упражнения са допринесли значително за развитието на взривната сила на долни крайници, тъй като при второто изследване се наблюдава в по-голяма степен подобрен резултат за експерименталната група, а именно $d = 6,4$ см., докато при учениците от контролната група абсолютният прираст е само 2,11 см..

3. При анализа на резултатите от изследването на експлозивната **сила на горните крайници и раменния пояс** с помощта на теста «Хвърляне на плътна топка 1 кг. с две ръце над глава», (см.) получихме следната информация, таблица 3 и фиг. 3.

Таблица 3

Промени в развитието на сила на мускулите на горните крайници при ученици на девет години от експерименталната и контролната групи

Хвърляне топка 1 кг.	I изследване см.	II изследване см.	d
Експериментална група	408,33	458,69	50,36
Контролна група	419,43	434,03	15,60



Фиг. 3. Промени в развитието на силата на мускулите на горните крайници

От анализа на резултатите, които са показани на Фигура 3, таблица 3, прираста за експериментална група е 50,36 см. Наблюдава се и съответен прираст за контролна група, той е едва 15,60 см. Учениците от експерименталната група имат по-добри постижения в края на периода, вследствие на приложената ефективна програма от лекоатлетически упражнения в основната форма на работа – урока по физическо възпитание и спорт. Те са повлияли положително за развитието на

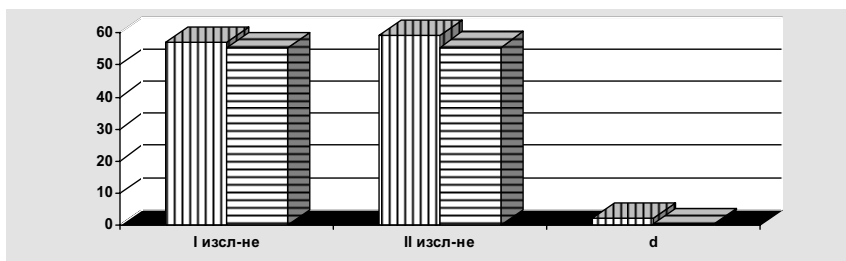
силата на мускулите на ръцете и раменния пояс на учениците от експерименталната група, поради което приемаме, че крайните резултати са една логична закономерност от системното изпълнение на лекоатлетически упражнения. Те се оказват ефективно средство за развиване на експлозивната сила на горните крайници.

4. Важно качество за правилното развитие на учениците от трети клас е **гъвкавостта**. Информация за това ни дава включения тест дълбочина на наклона, чрез който се проследи динамиката на развитие на това качество.

Таблица 4

Промени в развитието на гъвкавостта при ученици на девет години от експерименталната и контролната групи

Дълбочина на наклона	I изследване см.	II изследване см.	d
Експериментална група	57,17	59,27	2,1
Контролна група	55,2	56,6	1,4



Фиг. 4. Промени в развитието на качеството гъвкавост

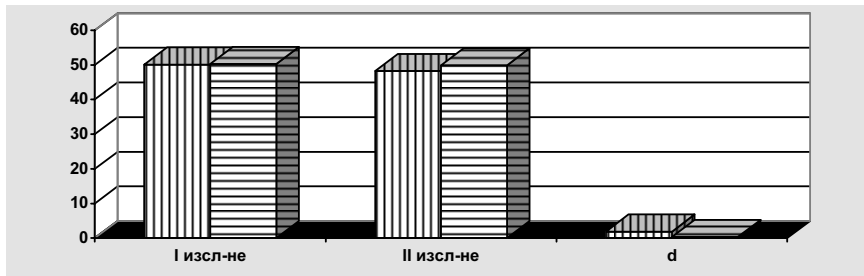
Очевидна е разликата в постиженията. Експерименталната група подобрява резултатите си с 2,1 см., а контролната с 1,4 см. Разликата между двете групи, макар и не много голяма показва ползата от приложената програма. Получените резултати са ниски, но закономерни и напълно очаквани, тъй като лекоатлетическите упражнения не биха могли да бъдат използвани като основно средство за развитие на качествена гъвкавост.

5. За общата работоспособност на учениците от голямо значение е качеството издръжливост, което играе и важна роля за физическата им дееспособност. Нивото на издръжливостта на нашите ученици бе заснето с теста 200 м гладко бягане от висок старт.

Таблица 5

Промени в развитието на издръжливостта при ученици на девет години от експерименталната и контролната групи

200 м. гладко бягане	I изследване см.	II изследване см.	d
Експериментална група	50,11	48,21	1,9
Контролна група	50,29	49,89	0,4



Фиг. 5. Промени в развитието на издръжливостта

От изнесените резултати в Графика 5 се вижда, че контролното разстояние е било по-бързо пробягано от учениците от експерименталната група, които имат прираст на резултатите 1,9 сек. При контролната група резултатите съответно са 50,29 сек и 49,89 сек., с прираст - 0,4 сек.

От така констатираните данни е видно, че подобренията лекоатлетически упражнения и игри, изпълнени в основно ядро «Лека атлетика» се отразяват положително върху физическата дееспособност на обучаваните.

Статистическата обработка показва, че резултатите са положителни и при контролната и при експерименталната група, но динамиката на развитие е с по-високи стойности при учениците от експерименталната група.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Приложената програма от лекоатлетически упражнения и игри за развитие на двигателните способности на ученици от трети клас е достъпна и ефективна за тях.

Подобренията на резултатите са най-силно изразени при качеството експлозивна сила на горни крайници и качеството гъвкавост. По-слаб, но достатъчен е прираста при бързината и силата на долни крайници.

По-добрите резултати в експерименталната група се дължат и на това, че се дава възможност на учениците за проява на активност при реализиране на програмата от една страна, и се изисква правилна техника на изпълнение на прилаганите упражнения.

За развитието на физическото качество гъвкавост е подходящо да се използват освен лекоатлетически упражнения и специални общоразвиващи упражнения.

Препоръки

1. Ефективността от приложената програма дава основание и предпоставки за масово приложение в часовете по физическа култура и спорт за ученици от трети клас

2. Оптималното комплексно развитие на физическите качества на учениците, предполага използването на по-разнообразни средства, основните от които да бъдат лекоатлетическите упражнения.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Кабуров, Г. Бягай, скачай, хвърляй МФ, С., 1987.
- [2] Коларов, А. и колектив. Лека атлетика, МФ, С., 1977.
- [3] Рачев, Кр., Маргаритов В. Двигателни качества в началната училищна степен, УИ Пловдивски университет 1994.
- [4] Рачев, Кр. Лека атлетика за деца и юноши МФ, С., 1970.

За контакти:

Вероника Йорданова, студент, Русенски университет “Ангел Кънчев”,
специалност «Предучилищна и начална училищна педагогика», ОКС «Бакалавър»,
e-mai: roni1961@abv.bg

Гимнастическите упражнения в предучилищна възраст – градивен ефект за постигане на правилна телесна стойка

Диана Иванова

Научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева

Gymnastics helps promoting health, increasing vitality of the body, improves the emotional state of children. It has a constructive effect on the development of a number of qualities in children such as - honesty, discipline, modesty, courage, agility, confidence, aesthetic taste and sense of beauty and exquisite.

Key words: *Gymnastics, exercise, body posture, morning gymnastics, prophylactic importance, preschool.*

ВЪВЕДЕНИЕ

Гимнастиката е спорт, който комбинира физическа сила, гъвкавост и координация. Практикува се с цел трениране на тялото както от аматьори, така и от професионални спортисти в спортната и художествената гимнастика. Тя е важна част в редица спортове като акробатика, аеробика и други. Като спорт възниква в древна Гърция. [1]

Гимнастиката е била много важна част от възпитанието на древните гърци. Главна негова цел е била постигането както на мъжество и твърдост на духа, нужни при война, така и на красива телесна стойка и изящни движения. [2]

През 1881 година е създадена Международната федерация по гимнастика. Тя определя регламентите на състезанията и оценките на състезателите в гимнастическите дисциплини. Художествената гимнастика е олимпийски спорт, предимно за жени, при който под музикален съпровод се изпълняват сложни гимнастически упражнения. Той е съчетание от балет, гимнастика, танци и игра с уреди. Първите състезания по художествена гимнастика са в СССР през 1940 година. Първото световно първенство е през 1963 година в Будапеща. Първата българска световна шампионка е Мария Гигова. През 1980-те години под ръководството на Нешка Робева българките напълно доминират в този спорт. [1]

Гимнастиката е важен момент в режима на децата в предучилищна възраст. Целта на утринната гимнастика в детската градина е да ободри, да създаде приятно настроение в децата и едновременно с това се изпълняват оздравителни и възпитателни задачи.

Гимнастиката съдейства за развитието на личността в единство с умствено, нравствено, естетическо, трудово възпитание.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Гимнастиката подпомага укрепването на здравето, повишава жизнения тонус на организма, подобрява емоционалното състояние на децата. При изпълняването на разнообразните двигателни упражнения педагогът стимулира компонентите на умственото възпитание. Прилагането на словесните методи при описанието на двигателните действия благоприятства за развитие на детските представи и въображение. Различните видове игри спомагат за усъвършенстване и развитие бързината на мисловните реакции. Гимнастиката спомага за развитието на вниманието и паметта. Необходимо е да се създават условия за развиване на волевите качества. При по – сложните упражнения освен воля се изисква смелост, решителност. Гимнастиката възпитава в децата чувство на взаимопомощ, колективизъм. Основната гимнастика спомага за реализирането на естетическото възпитание. Учителят трябва да насочва вниманието на децата към правилното и по-красивото изпълнение на упражненията, да показва на децата с всеки свой жест красотата от изучаваното двигателно упражнение. За естетическото възпитание

влияе спретнатото спортно облекло както на учителя, така и на самите деца. Така от малки ще свикнат да се обличат естетично. Придобитите естетически усещания в заниманията по физическо възпитание се пренасят неизменно и в другите области на живота на детето. [3, 4, 5, 6]

Общоразвиващите упражнения съдействат за укрепването на мускулатурата на детето, спомагат за развитието на дихателната система – като приучват децата за дълбоко и ритмично дишане, за нормалното му физическо развитие. Общоразвиващите упражнения влияят благоприятно при сърдечно – съдовата и нервната система. Детският организъм укрепва цялостно, децата са бодри и жизнерадостни. Изпълняват се в различни видове строй – кръг, полукръг, редици, колони и др. Изпълняват се както с уреди – топки, тояжки, рингчета, така и без уреди. Общоразвиващите упражнения се изпълняват за различните групи мускули – ръце, раменен пояс, коремна област, долни крайници, както и упражнения за общо въздействие, фиг. 1 и фиг. 2.



Фиг. 1. Общоразвиващи упражнения без уред



Фиг. 2. Общоразвиващи упражнения с тояжка

Строевите упражнения се използват за организиране и провеждане на заниманията. Обучаващите се възпитават към спазване на ред и дисциплина. Те са средство за формиране на правилната стойка и включват в себе си видове строяване, престоювания – с и без промяна посоката на движение.

Основна група упражнения от гимнастиката са **естествено-приложните упражнения**. Към тях спадат ходене, бягане, лазене, хвърляне, вдигане, пренасяне, провиране, катерене, прескачане и др. Те спомагат за изграждане на двигателни навици и обогатяват двигателната култура на децата. Съпроводени са с висока емоционалност.

Упражненията на уреди спомагат за постигане на координация на тялото, за възпитаване на ценни физически и волеви качества. Познати са упражнения на гимнастическа стена, халки, успоредка, гимнастическа пейка, греда, кон с гивни и др. Разнообразната структура на уредите повлиява и на характера на упражненията.

Акробатичните упражнения са сходни с тези на уреди. Те подпомагат развитието на сила, гъвкавост, бързина, ловкост, съобразителност. Способстват за усъвършенстване функциите на органите за равновесие.

Упражненията от художествената гимнастика се характеризират с повече танцуваност, естетичност, изразителност. Чрез нея обучаващите се придобиват правилна телесна стойка, грациозност, изящество при изпълнение на упражненията.

През последните години в България особена популярност придобива **естетическата гимнастика**. Тя съчетава в себе си красотата на танца, гимнастическите и акробатичните упражнения. Играе се в ансамбли, без използването на гимнастически уреди. През цялата година децата учат основни гимнастически упражнения от групите на скокове, вълни с тялото и въртения и свързването им в гимнастически танц, развиващи гъвкавост и мускулна сила на

тялото. Заниманията се провеждат под музикален съпровод, с цел децата да изпълнят ритмично танцовите движения и да се породят в тях положителни емоции и преживявания. Всеки час започва със заемане на така важната правилна стойка на тялото. [11].

Правилната стойка на тялото е – изправена глава, гръден кош леко издаден напред, раменете изтеглени назад, коленете обтегнати, прибран корем. От съвсем ранна възраст детето трябва да разбере каква е правилната телесна стойка при седене, ходене.

Телесната стойка се определя от формата на гръбначния стълб, наклона на таза, състоянието на долните крайници, положението на главата. С нарастването и развитието на мускулатурата на детето се образуват физиологични кривини на гръбначния стълб и постепенно се изгражда неговата стойка. А именно правилната стойка е важен фактор за правилното функциониране на всички органи и системи особено на сърцето и белият дроб.

Упражнения за възпитаване на правилна телесна стойка

1. Упражнение от стоене - пред огледалото с изтеглен гръбначен стълб, погледът е напред, коремът е прибран, раменете са симетрично разположени, а краката са събрани.

2. Същото упражнение, но със заставане до стената - петите, тазът, плешките и тилът се допират до стената, тялото е изпънато. В това положение се остава няколко секунди, след това се прави крачка напред, остава се така 10-20 секунди, след това отново се заема положение до стената и т.н.

3. Възпитанието на правилно, телодържане може да се извършва и от легнало положение с изтегляне на гръбначния стълб. Изпълнява се упражнение 2, но от изходно положение тилен лег.

4. Полезни са упражненията "ходене с поставен върху главата предмет" - пясъчна торбичка, книга, ходене по повдигната от пода дъска (скамейка) и други. [12].

Утринната гимнастика закалява децата, повишава съпротивителните сили на детския организъм при простудни заболявания. При 3-4-годишните деца може да изпълнява войнишката стъпка. Детето марширува като се опитва да диша през носа и да държи гърба изправен. Това за около 1 минута. След това се пристъпва към игра на „самолет“. Това е бягане с разтворени ръце на равнището на рамената, при което се издава звук например „у-у-у“. В последните секунди на бягането темпото постепенно се намалява. Упражнението първоначално се изпълнява за 10 – 15 секунди, като може да достигне до минута. Подходящо е също упражнението „часовник“. При него краката са ширината на раменете, ръцете поставени на кръста. При наклон наляво детето произнася – „тик“, наклон надясно – „так“. Учителят или родителят трябва да следи гърбът на детето да е изправен и думичките да се произнасят високо. Изпълнява се от 4 до 5 пъти. След това се пристъпва към „коситба“. Децата имитират косенето на трева наляво и надясно, като издава звук наподобяващ коситба („жух“). Прави се 3-4 пъти на всяка страна. После детето пропълзява 2 пъти под стол, застава на колене върху него и показва как жужи бръмбарчето, как кукурига петела, как лае кучето. В същата поза може да имитира фученето на вятъра, като постепенно засилва звукът. Полезно е също надуването на балон, като вдишването става през носа. Първоначално се гледа да не духа повече от 3 – 4 пъти. Не е необходимо упражненията да се изпълняват наведнъж. Може да се изпълняват на ден по 3 – 4 упражнения, а на следващия ден да се сменят, за да не омръзнат на детето. [7]

При малките деца психическата умора настъпва по-бързо от физическата. По-големите деца могат да задържат вниманието си по-дълго време върху изпълнението на дадено упражнение, но при предозиране стават лесно раздразнителни. При тях бързо настъпва умора и при еднообразни упражнения, с

едно и също въздействие, при силови и статични упражнения – бавно клякане, бавно изправяне.

Музиката при утринната гимнастика също внася емоции и създава добро настроение. Музикалният съпровод подпомага развитието на точни, ритмични движения, прави изпълнението им по – леко и освобождава педагога от тактуване. Той трябва да следи за правилното изпълнение, да дава указания, да помага за правилното съгласуване на движенията. Музикален съпровод може да се използва само при добре заучени упражнения, защото вниманието на децата не бива да е съсредоточено в това как да изпълняват движенията, а как да ги съчетаят с музиката. Музиката подпомага за развиване на ритмичния усет у децата – и те от малки започват да регулират ритъма и темпото на движенията си. Разбира се началото и краят на музиката трябва да съвпадат с началото и края на упражнението.

Гимнастиката има и профилактично значение. Тя формира правилната телесна стойка и се избягват изкривяванията на гръбначния стълб. Може да има коригиращо значение при някои отклонения в детския организъм.

Гръбначните изкривявания не са рядкост при децата. Неукрепналата детска мускулатура, неправилният начин на седене на столчето, системното носене на предмети само с едната ръка и др., причиняват трайни деформации в гръбначния стълб.

За избягване на гръбначните изкривявания трябва да се внимава детето да има:

- Правилна стойка;
- Да спи на твърдо легло;
- Да приема храна, богата на белтъчини, витамини и минерални соли;
- Да изпълнява комплекси от гимнастически упражнения, фиг. 3.



Фиг. 3. Гимнастически упражнения

Гръбначните изкривявания влошават дишането, затрудняват кръвообращението и нормалната функция на сърцето, белите дробове, стомаха, черния дроб и далака. В детската възраст, когато хрущялната тъкан в прешлените не е заменена напълно с костна, особено важно е да се следи за положението на тялото от седеж и стоещ.



Фиг. 4. Изправителни упражнения с тояжка

Чрез физическите упражнения се подобрява процеса на заместване на хрущялната с костната тъкан. В резултат на това децата израстват, гръбначният стълб и гръдният кош се оформят функционално правилно, фиг. 4 и фиг. 5.



Фиг. 5. Изправителни упражнения от изходно положение колянна опора

Системните занимания на децата от предучилищна възраст, реализирани с оптимални дихателни упражнения, се отразяват благоприятно върху дихателната система. Човек не се замисля дали диша правилно. Няма човешки орган, който да не е свързан с дишането. С най-голям ефект при формиране на правилното дишане при децата са системните упражнения, изпълнявани в комбинация с оптимални вдишвания и издишвания. Тези упражнения имат благоприятно въздействие върху правилното формиране на гръдния кош. Тонизират се междуребрентите и гръдните мускули. Дихателните движения имат изправителен характер и допринасят за правилна и красива телесна стойка. В помещението, в което се изпълняват дихателни упражнения, задължително трябва да се поддържа високо ниво на хигиена.

Една от най-честите деформации на ходилото на детето е плоскостъпието. Липсата на извивка на ходилото се нарича плоско стъпало, което води до нарушения в целия костен скелет. То е свързано с незрелостта на една от костите. Активните

гимнастически упражнения при подрастващите, ходенето боси, ходене на пръсти, ходене на пети са от изключително голямо значение за развитието на свода на ходилото. Плоскостъпието проявява в две форми – придобита и вродена. Вродената е в резултат на дефекти във вътреутробното развитие. Признаците могат да бъдат забелязани рано от родителите, но след тригодишна възраст могат да се определят само чрез отпечатък на стъпалото. На бял лист с молив се очертава контура на ходилцето на детето. Нормално е, ако вътрешната извивка на ходилото представлява две трети от ширината му.

Децата с удоволствие изпълняват различни видове подскоци, скокове и прескоци, затова те не бива да липсват в заниманията. Чрез тях се укрепват мускулите, ставите и костите на долните крайници. Те са изключително ефективни срещу плоскостъпието.

Игрите и щафетите с гимнастически елементи се прилагат най – много при заниманията с децата. Те са източник на емоции и имат богато възпитателно въздействие.

Игрите при гимнастиката могат да бъдат използвани като средство за организация, развиване на двигателни качества. Те са изключително интересни за децата. Чрез игрите се демонстрират съответните двигателни качества, които се изучават в дадената ситуация. Кратките римушки могат да се използват не само в ситуациите по физическо възпитание. Например когато ситуацията изисква децата стоят дълго време на столчетата, при тях настъпва психическа умора, отегчават се. В резултат на това те са разконцентрирани. В такива моменти могат успешно да се включат кратки стихчета, изпълнени с различни гимнастически упражнения. Те ободряват децата, активизират и съсредоточават вниманието им. Чрез тях може да се осъществи връзката между физическото възпитание и родния език – децата трябва да изпълняват гимнастически упражнения по текстов съпровод. Такава например е римушката :

„Зайко Байко Средногорски (1)
крие се от думи горски (2)
ходи из гората (3)
сбира гъби, слага ги в торбата (4)”

При това упражнение тялото на децата е отегнато, ръцете са поставени на хълбоците: 1 – ходене на място с придвижване в наежен вид; 2 - клек със скрита глава, длани поставени върху нея; 3 – както при 1; 4 – навеждане и изправяне имитирайки бране на гъби.

Друго упражнение с подобен текст е следното:

„Пляс, пляс ръчички (1)
Троп, троп краченца (2)”

Този текст може да се изпълни от децата както самостоятелно, така и до двойки, като при 1 – плясат с ръцете си напред, а на 2 – се хващат за ръце подскочат заедно. Повтаря се 4 – пет пъти, като след това децата отново заемат местата си на столчетата и продължат дейността си.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Гимнастическите упражнения, свързани с повишаване на функционалните възможности на организма, поставят гимнастиката на едно от водещите места в системата за правилно физическо развитие на подрастващото поколение. Тя има градивен ефект за развитието на редица качества у децата като – честност, дисциплинираност, скромност, смелост, ловкост, увереност, чувство за взаимопомощ, естетически вкус и усет към красивото и изящното.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] www.bg.wikipedia.org/wiki/
- [2] www.ezinearticles.com
- [3] Батоева М. Утринна гимнастика в детските градини, С.
- [4] Винчева С., Физическо възпитание за най – малките, С., 1985.
- [5] Момчилова А, Основна гимнастика, Русе, 2002..
- [6] Попова Е. Теория и методика на физическото възпитание, С., 1990.
- [7] www.paper.standartnews.com
- [8] www.az-sportuvam.com
- [9] www.moetozdrave.net
- [10] www.lekar.bg
- [11] <http://www.mechopuh.info/gym.html>
- [12] www.fitness-bg.com

За контакти:

Диана Иванова, студент,
Русенски университет “Ангел Кънчев”,
специалност «Предучилищна и начална училищна педагогика»,
ОКС «Бакалавър»,
e-mai: didi_cc@mail.bg, gsm: 0898564313

Аеробика за деца

Вера Иванова

научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева

Aerobics is a complex of physical exercise, usually running in the background music. She trained and increases strength, power, flexibility and coordination of all parts of the body by continuous rhythmic movements. There is a good influence on muscles, joints, cardiovascular system, lungs, blood circulation, mind (pleasure and expression through movement) and general health of the people, because it improves the body's ability to deliver oxygen to all parts of the body / aerobic - means with oxygen/.

Key words: aerobics, aerobic gymnastics, child

ВЪВЕДЕНИЕ

През 1960 г д-р Кенет Х. Купър въвежда тренировка, която да укрепва и засилва сърцето и белите дробове, като така прави първата стъпка в „аеробната“ /кардио/ тренировка в САЩ. Заглавието на публикуваната от него книга „Аеробика“ в крайна сметка дава и името на тази силова тренировка, в която се изпълняват ритмични и координирани движения с тялото на бърза музика. Честото и нискоинтензивно натоварване на мускулите оформя и тонизира тялото. Ефикасна специално за краката и долната част на тялото, аеробиката подпомага и подсилването на торса, както и отслабването на цялото тяло. [5]

По-късно Джак Соренсон, танцьорка и фитнес инструктор разработва „аеробен танц“, съчетавайки танцовални комбинации на фона на музика с цел подобряване на сърдечно - съдовата и дихателната системи (cardiovascular fitness) като цяло. Нейната система е насочена предимно към неспортуващата до момента жена. Джуди Шепърд създава „Джазърсайд“- аеробика базирана върху джаз и през 1969 започва да води часове. [3]

През 1972 г. е създадена IDEA (International Dance Exercise Association) Асоциацията на професионалните инструктори по аеробика.

През 1983 г. Хауърд и Карен Шлордц организират SFI (Sports Fitness International) за да обявят появата на нов спорт- спортна аеробика. Година по-късно SFI провежда първият национален аеробен шампионат. През 1989 Хауърд участва в създаването на ICAF (International Competitive Aerobics Federation) Международна Федерация по Спортна Аеробика, която през 1990 организира и първият Международен шампионат по спортна аеробика. В него вземат участие състезатели от 15 страни. От 1995 г. спортната аеробика официално е включена в календара на Международната федерация по гимнастика. [3, 4]

През следващите две десетилетия аеробиката става невероятно популярна в цял свят и с нея се занимават хора от всякакви възрасти.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Аеробиката е вид кардио-тренировка. Първоначалната и цел е да развива сърдечно-съдовата издръжливост, като паралелно тренира и мускулите на тялото. Има добро влияние върху мускулите, ставите, сърдечно-съдовата система, белите дробове, кръвообращението, психиката (удоволствие и изразяване чрез движение)и общото здравословно състояние на човека. Такива занимания позволяват да се постигне добра физическа кондиция и добро познаване на собственото си тяло. [8]

Аеробна тренировка

„Аеробно“ – „с кислород“

Повечето от човешките клетки използват кислород, за да „вляят“ свежа сила на метаболизма. По време на упражнения, при които притокът на кислород и енергия е преобладаващ, мускулните клетки биват съкращавани без значителна умора. Този тип упражнения е т.нар. аеробна тренировка. По време на провеждането и се

подобряват възможностите на организма да доставя кислород до всички части на тялото чрез непрекъснати ритмични движения на големите мускули. Нейната основна цел е да се увеличи максималната кислородна консумация, която зависи от ефективността на дишането и от дейността на сърдечно-съдовата система и отразява работата на всички по – важни органи и системи в организма.

При аеробните тренировки ритмичното съкращаване и разпускане на мускулите подобрява циркулацията на кръвта. Това облекчава работата на сърцето, влияе благоприятно върху съдовия тонус, нормализира кръвното налягане.

Правилното изпълнение на аеробните упражнения спомага за: хармоничното развитие на мускулатурата на тялото; за подобряване на аеробните възможности на организма и за развитието на физическите качества. Също та се обогатява също моториката, формира правилна стойка и координирани движения, подобрява двигателната ориентация в пространството, изчезва сковаността и трематостта в движенията на човека. [7, 9, 10]

В аеробната гимнастика се включват упражнения от основната и художествена гимнастика, джазбалета, модерните танци, елементи от фолклора, подскоци, специални упражнения за отделните части на тялото, съчетани с приятна музика.

Ограничения за аеробните упражнения има за хора, които страдат от някакъв проблем със сърцето, хипертония, тежка форма на астма. За тях са строго забранени по – натоварващите упражнения (например бягане), но при медицински контрол те могат да се упражняват с по – лека програма. Например 30 минути в умерено силни упражнения по аеробика най-малко три пъти на седмица са показателни за снижаване на кръвното при хипертонии и е препоръчано от Националния институт по здраве (1996) и от Центъра за контрол на болестите (1995). Тук трябва да отбележим, че аеробиката е много полезна за хора, които имат изкривявания или болки в гърба и гръбначния стълб, затлъстяване, при възстановяване от операции или други болести.

Основна форма на заниманието по аеробна гимнастика е осъществяването на комплекс, предварително подготвен и разучен. Неговата продължителност постепенно се увеличава в зависимост от броя на тренировките в седмицата, равнището на подготовката, пола и възрастта. Продължителността на комплекса за начинаещи е от 35 до 45, а за напреднали – 40 – 60 минути. Той се разделя на 4 части: подготвителна (разгриване), аеробна сесия, работа за отделните части на тялото и заключителна част. [3]

Аеробика за деца

Отглеждането на физически здрави и жизнерадостни деца е важна задача на всеки родител и детски педагог. За осъществяването и решаващо място има двигателната активност на децата. Намаляване на двигателната дейност, деформации във физическата дееспособност, нервно-психическите разстройства, хипертонията, затлъстяването, стрес, нерационалното хранене са проблеми на века. За най-голямо съжаление те засягат децата от най-ранна детска възраст. Днешното напрегнато ежедневие изисква да намерим добри техники за овладяване на тези негативните последици. Предучилищното възпитание чрез формите на физическа култура има за цел укрепване и закаляване на децата, повишаване устойчивостта на организма към заболявания, развитие на физически качества и дееспособност. Заниманията със спорт, при добра организация и използване на различните форми на детската градина осигурява здраве, двигателен опит, формиране на умения и изграждане на мотивация за самостоятелна двигателна дейност, снимка 1.



Снимка 1. Аеробно занимание за най-малките деца

Аеробиката е напълно подходяща за деца, тъй като съчетава елементи от много спортове. Но аеробиката не е само сбор от движения. В нея се използват движения от танците, като изпълнението на стъпките е в такт с музика. Останалите спортове са взаимствани така, че да няма излишен риск за тялото на спортуващия. Изключени са неестествени положения на ставите на краката - колене, глезени, както и неестествени за тялото извивки на талията. Аеробиката е щадящ спорт, който има много предимства за децата – развива мисловната дейност, концентрацията, координацията на движенията, аеробния капацитет на белите дробове, музикалността на детето. Не на последно място – това е един много атрактивен спорт. [5]

За деца по-малки от 6 години не се препоръчват упражнения за издръжливост. За тях е достатъчно няколко минути на ден да се занимават с хигиенна гимнастика, която дава необходимите ловкост и координация на движенията. Започването с аеробните тренировки е от 6-годишна възраст, но нормативите трябва да бъдат по-малки, отколкото за възрастните. [1]

При работата с деца се обръща внимание и се работи не толкова за заучаване на хореография (комплекс от движения и стъпки), колкото за усвояване на базови стъпки, стойка на тялото, положение на ръце и крака, гъвкавост, ходене. Работи се на стенка, за отделни мускулни групи.

Ползите от аеробните упражнения за децата:

- Само като страничен ефект – насърчаване на силните мускули и кости (подобряване на костното съдържание, връзки и мускули);
- Упражняването увеличава размера и броя на кръвоносните съдове на сърцето и мускулите, а също така и тяхната гъвкавост;
- Упражненията подобряват кръвообращението;
- Повишаване ефективността на изпомпване на сърцето;
- Разработване на стройна структура;
- Намалява риска от диабет;
- Понижава кръвното налягане и холестерола и повишава HDL ("добър") холестерол;
- Подпомага намаляването на астматичните пристъпи.

Провеждани са редица изследвания относно влиянието на аеробните упражнения върху деца от различни възрасти. Ето някои от тях:

- При проведено изследване на деца в 5 – 6-годишна възраст се констатира, че групата, с която е провеждано два пъти в седмицата аеробна гимнастика (общо 60 минути в седмицата) има положителни промени, както във физическото развитие и физическата дееспособност, така и в

психомоториката на децата. Това най-силно проличава в измерването на гръдната обиколка и жизнената им вместимост.

- Педагогическо изследване относно влиянието на аеробната гимнастика върху моториката на 9 – 10-годишни деца: Изследването се провежда с две групи деца – в подготвителната част на урока по гимнастика (10 – 12 минути) с експериментална група деца са провеждани аеробни упражнения, а с контролната гимнастика по общоприетия начин – строеви, общоразвиващи и изправителни упражнения, подвижни игри, ходене. Изследването продължава 6 месеца. При съпоставяне на данните получени от изследването се констатира значително повишаване на резултатите на учениците от експерименталната група (таблица 1). При обобщаването на данните се казва, че правилно подбраните и дозирани аеробни упражнения, са подходящи и се превръщат в ефективно средство за обогатяване на моториката и разнообразяване на двигателната дейност на 9 – 10 годишните деца. [2]

Таблица 1

Педагогическо изследване относно влиянието на аеробната гимнастика върху моториката на 9 – 10-годишни деца

Показател	Г р у п а	Брой ученици	Макс. брой точки (група)	Преди експеримента		След експеримента		Разлика %
				Брой точки	%	Брой точки	%	
Координация на движенията на дясна ръка	ЕГ	18	162	33	20,37	111	68,52	48,15
	КГ	18	162	30	18,52	42	25,93	7,41
Координация на движенията на лява ръка	ЕГ	18	162	23	14,20	96	59,26	45,06
	КГ	18	162	20	12,35	26	16,05	3,70
Равновесна устойчивост	ЕГ	18	72	23	31,94	42	58,33	26,39
	КГ	18	72	22	30,56	28	38,89	8,33
Контролиране на мускулните усилия и ловкост	ЕГ	18	72	28	38,89	67	93,06	54,17
	КГ	18	72	25	34,72	35	48,61	13,89

Програма по аеробна гимнастика за деца

Мюриел Уеб, сертифициран инструктор от САЩ, предлага следната програма по аеробика за деца:

Заниманието по аеробика се състои от 4 части: 1. Подготвителна част – дихателни и общоразвиващи упражнения; 2. Аеробна серия; 3. Работа за отделните части на тялото – комплекси от упражнения за големите мускулни групи – коремни мускули, гръб, долни крайници; 4. Заключителна част – стречинг. За да се поддържа интересът на децата към заниманията е важно те да бъдат емоционални и с образователна насоченост. [6]

Изборът на музика е от значение, тъй като налага ритъма и темпа, определя функционалното натоварване. Добре е да се използват популярни песни, които да налагат умерено темпо и да създават положително настроение. Продължителността на аеробното занимание за 5-6-годишните деца е 25-30 минути.

1. Подготвителната част включва комплекс от познати упражнения, които имат за цел да подготвят организма за предстоящото натоварване.

2. Аеробната серия се състои от упражнения за координация и издръжливост, стъпки, ножици, махове, подскоци, танци за настроение. Движенията не трябва да са с висока степен на сложност. Необходимо е да се изгради аеробна рутина у децата, за да се чувстват комфортно. При добавяне на нови движения, те трябва да се разучават с бавно темпо на изпълнение. Упражненията в тази част повишават аеробните възможности на детския организъм, т.е. подобряват се възможностите на организма да доставят кислород до всички части на тялото.

3. Третата част на аеробното занимание е работа за отделните части на тялото. Тя включва комплекси от упражнения за големите мускулни групи – коремни мускули, гръб, долни крайници. Натоварването подобрява двигателните качества сила и гъвкавост.

Тъй като работата по физическо възпитание в предучилищна възраст не е насочена към развитието на "големи" мускули, се препоръчват по 2 серии от 8 повторения за всяко упражнение. Също така, трябва да се обяснява за въздействието на дадено движение върху съответните мускулни групи. Има деца, които спортуват активно, затова е добре да знаят, че тези упражнения ще повишат още повече тяхната ефективност в съответния спорт. Тази информация значително ще ги мотивира за участие в заниманията по аеробика. Децата трябва да разбират целта на всяко упражнение и ползите от него.

4. Четвърта част – заключителна – осъществява се на бавна музика.

Упражненията се изпълняват с бавно темпо и включват: махове и люлеене на ръцете, повдигане и снемане на ръцете, махове на краката, наклони на трупа от стоеж или седеж, упражнения от йога и стречинг.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Аеробиката е комплекс от физически упражнения, които обикновено се изпълняват на фона на музика. Тя тренира и увеличава силата, мощността, гъвкавостта и координираността на всички части на тялото чрез непрекъснати ритмични движения. Има добро влияние върху мускулите, ставите, сърдечно-съдовата система, белите дробове, кръвообръщението, психиката (удоволствие и изразяване чрез движение) и общото здравословно състояние на човека, защото подобрява възможностите на организма да доставя кислород до всички части на тялото /аеробен"- означава с кислород/. Такива занимания позволяват да се постигне добра физическа кондиция.

Аеробиката зарежда с енергия, подобрява настроението и предпазва от изпадане в депресивни състояния, подобрява качеството на съня, увеличава добрия (HDL) холестерол, който намалява риска от сърдечно-съдови заболявания, спомага за изчистване на телесните мазнини, намалява риска от ракови заболявания.

В детските градини и училищата е приложима аеробната гимнастика, която представлява комплекси от гимнастически упражнения с музикален съпровод по системата на К. Купър. Умело съставеният, добре обмислен, подреден и съобразен с морфофункционалните възможности на учениците комплекс по аеробна гимнастика оказва силен емоционален и психологически ефект на участниците и е приложим във всички класове съобразно възрастовите и здравословните им възможности.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Аеробика за деца <http://sites.google.com/site/fitfunaerobiccom/aerobika-za-deca>.
- [2] Георгиева, М. „Аеробната гимнастика и моториката на 9-10 годишните ученици”, сп. Начално образование, бр.4, 2008г.
- [3] Димитрова, Ж. Аеробна гимнастика, Медицина и физкултура, С. 1989;
- [4] Купър, К. Нова аеробика, Медицина и физкултура, С. 1986;

[5] Панайотова, Я. „Проучване възможностите на аеробната гимнастика в детските градини“, сп. Предучилищно възпитание

[6] Уеб М. Програми по аеробна гимнастика за деца,

http://www.fitnesslinkpros.com/kids_aerobics.html

[7] <http://www.lessonplanspage.com/PEAerobicsForKids5.htm>

[8] www.bg.wikipedia.org

[9] <http://www.bb-team.org/articles/1138/>

[10] <http://www.healthyexerciseworld.com/aerobics-for-kids.html>

За контакти:



Вера Владимирова Иванова, студент,
Русенски университет “Ангел Кънчев”,
специалност «Предучилищна и начална училищна педагогика»,
ОКС «Бакалавър»,
e-mail: vera_v.i@abv.bg

Подвижни игри при децата

Петя Георгиева

научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева

Moving in traditional games, children develop physical skills, speed, agility, strength, technique, learn to endure, perseverance, stubbornness. But in addition, подвижните игри help children to quickly orient themselves in reality, обкръжават ги и да отговарят адекватно. Разнообразието от подвижни игри contribute to the development of movement and coordination of movements to improve physical performance, agility, flexibility, speed, Endurance and others.

Key words: PMobile games, exercises, relay games.

ВЪВЕДЕНИЕ

За предучилищната възраст играта е основното пространство за самоизява и самореализация на детето. Мястото на играта в живота на детето от предучилищната възраст се определя и от подражателното му отношение към действителността. Тук влияние оказва и специфичното за всяка възраст „вграждане“ на личността в системата на обществените отношения. Децата от всички векове, всички страни, всички времена и народи играят. Игрите са толкова естествени, така нужни за физическото, интелектуалното, емоционалното, моралното и социалното им развитие. [3, 4, 5]

ИЗЛОЖЕНИЕ

Детската игра има огромна и определяща роля при формирането на детската личност. Чрез играта детето навлиза в света на възрастните. Най-характерно за играта е, че е съпроводена с чувството за свобода, но същевременно тя развива дисциплина и отговорност в поведението на детето. Една от разновидностите на човешката игрова дейност са подвижните игри. Любимите подвижни игри – това са игрите, които децата обичат, предпочитат, играят с удоволствие. Те надживяват времето и се предават се от поколение на поколение. Увлечат децата от предучилищната възраст с разнообразието на движения, роли, ситуации. Поставят ги в конфликтни и състезателни условия, но и дават възможност на всеки играч да се изяви, да опита, да се надява на успешното представяне.

Разнообразното двигателно съдържание, с което са наситени подвижните игри, непрекъснато изменящата се обстановка, възможността да се провеждат на открито през всичките сезони, тяхната висока емоционалност и други ги правят незаменимо средство за физическо и умствено развитие, за закаляване на организма по естествен път. В условията на подвижните игри децата упражняват едновременно бягането, скачането, хвърлянето, лазенето, носенето и т.н. С двигателното си съдържание, със заложените идеи и правила тя създава у играещия представа за възможните човешки взаимоотношения и човешкото поведение важат за всяка игрова дейност и за всеки играч. [1, 2, 3, 4, 5]

Правилата не позволяват човешката игра да се изравни с животинската, да скъса с нравствените норми на обществото, на което е в услуга. Съдържанието и правилата определят пътя към целта, те регулират взаимоотношенията между играчите, но те не заставят да се действа по строго определен начин. Напротив, гарантират свободно участие на всеки играещ, като му дава възможност да действа по самопреценка съобразно създалата се в момента игрова обстановка. Взаимоотношенията, които се установяват между участващите в игрите, са от особено естество. Когато играчите имат общи интереси, и когато се противопоставят един срещу друг, условията на играта ги свързват. Без това тя не би създавала условия за надиграване и пълна изява на възможностите на отделния участник в нея.

От установените едни или други взаимоотношения между участниците от дадена игра зависи силата на преживените чувства, от тях се определя поведението на всеки отделен участник през време на играта, на целия колектив при отборните игри. В характера на двигателното съдържание на подвижните игри, си служи с термина естествени движения. С това се подчертава, че те се ежедневни: леки, познати, добре овладени. Типична черта на подвижните игри е тази, че от една страна, те имат комплексен строеж, и от друга, комплексен характер на въздействие.

При всяка игра преобладават определени основни движения – при една ходенето и бягането, при друга скачането, при трета противодействието, хвърлянето и ловенето и т.н, но покрай основните движения играещите извършват и редица допълнителни. Разнообразието от движения от подвижните игри допринася за развитието на моториката и координацията на движенията, за усъвършенстване на физическите качества – ловкост, гъвкавост, бързина, издръжливост и други.

Има различни видове подвижни игри. Успоредно с изменението на обществените условия на живот се изменят съдържанието и формата на игрите. Усложняват се техните правила и условия за игра, повишават се изискванията, които се предявяват към тях като педагогическо средство.

В най-ранна степен на човешко развитие подвижната игра е елементарна и проста, близка до трудовете движения. Към подвижните игри се отнасят голям кръг от най-разнообразни игри, като се започне от отделните движения – игра, изпълнявана индивидуално, и се стигне до сложните комплекси от движения и взаимоотношения, установени между групи, отбори. Въобще игри, които обхващат едва ли не всички възможни човешки движения и действия. В зависимост от характера и сложността на съдържанието на подвижните игри биха могли да бъдат типизирани в следните разновидности: подръжателни, елементарно-спортни, спортни, игрови упражнения и щафети. [6, 7, 8, 9]

- **Подражателни игри.** Най-характерната черта на подражателните игри е сюжетността. Участвайки в тях, играещият претворява онова, което узнава от заобикалящия го свят, онова, което е измислил сам.
- **Елементарно-спортни игри.** В едни случаи тези групи игри се определят с понятието малки игри, а в други – като игри с правила, колективни, подвижни и т.н. На тази основа могат да бъдат разгледани три вида елементарно - спортни игри:
 - неотборни
 - преходни
 - отборни.
- **Игрови упражнения и щафетни игри, снимка 1.** Тук става дума за не съвсем чиста форма на игра. При игровото упражнение движенията, които предстои да бъдат изпълнени, са предварително предвидени и строго определени и не подлежат на изборност. Общото между играта и игровото упражнение е, че както в единия, така и в другия случай е на лице едно надиграване между отделни страни.



Снимка 1. „Топка в тунел”

Както при подвижните игри, така и при игровите упражнения надиграването е основен възбудител към активност, онова, което създава настроението за игра и разпалва сърцата за изява на физическите способности. Шафетните игри в много отношения приличат на игровите упражнения и същевременно се отличават от истинските подвижни игри.

Можем да определим подвижните игри, като комплексно средство за въздействие, спомагащи за всестраниното развитие на човека. Подвижните игри се разделят в два типа:

- подвижни
- неподвижни.

Към първата група спадат живите и динамичните игри, наситени с най-разнообразни движения – ходене, бягане, скачане, хвърляне и ловене, лазене и провиране катерене и други. Втората група по-добре служи на умственото развитие. Тук спадат вички математически, литературни, географски, забавни и други игри (към тях също спадат шахът, доминото, дамата и др.)

Подвижните игри оказват благоприятно въздействие върху нервната с-ма и сетивните органи – зрителен, слухов, тактилен и други анализатори. Изменящата се игрова обстановка изисква бързо приспособяване и предприемане на конкретни действия – играещият непрекъснато бяга и скача, хвърля и лови, провира се и т.н. Всичко това е свързано с едно общо функционално поощряване. Непрекъснатата смяна на характера на работата е свързана с бързи превключвания в централните главния мозък. В резултат на това се получават моменти на отход за едни или други от тях. Затова допринася и фактът, че сами по себеси игрите са изградени на принципа на активния отход. Тяхната оздравителна стойност особено се подсилва от емоционалния фактор, който лежи в основата на всяка игра. Известно е как измореният човек, когато бъде включен в заниманията с подвижните игри, се съживява, става по-добър и весел и като че ли нищо не е станало у него от тежестта, изпитвана от умората. Простите и естествени движения, които са в основата на игровото съдържание, изпитваното удоволствие в процеса на самата игра, чувството на удовлетвореност след нейното приключване и я поставят на едно от първите места при преминаване на човека от умствена към физическа дейност.



Снимка 2. Емоционален ефект от участието в подвижните игри

Въздействие на подвижните игри

Въздействието на игрите е пряко свързано и със закаляването на организмите. Но не закаляването само като изработване на устойчивост срещу простудни заболявания. Основната цел на закаляването, е да се приучи организъмът правилно да реагира и да се приспособява към всякакъв вид условия, без да се нарушават у него основните функции. Използвани при най-различни климатични условия в своите многообразни форми играта дава добри възможности за постигане на тази задача. Съчетаването на закаляването с играта е желателно още повече, тъй като тя подбужда всички функции на човека и то в пряка връзка с средата, в която се развива игровото действие.

Подвижните игри могат да се играят още в снежни условия, във вода, с носене и пренасяне, тихи забавни. Подвижните игри са също средство за формиране на правилна телесна стойка. От телесната стойка зависи не само изразителността и красотата на движенията, външността на човека, но в много голяма степен и нормалното функциониране на вътрешните органи.

Структурно стойката се определя от формата на гръбначния стълб и гръдния кош, взаиморазположението по между главата, раменния пояс, ръцете, трупата, таза и краката. Като най-показателен белег на пръв поглед за добра телесна стойка се явява състоянието на гръбначния стълб и неговите физиологични кривини. Към 6-7-годишната възраст гръбначните кривини са вече оформени и стабилизирани, но въпреки това продължават да бъдат неустойчиви. За добра телесна стойка, е създаването на навици за правилно телодържане на тялото и упражненията на постоянен самоконтрол. На много места като основна страна на подвижните игри е отбелязан естественият характер на застъпването в тях движения – ходене, бягане, лазиране, провиране, катерене и др. Това застъпване под формата на игра при участници с добро физическо развитие би било от особена полза и за запазване на добрата телесна стойка.

Подвижните игри могат да бъдат използвани като добро средство и метод за развиване на качествата бързина, ловкост, гъвкавост, издръжливост и сила.

Подвижните игри като познавателно възпитателно средство.

В детската възраст няма нищо по-увлекателно от подвижните игри. Въобразявайки си, че е пилот на самолет, космонавт, войник или работник от конкретно производство, детето се стреми да изпълни диктуваните от сюжета движения, и то с такава точност, с каквато възрастния не би се постарал да направи при реални условия. Двигателното съдържание, правилата, заложените идеи, цялата допълнителна украса на обстановката имат за задачи да насочат играещия в подвижните игри към по-голяма двигателна активност. Това създава условия

играещия да добие по-образна представа за действията от реалния живот, да го запознае със съществуващите взаимоотношения.

Подвижната игра приучава към честност, покорява непокорените, раздвижва пасивните, дава кураж на страхливите. Някой деца се страхуват просто от ролите, в които биват поставени, други – от летящата топка, трети от стеснителност да не сбъркат, проявяват въздържаност.

Като средство за възпитание подвижната игра е много добре охарактеризирана. Целта на колективизма не е обезличаване на личността загубване на нейната стойност. Напротив, стремежът, който се проявява за самостоятелност още от най – ранна възраст, трябва да се пази и премине като червена ниша през всички останали възрасти.

Какво развиват и какво научават децата от подвижните игри?

В традиционните подвижни игри децата развиват физически умения, както не веднъж бе споменато, като бързина, ловкост, сила, техничност, научават се на издръжливост, упоритост, борбеност. Но освен това, подвижните игри помагат на децата бързо да се ориентират в обкръжаващата ги действителност и да реагират адекватно. Помагат им да изградят правилно отношение към съучастниците в играта, да сверят и коригират своите действия съобразно реакциите на другите. В подвижните игри всяко дете е отговорно за успеха на цялата група. Възпитават се да губят всички, ако някой от групата сгреша или не е достатъчно ловък. Възпитават се да приемат, че не всички са еднакво силни и сърчки, но всеки според силите си работи за всеобщия успех. Научават се да дават най-доброто от себе си, за да спечелят всички; да приемат и прощават на съотборниците си грешките и слабостите, въпреки че от тях губят всички.

В игрите детето се учи да дава най-доброто от себе си, за да спечелят съиграчите му и за да спечели одобрението на другите. В игрите неусетно децата се учат на търпимост към другите, съчувствие, милосърдие, смирение, себеотдайнаост към неблагоприятното или успехът на другите. Именно чрез тях децата от векове са се научавали как да бъдат зрели хора, умеещи да вземат решения и да носят отговорност за тях и за грешките си. Научавали са се как да живеят и да работят с другите, с тези които са им приятни и с тези, с които не са в добри взаимоотношения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Днешните деца все повече заменят традиционните подвижни и интелектуални игри, с които са израстнали поколения наред, с нов тип игри – екранни, които грабват вниманието им с часове ги приковават към екрана на GSM-и, компютри, телевизори. Но могат ли тези игри да заменят традиционните? Могат ли да развият у децата онези умения и качества, които традиционните игри развиват и които са така нужни за да навлизат децата в света на възрастните, да станат полноценни членове на обществото, в което живеем.

Подвижната игра приучава към честност, покорява непокорените, раздвижва пасивните, дава кураж на страхливите. Някой деца се страхуват просто от ролите, в които биват поставени, други – от летящата топка, трети от стеснителност да не сбъркат, проявяват въздържаност.

Същността на играта, която зарежда с радост и жизненост, е в самото изпълнение.

Ето защо подвижните игри създават положителна емоционална атмосфера и са желани, любими за децата, не само като естествена потребност от движения и социални контакти, а и като резултат на добра организация и висока педагогическа компетентия.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Буюклиев П, Христова Е.К. Подвижни игри в детската градина.
- [2] Георгиева Е. Подвижни игри в детската градина
- [3] Димитров, Д. Типове игрови технологии за детската градина и началното училище.Благоевград, 1989.
- [4] Крумов В., Ст. Керемедчиев. Любими подвижни игри
- [5] Момчилова А. Теория и методика на физическото възпитание, Р., 2003.
- [6] Убенова Д. Програма за възпитание на детето от две до седемгодишна възраст, С., 1994.
- [7] Цанова, Г. Предучилищно възпитание.Бр. 3/2005.
- [8] <http://www.pomagalo.com/>
- [9] <http://www.google.bg/>

За контакти:

Петя Спасова Георгиева, студент,
Русенски университет "Ангел Кънчев",
специалност «Предучилищна и начална училищна педагогика»,
ОКС «Бакалавър»,
e-mail: petq_etq_89@abv.bg

Мини баскетбол за 6-7 годишни деца

Наргис Нуриева

Научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева

Mini basketball meet the modern requirements of their physical education opportunities for comprehensive development and impact on the growing organism.

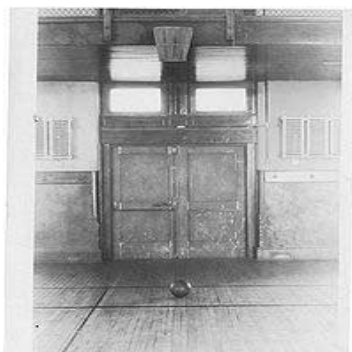
Key words: mini basketball, kids, history of basketball, rules

ВЪВЕДЕНИЕ

Баскетболът е игра с топка, която се играе от два отбора с по пет играча всеки. Всеки отбор се стреми да направи повече точки, вкарвайки топката в кош на противника.

Откакто е бил създаден през 1891г. от Джеймс Нейсмит, баскетболът се развива до международен спорт. Този спорт става все по-професионален и се развиват организации като Национална баскетболна асоциация. Добива *олимпийски статут* през 1936г. и въпреки, че е американски спорт, бързо се разпространява и сега има известни играчи и отбори по целия свят.

Първото баскетболни игрище: Колеж Спрингфилд



ИЗЛОЖЕНИЕ

Баскетболът отговаря на съвременните изисквания на физическото възпитание със своите големи възможности за всестранно въздействие и развитие върху подрастващия организъм.

Баскетболната игра е към групите спортове с комплексно проявление на двигателните качества: сила, бързина, издръжливост, ловкост, гъвкавост, с непрекъсната смяна на нервно-мускулното усилие, което се отличава със своя взривен характер и променлива интензивност. [1]

Правила и движения:

В състезателния си вариант, баскетболът се играе предимно на открито или закрито. Точки се получават за преминаването на топката през мрежата на коша отгоре надолу (стрелба), отборът с повече точки в края на играта печели. Топката може да се придвижва чрез тупкане в земята (дриблиране) или чрез подаване между съотборници (пас).

Баскетболната среща е разделена на 4 четвъртини, като в американския баскетбол те продължават по 12 минути всяка, а в европейския вариант - по 10. [2]

Топки:

За 6-7 годишни деца се използват топки с обиколка 55-58 см. и тегло 310-330 грама.

Начало на играта:

Играта започва със сигнал на съдията (в случая учителят) като хвърля топката горе във въздуха, а двама играчи от съответните два отбора се опитват да я отведат към своя отбор, фигура 1.



Фиг. 1. Начало на играта баскетбол

Време:

Времето за атака е 24 секунди, а за изнасяне на топка от собственото поле - 8. Начало на атака е моментът, в който отборът в нападение докосне топката. За край на атаката се счита моментът, в който топката се удари в ринга (пръстена на коша), излезе от рамките на игралното поле или премине във владение на противниковия отбор. При нарушение на времето за атака или изнасяне, топката преминава във владение на противниковия отбор.

Точки:

Попадение в коша, реализирано със стрелба пред линията за три точки (на 6 м от коша) се награждава с 2 точки, (фиг. 2), а попадение от или зад тази линия – с 3 точки. При фалове, извършени в полето преди линията за три точки, се изпълняват 2 наказателни удара от линията за наказателни удари. Ако фалът е извършен зад линията за три точки, се изпълняват 3 наказателни удара. Всеки вкаран наказателен удар носи 1 точка.



Фиг. 2. Стрелба в кошa

Нарушения и фалове:

В баскетбола има два вида нарушения: лично и отборно. Личното се отсъжда при грубо съприкосновение със състезател от противниковия отбор. Такова нарушение може да бъде извършено и в защита, (фиг. 3 и 4) и в атака и се отсъжда предимно за опасни движения с ръце. Отборните нарушения са сумата от нарушенията на състезателите.



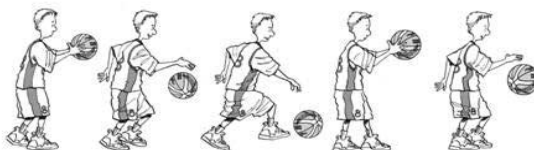
Фиг. 3. Лично нарушение



Фиг. 4. Грубо лично нарушение

Дрибъл:

Дрибълът се извършва само с едната ръка на играча, като той може да сменя ръцете си, но никога с двете едновременно, (фигура 5 и снимка 1) .



Фиг. 5. Водене на топката (дрибъл)

Отскокът на топката не трябва да е на по-голяма височината от кръста на играча. Ако топката отскочи по високо от кръста, се счита за грешка.



Сн. 1

Подаване (пас):

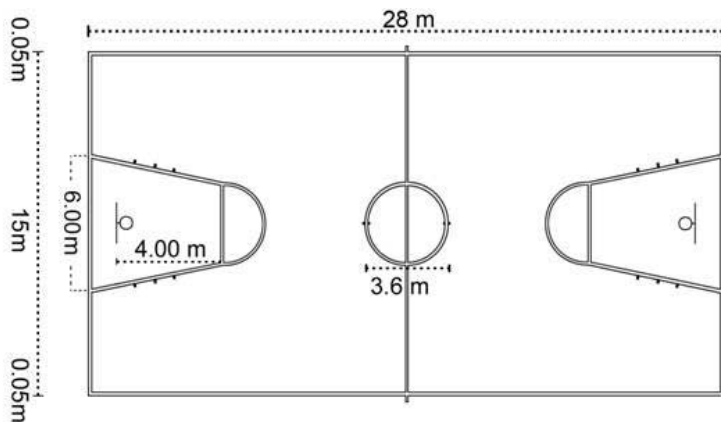
Пас произлиза от английския глагол "to pass", което означава подавам. Пасът е средство за придвижване на топката между играчите. Повечето пасове са съпроводени със стъпка напред, за да увеличи силата на стрелбата. Основен пас е "чест паса" (от "chest" - гръден кош, гърди). Изпълнява се, като играчът подава директно топката от своите гърди към гърдите на съотборника си.

Баскетболно игрище:

Игрището представлява равна, твърда плоскост, свободна от всякакви препятствия. Стандартния размер е 28 метра дължина и 15 метра ширина. За мини баскетбол размерите на игрищата може да се променят до 12 x 7 метра. Всички линии трябва да бъдат начертани в един и същи цвят 9 за предпочитане е бял) широки пет сантиметра и ясно видими. Тези линии не са част от игрището.

Височината на ринга от пода за мини баскетбол е 2, 60 м., докато за баскетбол е 3, 05м.

Линиите на баскетболното игрище са показани по-долу в диаграма 1.



Диаграма 1

На децата от предучилищна възраст може да се покаже и стрийтбола като разновидност на баскетбола.

Стрийтболът е подобен на баскетбола, но правилата са по-свободни и много от тях се договарят от участниците в зависимост от предпочитанията им. Най-често се играе на половин игрище (един кош) и всеки отбелязан кош, независимо от къде е вкаран, се брои за една точка. Ако има маркирана линия за 3 точки, кошът зад нея носи 2 точки. Отборите в състезателния стрийтбол се състоят най-често от по двама или трима състезатели като се играе или до определен брой точки (най-често 11 или 21), или за определено време (напр. 7 мин), след края на което се определя победител на база на точковата разлика. При равен резултат най-често се играят продължения (до няколко минути или до "златен кош"). В общия случай, в стрийтбола няма ограничение в персоналните и отборни нарушения, които се изпълняват с изнасяне на топката от крайните линии или единична стрелба от наказателната линия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Баскетболната игра е към групите спортове с комплексно проявление на двигателните качества: сила, бързина, издръжливост, ловкост, гъвкавост, с непрекъсната смяна на нервно-мускулното усилие, което се отличава със своя взривен характер и променлива интензивност.

За социализацията на личността най-градивен е до училищната възраст, т.е. периодът на занимания в детската градина. В голяма степен например той е решаващ за разкриване на дарованията на децата, на творческите им възможности. Това означава, че жизнеността на този период от живота на човека трябва да се поддържа на високо ниво. Естествено е да се предполага, че поддържането на тази жизненост в този период би могло да стане посредством един оптимизиран двигателен режим. Определено считам, че за него най-подходяща би се оказала спортно – подготвителната дейност. В частност баскетболната игра.

Мини баскетболът, със своя динамичен характер благоприятства физическото развитие на децата, тяхната жизненост.

ЛИТЕРАТУРА

[1] Попова Е. Физическото възпитание в детските градини, С. 1987г.

[2] <http://www.mini-basketball.org.uk/Rules.htm>

За контакти:

Наргис Нуриева, студент,
Русенски университет “Ангел Кънчев”,
специалност «Предучилищна и начална училищна педагогика»,
ОКС «Бакалавър»,
e-mail: nargis_88@abv.bg

Йога за деца

Емилия Петрова

Научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева

Yoga practice not only helps the body to maintain healthy and flexible, but also include the participation of the mind. Thus supporting the development of better concentration and alertness and creativity are activated. Imagination of children around the age of 6 is attributed mainly toys and fairy tales. By practicing yoga the aim is to place kids in more direct contact with the surrounding world, without interrupting the fabulous thread.

Key words: Yoga for children, kindergarten, activities, effect of Yoga.

ВЪВЕДЕНИЕ

Йога е изкуство и наука за самия живот. Тя се свързва с еволюцията на човешкия ум и тяло. Ето защо йога обединява в система различни дисциплини, които водят до едно интегрално развитие на всички аспекти на личността. Чрез практикуване на физически пози – **асани**, гръбначният стълб, както и мускулите и ставите се запазват в едно здраво и гъвкаво състояние.

При децата йога се концентрира основно върху физическия аспект. Развиват се опорно-двигателната система, скелета, мускулатурата и връзката между тях. Подрастащите трябва да се окужават да стоят изправени без напрежение и големи усилия. Подвижността, ловкостта и правилната стойка, са много ценни качества за телата на младите. Йога оказва благоприятен ефект и върху контролиращите системи – нервна и ендокринна. Въздейства също върху метаболизма, храносмилателната и дихателната система. Йога практиките спомагат за хармоничното развитие на двете полукълба на мозъка, свързани съответно с логиката, рационалността и с креативността, въображението и интуицията. [1, 2, 3, 4]

ИЗЛОЖЕНИЕ

Йога практиките не само помагат тялото да се поддържа здраво и гъвкаво, но включват и участието на ума. По този начин се подпомага развитието на по-добра концентрация и будност и се активират творческите способности. Въображението на децата около 6 годишна възраст е отдадено предимно на играчките и приказките. Чрез заниманията с йога целта е обучаваните да бъдат поставени в по-директна връзка със заобикалящия ги свят, без да се прекъсва приказната нишка. Това води до по-доброто им интегриране в реалността, като запазва връзката им със света на идеите. [1]

Йога влияе върху костната система, мускулатурата, сухожилията. За подрастащите е от особена важност да свикнат да стоят добре изправени.

Как йога помага на най-малките?

Контролните системи в тялото

Такива са например нервната и ендокринната. Изпълнението на детска йога, въздейства хармонизиращо върху работата на всички системи, резултатът от това е едно много по-спокойно и концентрирано дете.

Метаболизъм

Тъй като физиологичното развитие на дробовите е до осмата година, важно е децата да правят дихателни упражнения. Тези, които плуват, откриват, че подобни практики им помагат да стоят по-дълго под вода, задържайки дъха си. Причината е, че са научили как да използват пълния капацитет на белите дробове.

Емоционален (поведенчески) аспект

Включва хиперактивното поведение, релаксацията и култивирането на емоциите. Според йога емоционалните смущения се дължат на дисбаланс между умствената и физическата енергии в тялото. Когато умствената енергия е

преобладаваща и липсва физическа енергия, детето е необщително, поддава се на безпокойство или летаргия, липсва му виталност и не успява да се прояви творчески. Обратно, ако детето е прекалено активно физически и недостатъчно активно умствено, може да се прояви по деструктивен начин. Огромното количество енергия без контрол предвещава разрушение.

Йога помага за придобиването на уравновесеност.

Умствени способности

Йога подпомага способностите за концентрация, памет, разсъждаване, включвайки съзнателния, подсъзнателния и несъзнателния ум и системното стимулиране на двете полукълба на мозъка.

Креативен аспект

Включва се въображение, визуализация, пеене на звуци и култивиране на собствената личност.

Физически аспект

Придобива повече сила, гъвкавост, спокойствие, баланс.



Асана (поза) – Лотос

Йога в образованието

Мишелин Флак – учителка по английски във Франция, дълги години се е занимавала с йога. В началото на 70-те тя започва да включва различни йога техники в самия процес на учене и постепенно вижда, че това дава добри резултати. В течение на годините системата се развива и са направени са много изследвания.

През 1978г Мишелин Флак основава RYE (Изследване на йога в образованието). Това е организация, която има интерес в изследването на ефекта на различни йога практики в областта на образованието. Целта и е да помогне образователния процес в училищата, детските градини и други учебни заведения. Да развие мотивацията за учене, да подобри паметта, вниманието, да помогне в изграждането на различни социални навици както и качествата необходими за тяхното формиране (уважение към другия и себе си, способност за себеизразяване и т.н.). [2, 3]

Мишелин Флак базира работата си на първите шест стъпки: яма, нияма, асана, праняма, пратяхара и дхарана.

В превод от английския вариант за деца те са преименувани съответно:

- **Яма** – живот заедно

Цели да развие у децата способност за креативно общуване в тяхната социална среда. Тук са включени игри, които позволяват на всеки да изрази себе си, да участва пълноценно в груповата активност. Основните принципи, които се усвояват са: уважавам себе си, уважавам другите, умея да слушам, умея да споделям идеите си с другите, променям се, развивам се.

- **Нияма** – пролетно почивстване

Обръща внимание на идеята за опазване на околната среда, и използва техники за поддържане на вътрешна чистота, което означава, да се освободим от

напрежението физическо и ментално. Една от формите на такова вътрешно почитване е смеха. Многобройни изследвания потвърждават, благоприятното въздействие на смеха. Счита се че смеха благоприятства защитните функции на имунната система, стимулира кръвообращението и дишането, води до релаксиране на мускулите, повишава креативността, освобождава напрежението, раздразнението и гнева, подобрява работата в екип.

- **Асана** – върви изправен

Физическите упражнения (асани) при децата са динамични и съобразени с процеса на израстване. Представени са с имена на животни, природни обекти, предмети, истории, приказки и т.н.



Целта на тези практики е да подсили опорно-двигателната система, да балансира нервната и ендокринната система, да развие двигателната култура у децата. Гръбначният стълб, както и мускулите и ставите се запазват в едно здраво и гъвкаво състояние. Лекото масажирание в областта на различните жлези води до баланс при много физиологични аномалии, като увеличено функциониране на щитовидната жлеза, неправилно отделяне на инсулин и други хормонални дисбаланси.

- **Пранаяма** – дишай свободно

Дихателните практики, отново са под формата на игри при по-малките, а при по-големите са улеснени варианти. Целта на практиките от тази група е да развие у децата осъзнаване за дъха, да енергизира тялото и да успокои ума. Дихателни техники, не само се осигурява допълнително количество кислород и се подобрява функционирането на белите дробове, но тези техники имат пряко въздействие и върху мозъка и емоциите. Емоционалната стабилност постигната чрез техники на пранаяма освобождава умствената и творческа енергия по един градивен начин.

- **Пратяхара** – просто отпусни

Тези игри и техники, дават възможност на ума и тялото да утихнат, да се обрнат навътре. Чрез отдръпване на сетивата от външната среда. Намалява стреса от ежедневието преживявания.

- **Дхарана** – приближи

Основни идеи: да се стабилизира и подсили вниманието, да се развие паметта, да се увеличи менталния капацитет. Дхарана означава концентрация, когато умът е фокусиран, разбираме и помним по-добре. важно за успокояване на необуздания ум и води до канализиране и фокусиране на тази умствена енергия към креативност.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

От първостепенно значение е природата на детето да бъде оставена да се прояви спонтанно, без натиск – да може заложеното в него да разцъфти, минавайки през съответните фази. В помощ на естественото развитие ръка подава йога. Разбира се, не всеки възрастен практикува йога и не всеки следва определена духовна система. Всеки родител и учител по йога може да даде своя активен пример, съответно – своя печат върху по-нататъшното развитие на детето.

Детето, което се занимава с йога, много по-лесно ще развие внимание и осъзнаване, защото фокусът при практиката винаги е в будното и отворено внимание към тяло, ум и емоции. Тази нагласа ще помогне на подрастващите да изживеят по-пълноценно своите детски години, както и да преминат през образователния процес с по-малко стрес и повече придобити ползи. Заниманията с йога ще дадат също така добра база на децата да се превърнат в по-интегрирани и цялостни възрастни.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Влияние на йога върху децата, <http://www.detetovmen.net/search/label>
[2] Йога за деца – Основните стъпки в схемата на Мишелин Флак, <http://yogakursove.info>, 2009
[3] Йога в образованието, <http://yogakursove.info>, 2009
[4] http://www.yoga108.info/meditation_yoga/yoga-children.html

За контакти:

Емилия Петрова, студент,
Русенски университет "Ангел Кънчев",
специалност «Предучилищна и начална училищна педагогика»,
ОКС «Бакалавър»,
e-mail: emi_8812@abv.bg

Упражнения с Fit ball в детската градина

Вероника Стоянова

Научен ръководител: гл.ас. д-р И.Илиева

Exercises with fitball are fun and interesting for children of preschool age. Complexes performed with appropriate musical accompaniment, causing a positive psycho-emotional impact and a real pleasure for the kids.

Key words: fitball, exercises, gymnastics, balance, preschool

ВЪВЕДЕНИЕ

Фитбол е вид гимнастика, която се изпълнява с фитнес топка, наричана още швейцарска топка. Името ѝ идва от думите fitness и ball – топка. Фитболът стяга и тонизира мускулатурата, укрепва костите и ставите. Основното предимство на топката, за разлика от директните упражнения на твърда повърхност е, че тялото реагира на нестабилността и в стремежа си да запази равновесие и баланс се ангажират много повече мускули. Тези мускули стават много силни с течение на времето и запазват баланса на тялото. Топката е много полезна при трениране на мускулите на торса, които спомагат за изправената стойка и гъвкавост на тялото.

ИЗЛОЖЕНИЕ

За първи път оригиналните топки Fit ball с по-голям диаметър са се появили в Швейцария. Гимнастиката с топки насърчава моторната координация и издръжливост, подобрява стойката, укрепва основните мускулни групи, предвижда обучение на сърдечно – съдовата и дихателната система.

Упражненията с Fit ball се препоръчват за деца в предучилищна възраст.

Предимствата на седежа върху топка пред седежа върху стол се дължат на динамичната позиция, която осигурява свобода на движенията, активен седеж; улесняване на дишането и функциите на вътрешните органи; подвижност на таза. Активният седеж и лекото пружиниране върху топката изисква запазване на правилна позиция по време на седежа, което засилва не само гръбните мускули, но и мускулатурата на цялото тяло. [1, 2, 3, 4]



Снимка 1. Активен седеж върху фитнес топка

През 1991г. Швейцарската асоциация по физическо възпитание в училище прилага в практиката идеята за „двигателно преобучение“ чрез използването на Fit ball.

Много детски градини и училища в Италия и скандинавските страни са оборудвани с топки вместо столове, а часовете по физическо възпитание са истинско удоволствие за децата и учениците с помощта на голямата топка.

В Русия е създадена организация, която е подпомогнала въвеждането на Fit ball в детските градини, училищата, оздравителните и рехабилитационните центрове, женски консултации и спортни клубове.



Снимка 2. Занимания с фитнес топки в детската градина

В България доскоро приложението на топките като средство за рехабилитация е било ограничено само при лечението на някои заболявания в детска възраст и в неврологията. Днес вече успешно се прилага в занятията по физическо възпитание в предучилищна и начална училищна възраст, тъй като Fit ball повишава тонуса на централната нервна система и предизвиква много положителни емоции.

Цветът на топката може също да се окаже важен: ярките цветове стимулират централната нервна система и повишават тонуса. Тъмните цветове помагат за понижаване на тонуса. Децата, които се плашат от седеж или лег върху топката, е добре да използват прозрачна топка. Прозрачната топка позволява да се вижда пода, което води до по-уверено изпълняване на упражненията.

Важно е диаметърът на топката да бъде съобразен с ръста на занимаващите се. Експертите препоръчват:

- Ръст по – малък от 152 см – топка с диаметър 45 см;
- Ръст от 152 – 165 см – топка с диаметър 55 см;
- Ръст от 165 – 185 см – топка с диаметър 65 см;
- Ръст от 185 – 202 см – топка с диаметър 75 см;

За децата от 3 до 5 годишна възраст са подходящи топките с „уши“. Удобни са за децата да седнат и да подскачат.

За децата от 6 и по – големи са подходящи топки без „уши“. Детето трябва да седи постоянно върху нея, а краката са на пода.

Упражненията с фитнес топки за деца от предучилищна възраст трябва да са с продължителност до 30 минути, съответно 1 час след хранене. За предпочитане са игровите форми на работа. Използването на нови упражнения, както и промяна на последователността им, е един от способите да се поддържа интереса на детето да участва активно в заниманията. Новите упражнения с фитнес топка трябва да се комбинират с упражнения за затвърдяване. Децата трябва да са с удобни дрехи. Препоръчително е за децата от предучилищна възраст упражненията да са два пъти седмично!

Методика на обучение с Fit ball упражнения за деца в предучилищна възраст.

Желателно е в първия урок детето постепенно да свикне с топката. Като за начало, докато все още упражненията са нови и непознати, е по-добре да имат придружители, които да им помагат в балансирането върху топката.

Друго важно нещо е заемането на **правилна позиция на тялото спрямо топката**. За да се постигне това е необходимо следното: **заемане на правилна позиция за тялото** – заема се седеж върху топката, без да се накланя трупа напред или назад; главата, гърбът и тазът трябва да са на една линия. Бедрата образуват 90 градусов ъгъл с тялото. Коленете също трябва да са под прав ъгъл. Стъпалата са раздалечени на няколко сантиметра едно от друго, като стъпването да е стабилно на земята (не на пръсти, а с цялото стъпало). Бедрата трябва да са успоредни на пода. Не е проблем, ако се намират малко по-високо от коленете. Ако обаче коленете са по-високо разположени от коленете – топката не е достатъчно напompена и трябва да се увеличи налягането ѝ, за да не се смачква под тежестта на тялото.

Когато се изпълняват упражнения с топка, коремните си мускули трябва да са постоянно стегнати. Това ще ви помогне за запазване на по-добър баланс и да изграждате на по-силни мускули.

Упражнения с топка за деца:

- За мускулите на гърба и корема на детето. Детето заема лег или тилен лег върху топката и внимателно пружинира в различни посоки, балансирайки върху топката;
- За вестибуларния апарат. Детето заема лег върху топката. С помощта на възрастен, то пружинира напред и назад, наляво и надясно, в кръг;
- За мускулите на краката. Изходно положение седеж върху топката. Последователно обтягане напред ляв и десен крак.

Структура на заниманията с фитнес топки за децата от 3 до 7 годишна възраст.

Всяко занятие се състои от три части. Това се дължи на физиологичната характеристика на детския организъм. По време на първата част от обучението е подготовката за упражнения: загряване на мускулните и ставни връзки, децата трябва да съсредоточат вниманието си.

Втората част разглежда формирането на двигателни умения, развитие на гъвкавост, скокове и аеробна издръжливост. Всяко изпълнение се наблюдава и контролира в процеса на обучение с упражненията Fit ball. От важно значение е добре подбраната музика. Основно се използват детски песнички. Когато отделните упражнения се включат в добре разучен комплекс от движения, могат да се проведат открити занятия с родителите. Децата демонстрират своето майсторство и придобиват опит за публични изяви. Разбира се красиво съгласуване на движенията не се постига бързо. Необходимо е време, за да може детето да се запознае добре с възможностите на топката.

Това може да стане като децата седнат върху топката и поиграят с нея, те трябва да научат правилното положение на ръцете и краката.

Fit ball може да се комбинира и с аеробика за развитие на двигателния, вестибуларния, слуховия, зрителния и тактилният анализатор, което засилва положителния ефект от обучението. Понякога могат да се изпълняват „разтоварващи“ действия, когато децата просто си играят с топката.

Третата част на заниманието е предназначена за възстановяване на силите и дишането. Важно е да се поддържа положително емоционално отношение и добро настроение, които децата да пренесат в детската градина и дори в къщи.

Задачите на заниманията с Fit ball са:

- Укрепване на мускулите и създаване на навици за правилна телесна стойка;
- Подобряване на координацията на движенията, коригиране на неправилни стереотипи на двигателният апарат;
- Предотвратяването на развитието на плоско стъпало;
- Профилактика и лечение на функционални нарушения на много органи и системи (главоболие, чести и хронични възпалителни заболявания на горните дихателни пътища, отслабване на имунните механизми на защита, и т.н)
- Развитие на психомоторните функции (възможност за едновременно повтаряне на движенията, бързина на реакция, употребата на измерване на силата и т.н)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Заниманията с фитнес топка в предучилищна възраст има много предимства. Топката е многофункционална и следователно може да се използва в комбинирани упражнения. В зависимост от конкретните задачи и избора на средства може да имат различна насоченост за укрепване на мускулите на: ръцете и раменния пояс; коремните мускули; гърба и таза; краката и свода на стъпалото. Способстват за развиване на гъвкавостта и подвижността на ставите и функцията на вестибуларния апарат и баланс. Под тяхно влияние се развива координация на движенията. Те са отлично средство за отход и релаксация, за превенция на различни заболявания (мускулно – скелетна система, вътрешните органи).

Упражненията с фитнес топките са забавни и интересни за децата от предучилищна възраст. Комплексите изпълнени с подходящ музикален съпровод предизвикват положително психо-емоционално въздействие и са истинско удоволствие за обучаваните.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Генчева, Н. Fit-ball и кинезитерапия, “БОЛИД-ИНС” ЕООД, С., 2003;
- [2] www.kroshkaru.ru;
- [3] www.domzv.ru;
- [4] <http://fit-life.com.ua>;

За контакти:



Вероника Стоянова, студент,
Русенски университет “Ангел Кънчев”,
специалност «Предучилищна и начална училищна педагогика»,
ОКС «Бакалавър»,
e-mail: roni4ka_89rs@abv.bg

Заниманията по бойни изкуства в предучилищна възраст за комплексно развитие на децата

Николай Игнатов

Научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева

It is very important for young children to be encouraged to physical activity. In this paper, we will explain why you must choose martial arts training. They train the soul as well as the body. In the process children master self-control and develop their body. They are learned to be patient and to obedience their teacher. The philosophy in every martial art is to be good and not hearing the others.

Key words: martial arts, karate, aikido, taekon - do

ВЪВЕДЕНИЕ

Източните бойни изкуства са много и разнообразни. Днес те са разпространени навсякъде и са достъпни за всички възрасти. [5]

Децата от малки трябва да бъдат приучени към двигателна активност. Тяхната любов към движението е добре да бъде поощрявана. Това може да се осъществи с тренировки по бойни изкуства. [2, 6]

Да представим бойните изкуства като един айсберг. Това, което се вижда над водата са бойните техники и схватките. Истински важна обаче е по-голямата част, която остава невидима под водата. [7] Ето какво се крие в нея:

- **Здравословни навици** – движението е живот. Физическите упражнения са задължително условие за добро здраве. Ние сме длъжни да възпитаваме децата си в любов към движението, ако искаме те да са здрави и след 40 години. А в залата за тренировки те се учат точно на това.
- **Позитивно мислене** – в залата децата научават, че не се използва изразът “Не мога!” и винаги могат да дадат още малко от себе си, докато успеят да постигнат целта.
- **Самодисциплина** – дисциплината, която се изисква в тренировъчната зала неизменно води след себе си и възпитание в дух на самодисциплина.
- **Уважение** –влизането и излизането в залата се осъществяват с **поздрав**. Поздравява се ръководителя на занятието. Преди да се започне тренировка с партньор също трябва да бъде изразено уважение. Занимаващите се с бойни изкуства се учат в залата на уважение към себе си, към приятелите и към противниците си.
- **Честност** - за да напредваш по пътя на бойните изкуства, трябва да работиш върху слабите си страни, които си осъзнал и признал. Тази откровеност към самия себе си учи на честност и към околните.
- **Спокойствие и увереност** - тренировки са насочени основно към овладяване на агресията. Децата, които тренират, придобиват увереност в силите си, излъчването им се променя и растат по-спокойни. В същото време се повишава възможността им за концентрация.
- **Работа в екип** - в заниманията, освен индивидуална работа се използват и игрови похвати, които сплотяват децата и ги карат да работят заедно, за да постигнат нещо. Така те се научават, че е важно да се доверяват един на друг и се стараят да заслужат доверието на другите.

Заниманията по бойни изкуства възпитават тялото и духа. Невидимите качества, които са в основата на айсберга, в който се възпитават децата са изключително важни за съвременния живот. Те биха помогнали на децата да постигнат своето място, да бъдат конкурентно способни и да намират приятели.

За развитието на тези качества е нужно да се започне работа рано. През "първите седем години". [4]

ИЗЛОЖЕНИЕ

Боините изкуства включват възпитание на ума и най-вече уважение и сила на тялото. В заниманията не се прави разлика между половете, снимка 1.



Снимка 1.

Трите най-желани бойни изкуства от децата в детските градини са: **Таекуон-до, Карате и Аикйдо.**

Таекуон - до

Цели на таекуон – до:

- Да повиши физическите възможности;
- Да подобри психическата дисциплина и емоционална уравновесеност;
- Да научи обучаваните на самозащита;
- Да развие чувство на отговорност към себе си и към околните.

Таекуон - до е много подходящ спорт за деца. Те се учат на бързи реакции по време на игрите, на уважение към останалите, а също така и да познават своите предимства и недостатъци. Децата носят пълна бойна екипировка, като са позволени само ударите в областта на торса.

Етика на таекуон – до

Цялата етика се свежда до едно основно нещо - разликата между "добро и зло". Таекуондо не е разрушителен спорт, той е забавен спорт. Крайната цел е да постигнеш хармония с природата и със себе си. Балансът се придобива като наложиш контрол както над добрите, така и над лошите си страни.

Децата развиват повече самоувереност в тренировъчните занимания. Те се учат, че самоувереността не е физическо превъзходство над останалите, а представлява вяра в собствените сили.

Правила в таекуон - до

Таекуон - до има основна система от правила. Етикетът зависи от много неща. От най-голямо значение са отношението към учителя, към родителите, към родината. Ето някои от правилата:

- Уважавай родителите си!

- Уважавай учителя си!
- Уважавай другите деца (не само тези с по - висока степен от теб)!
- Уважавай по – възрастните!
- Завършвай това, което си започнал!
- Винаги бъди дисциплиниран (в и извън залата)!

Принципи на провеждане на тренировките

Основен принцип при провеждането на тренировките по таекуон-до е индивидуалният подход към всяко едно дете.



Снимка 2

Физическото натоварване е съобразено с възрастта, пола, физическите и психически особености на децата, както и с тяхното моментно състояние. Таекоон – до е бойно изкуство, което лесно се възприема от малки и големи, сн. 2. Докато децата тренират силата и волята на тялото си, в същото време се забавляват. [4]

Карате

Карате е древно бойно изкуство за самозащита, превърнало се в красив, динамичен и безопасен спорт. Най-важната **цел** на карате е подобряване и укрепване на здравето. Практикуването му уравновесява психичното и емоционалното състояние. Силен акцент има и върху създаването на навици за правилно движение и телодържане.

Специализираната подготовка за деца развива в тях:

- Физически качества като издръжливост, сила, бързина, ловкост и гъвкавост;
- Смелост, решителност, увереност, целеустременост и дисциплинираност;
- Навици за активен двигателен живот;
- Полагане на здрави технически основи за бъдещо високо спортно майсторство;

При обучението на децата от предучилищна възраст се прилага предимно игровия метод. Използвайки положителния емоционален фон, практикуващите карате, играейки и забавлявайки се, усвояват нови за тях знания, навици и умения. С рационалните си и многообразни упражнения карате е доказало своя ефект като оздравителна гимнастика, даваща отлична координация, правилно телодържане и атлетичност на обучаваните. [3]



Снимка 3. Тренировки по карате

Айкидо

Айкидо е съвременно японско бойно изкуство. Подобно на другите японски бойни изкуства, освен метод на самоотбрана, айкидо е и начин на духовно и физическо самоусъвършенстване. Името "айкидо" се изписва с йероглифите "ай" (съразмерност), "ки" (енергия, сила) и "до" (път) и най-общо се превежда като "път на хармоничната сила". [5]

Целта на обучението на занимаващи се с айкидо от предучилищна възраст е в тези групи да се обърне внимание на децата, жадни за движение, за обогатяване на тяхната двигателна култура. Важно е да се запознаят с начина за поведение в зала по бойни изкуства, да се докоснат до специфичната атмосфера и дисциплина.



Снимка 4. Тренировки по айкидо за най-малките деца

Система за възпитание по айкидо

Тренировъчният процес включва усвояването на един нов набор от физически упражнения и норми на поведение. Обучението е насочено така че на детето да се осигури една добра обща физическа култура, натоварванията са дозирани спрямо възрастта, като в повечето случаи задачите се изпълняват по формата на игра, което способства за безпроблемното им усвояване и постигане на желания ефект. Залата по бойни изкуства има свои характерни особености, престоя там е свързан със сериозна дисциплина, усърдие, упоритост.

Специфичната екипировка, характерна за бойните изкуства изгражда у децата грижата за спретнатия им външен вид. След влизането си в залата те стават самостоятелни и това да са облечени правилно и спретнато е тяхна задача. Обличането престава да бъде проблем за него.



Снимка 5. Тренировки по айкидо

Детето свиква да се грижи за дрехите си и вещите си.

Паралелно с усвояването на този нов свят от правила и движения децата влизат в досег с ценностите и традициите на изтока пречупени през призмата на бойните изкуства - уважението към партньора, почитането на Учителят - в залата, родителят- в дома. Практикуването на техниките става винаги с партньор. Детето свиква да работи в колектив, да помага, да не бъде твърде гордо и да приема съвети и забележки. Всеки път да пристъпва в залата с усещането, че му предстоят приятни и важни моменти в заниманията по айкидо. [1]

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Всички бойни изкуства имат в основата си заложили философски принципи. Бойните изкуства са изкуства за духа, те каляват обучаваните. Те стават по-здрави – физически и психически .

Чрез бойните изкуства децата моделират своето тяло. То става по-здравео, по-издръжливо и по-красиво оформено, което не е маловажно. Освен това децата развиват своята координация, спокойствие, воля, съсредоточаване на вниманието и се учат на ред и дисциплина.

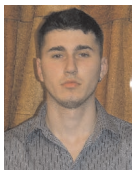
Бойните изкуства са философия, те са начин на живот. Помагат за развитието на Аза , а по този начин и в опознаването на самите себе си.

Бойните изкуства са ново начало – Христо Манушков . II дан

ЛИТЕРАТУРА

- [1] <http://www.chowa.hit.bg/aikidodeca.html>;
- [2] <http://heliosgym-bg.com/Karate.html>;
- [3] <http://mission-bg.com/Taekwondo.html>;
- [4] <http://www.kidsbg.com/home/modules.php?name=News&file=article&sid=79>
- [5] <http://bg.wikipedia.org>;
- [6] <http://boini-izkustva.freebg.eu/>;
- [7] <http://zdravejzdrave.com/>.

За контакти:



Николай Игнатов, студент,
Русенски университет "Ангел Кънчев",
специалност «Предучилищна и начална училищна педагогика»,
ОКС «Бакалавър»,
e-mail: nikolai_ignatov@mail.bg

Възможности за занимания със спорт в предучилищна възраст

Нурджихан Джелилова, Ива Петрова
Научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева

Practicing sports in good organization and use of various forms in kindergarten provides health, driving experience, developing skills and building self-motivation for motor activity.

Key words: History of sport, preschool age, tennis, football, basketball, hockey, volleyball, swimming, gymnastics, Eastern martial arts.

ВЪВЕДЕНИЕ

Двигателната активност е в основата на всяка човешка дейност. Ето защо основна задача на физическото възпитание е да развива навикът и желанието на децата за активно занимание с физическо възпитание, спорт и туризъм, което от своя страна е основа за неговото пълноценно психическо и физическо развитие.

Предучилищното възпитание чрез формите на физическа култура има за цел укрепване и закаляване на децата, повишаване устойчивостта на организма към заболявания, развитие на физически качества и дееспособност. Заниманията със спорт, при добра организация и използване на различните форми в детската градина осигурява здраве, двигателен опит, формиране на умения и изграждане на мотивация за самостоятелна двигателна дейност.

Теорията и методиката на физическото възпитание в детската градина разкрива общите закономерности, свързани с физическото усъвършенстване на човека.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Спортът през Античността

Спортът под формата на физически упражнения, игри и ритуали съществува от най-дълбока древност. В началото физическите способности са се ценяли много високо, защото са позволявали на хората да ловуват, да се защитават и да упражняват контрол над другите.

Хиляда години пр.н.е. древните гърци започнали да организират игри в чест на своите богове. Състезателите били основно от богати семейства и единствените, които имат ресурс (време и пари), за да се отдадат на спорта. В тези игри са били включени традиционните спортове по това време борба, бокс, състезание с колесници и т.н. [1]



По това време започнал да се развива и така наречения днес "масов спорт". Той се упражнявал от деца, възрастни хора и жени, но за тях нямало специално организирани състезания. По-късо се появили и Олимпийски игри за дамите, в чест на богинята Хера.

Учените все още се опитват да си изяснят как в обикновено дете може да се разпознае дали то може да стане бъдещ велик спортист. Вече има доста начини за определяне на спортно надарени деца. Всяко дете се ражда със собствени наклонности, които могат да се извият и в най-ранна възраст. Подобни тестове не отнемат много време и изглеждат като игра. Ефектът от тази игра може да бъде очевиден. Когато родителите желаят да запишат детето си на спортуване на професионално ниво, трябва да го диагностицират колкото се може по-рано, за да не загубят ценно време.

Семейството може да реши спортът да има второстепенен характер за детето и да изпълнява роля на хоби. Тогава изборът може да бъде съобразен с желанието и преценката на родителите и детето. Основаната задача при избор на спорт е правилно да се оцени ползата от двигателна активност за формиране на здравословни навици.

Необходимо е да се съблюдава поддържането на оптимален баланс между физическото и умственото развитие на детето.

Съществуват и специализирани методи, с помощта на които може да се оцени предразположеността на детето към конкретния спорт. Те дават и препоръки за избора на най-подходящия за възрастта на детето.

Като цяло няма никакви конкретни възрастови ограничения за започване на активни спортни занимания. Повечето треньори и психолози препоръчват да се спортува от 6-годишна възраст. Тогава детето е достатъчно самостоятелно, умее да взема решения и да носи отговорност за тях.

С футбол и хокей може да се започне на 6 г, с гимнастика и акробатика може да се започне още на 4-5 г. Идеална възраст за фигурно пързаляне и тенис е 5 г, а за лека атлетика – след 7 г. [1, 2, 3, 4, 5]

Индивидуален или колективен спорт?

Когато се прави избор на спорт за детето е необходимо да се обърне внимание как то се държи с връстниците си. Ако е контактно и обкръжено с приятели, е добре да се занимава с групов спорт. Но ако предпочита да се уедини с книжка, вероятно подходящ са него е индивидуалния спорт.

Деца, които изпитват трудност да се извият сред обществото, е добре да практикуват колективен спорт. Взаимодействието с другите деца ще му помогне по-лесно да разбере, че света не се върти около него. Тези, които не са уверени в собствените си сили и не обичат да поемат отговорност, най-подходящия тип спорт е този, който изисква индивидуални усилия, като гимнастика, плуване и други.

Когато семейството е взело решение, съобразено с предпочитанията на детето с какъв спорт ще се занимава, е важно да се познават характерните особености на спорта. При футбола и баскетбола между играчите има пряко съприкосновение и има по-голям риск от травми. Но са по-лек вариант от хокея и хандбала.

Подходящи за деца от предучилищна възраст са източните бойни изкуства, особено в техните безконтактни форми, като ушу, таекуондо, самбо. Тези видове спорт са практически безопасни за децата.

Конният спорт е доста атрактивен за подрастващите. Ездата, както и плуването изключително помагат на деца с неврологични проблеми.

Тенис



Той е един от най-модерните и популярни сред родителите спорт. Те често го избират за децата си.

- развива ловкост и бързина на реакцията;
- редовните тренировки подобряват координацията и работата на дихателната система;
- тенисът е много полезен, ако детето проблем с обмяната на вещества;

Не се препоръчва за деца, които имат следните здравословни проблеми:

- нестабилност на шийните прешлени;
- плоскостъпие;
- късогледство или язва;

Футбол, баскетбол, волейбол



Тези видове спорт са идеални за деца, които обичат отборните спортове.

- Заниманията подобряват работата на зрителния и двигателния апарат, функционирането на дихателната и сърдечно-съдовата система, координация на движенията; точността и бързата реакция, ловкостта;
- в някои случаи тези видове спорт могат да бъдат полезни дори за деца със сърдечно-съдови заболявания и захарен диабет (при условие на натоварване около 50-60% от общото).

Не се препоръчват за деца, които имат следните здравословни проблеми:

- нестабилност на шийните прешлени;
- язва или астма.

Фигурно пързаляне и ски



Зимните видове спорт са много полезни за децата, а и са много харесвани от тях. Тези видове спорт способстват за развитието на опорно-двигателния апарат; подобряват работата на дихателната и сърдечно-съдовата система; повишават издръжливостта на децата. Специалистите съветват, че тези спортове са подходящи за деца със сколиоза, остеохондроза и заболявания, свързани с обмяната на веществата.

Не се препоръчва за деца, които имат следните здравословни проблеми:

- при деца със заболявания на белите дробове;
- при деца с астма и късогледство

Източни бойни изкуства



Заниманията с източни бойни изкуства оказват общо оздравително въздействие върху детския организъм. Когато детето има нестабилна психика, подобни занятия ще му помогнат да контролира състоянието си.

Художествена гимнастика



Тя е полезна най-вече за момичетата.

- развива гъвкавост и пластичност;
- подобрява координацията на движенията;
- допринася за оформяне на красива фигура.

Не се препоръчва за деца, които имат следните здравословни проблеми:

- сколиоза;
- висока степен на късогледство;
- заболявания на сърдечно-съдовата система

Конен спорт

Практически идеален спорт е конната езда. По време на яздене отсъства голямото физическо натоварване. Конният спорт може да лекува психични разстройства и даже детска церебрална парализа. А самото общуване с животните ще подари огромно количество приятни емоции на детето.

Плуване



Всяко дете обожава да си играе във водата. Плуването е най-добрият начин да се повиши съпротивлението на детския организъм към различни болести.

Учените са установили, че дори на петгодишна възраст, децата които са плували като бебета, притежават значително по-добри способности да пазят равновесие и по-развита координация на движенията, в сравнение с техните връстници.

Водата и плуването са изключително полезни за развитието на децата. При редовни занимания във вода се укрепва не само мускулатурата и скелета, но се развиват и мозъчните центрове, отговорни за баланса и координацията. В по-късното развитие на децата, тези центрове се свързват с логическото мислене и способността за концентрация.

Положителни страни на заниманията с плуване в предучилищна възраст:

- плуването помага за развитието на тялото и може да бъде втори (поддържащ) спорт;
- детето получава постоянен хидромасаж, който подобрява кръвообращението;
- плуването укрепва нервната система на детето;
- редовните занятия помагат за правилното формиране на мускулно-скелетна система на детето;
- плуването подобрява функцията на белите дробове;
- особено полезно е плуването за деца със сколиоза, диабет и наднормено тегло;
- плуването закалява организма на детето и съдейства за всеобщото му физическо развитие.

Не се препоръчва:

- не е препоръчително да се плува с открити рани;
- не е препоръчително плуване за деца с кожни проблеми;
- също и при заболявания на очите.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Родителите са тези, от които зависи всичко, свързано с развитието на детето им. Отглеждане, възпитание, приучаване на самостоятелност – това са част от многобройните задължения в днешно време, за да се даде достоен път в живота на човек. Поведението се формира по модела на подражание в семейството. Много от родителите водят децата си да тренират с желанието да се дисциплинират и превъзпитат в по-висока степен.

Систематизираната физическа активност допринася за изграждането на личността. Чрез спортните занимания детето изразходва излишната енергия; подобряват се двигателната активност и физическата дееспособност; постига се психическо разтоварване; детето се научава и на самоотбрана.

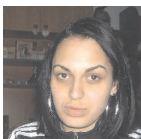
Здраве. Тонус. Хармония. Всичко това може да го дадат различните видове спорт. Те възпитават духа, стягат тялото, оформят го красиво и здраво. За всяко дете е важно да се движи, да бъде част от отбора, да се научи да губи и побеждава!

ЛИТЕРАТУРА

- [1] http://www.az-sportuvam.com/17/news_view.html;
[2] <http://www.drebcho.bg/stories/>;
[3] <http://zadecata.com>;
[4] <http://www.puls.bg/health>
[5] <http://pedagog-bg.net/>

За контакти:

Нурджихан Джелилова, студент,
Русенски университет "Ангел Кънчев",
специалност «Предучилищна и начална училищна педагогика»,
ОКС «Бакалавър»,
e-mail: nesi_1987@abv.bg



Ива Пламенова Петрова, студент,
Русенски университет "Ангел Кънчев",
специалност «Предучилищна и начална училищна педагогика»,
ОКС «Бакалавър»,
e-mail: iva2706@abv.bg

Физическото възпитание и спорта за формирането на личността на учениците

Тюркян Юсеинова

Научен ръководител: проф. Антоанета Момчилова дпн

Contributing to good health and all-round physical development of the school youth, physical education and sport can contribute much in this respect. In each lesson in physical education and sport, the student can be educated in cultural behavior, courtesy, honesty, modesty, sense of responsibility. In physical education lessons should be convincingly emphasizes the physical qualities that help people everywhere in life and give him an advantage in equal conditions.

Key words: sports, physical education, activity, development

ВЪВЕДЕНИЕ

В образователната система на България педагогическият процес по физическо възпитание е насочен към изграждането на многостранно развита личност. Този процес е сложен. Потенциалните възможности на физическата култура в началното училище са големи. Тя е действена форма и оказва влияние както върху материалната, физическата, така и върху духовната, нравствената сфера на личността на подрастващите. Нейното хармонично развитие се търси в единството на физическото с умственото, нравственото, естетическото и трудовото възпитание[5].

ИЗЛОЖЕНИЕ

Физическото възпитание и спортът са познати на човека още от дълбока древност. Те се организират и практикуват за удоволствие, използват се като средство за общуване между хората. Способстват за хармоничното развитие на духа и тялото. Оказват безспорно положително въздействие върху физическите и функционалните възможности на човека. Те имат връзка в определена степен с неговия интелектуален потенциал, спомагат за неговото разширяване. Позитивното отношение на голяма част от хората към спорта се гради на базата на неоспоримите предпоставки, които се създават за здравето им при системна двигателна активност

Физическото възпитание и спорта в началното училище е педагогически организиран и целенасочен процес, който оказва формиращо въздействие върху личността на ученика.

Има за цел да стимулира правилното му физическо развитие, да формира у него жизнено важни двигателни умения и навици, да обогати общата му двигателна култура, да подобри работоспособността му, да укрепи здравето и закали организма му. В същото време влияе върху изграждането на нравствени и морално-волеви качества у него. Осъществява се чрез физическите упражнения в тясно взаимодействие с естествените сили на природата и хигиенните фактори. Многостранните задачи на физическото възпитание и спорта са групирани в три основни насоки: образователни, оздравителни и възпитателни. Те са взаимно свързани и се решават в единния цялостен педагогически процес в зависимост от конкретните ситуации. Добре проведено и систематизирано, физическото възпитание се отразява благоприятно върху цялостното развитие на подрастващия организъм. Това се случва веднъж на физиологично, биохимично, структурно ниво в тялото, втори път на психологично ниво и не на последно място - на социално-интегративно ниво. Промените са многообразни и са трайни и временни [6].

В системата на физическото възпитание и спорта в началното училище туризмът заема съществено място, като се започне от елементарните негови

форми– разходките, излетите и се стигне до походите. Той е застъпен в програмата по физическо възпитание и спорт в допълнително ядро “Туризъм” и е средство за активна почивка и възстановяване работоспособността на нервната система, за физическото развитие и закаляване на детския организъм.

Физическите упражнения, заниманията със спортна и туристическа дейност са съществен фактор за оптимизиране на двигателната дейност на подрастващите още от най-ранна училищна възраст. Необходимо е да се създаде пълноценен дневен и седмичен режим, наситен с движения и игри. В училището да се изгради система от извънурочни форми на работа по физическо възпитание и спорт, като се обърне особено внимание на тези ученици, които изостават в своето физическо и двигателно развитие. **Важен фактор в живота на ученика са игрите**, поради което те са намерили значителен относителен дял и в програмното учебно съдържание по физическо възпитание и спорт в началното училище (ядро спортни игри). Разнообразният им емоционален характер грабва вниманието на обучаваните. Те са основен фактор за въздействие върху тях с възпитателната си насоченост. Съдействат и за функционалното изграждане на детския организъм. Широкоспектърното им въздействие се проявява не само в училище, но и извън него – в домашна обстановка, в тренировъчния процес, което ги прави леснодостъпни с голямо функционално въздействие. Под формата на игра много по-лесно и неусетно се овладяват новите двигателни задачи и се усъвършенстват двигателните качества, поради факта че няма елемент на принуда. Ценностната им система включва в себе си изграждането на отборен дух воля, желание за победа – качества изключително актуални в съвременния начин на живот. В тази връзка немаловажен е и проблемът за поведението на личността на ученика по време на игра. Поведението му се развива и обогатява съдържателно. Според нас този факт е типичен за цялостния учебен процес по физическо възпитание и спорт и е свързан с овладяването на широкото многообразие на игрите, включени в програмата. [4].

За постигането на целта на физическото възпитание и спорта следва да се решат **основните задачи** [1]:

1. Закаляване на детския организъм, формиране на здравно-хигиенна култура и разбиране за здравословен начин на живот. Възпитаване на траен интерес и навци за системни занимания с физически упражнения и спорт;
2. Хармонично изграждане на детския организъм;
3. Функционално усъвършенстване и развиване на основни физически качества – бързина, сила, издръжливост, гъвкавост, ловкост;
4. Комплексно развиване на координационните способности и жизнено важни двигателни умения и навики, моториката;
5. Усвояване на достъпни знания за влиянието на физическите упражнения върху здравето и работоспособността на човешката личност;
6. Възпитаване на нравствени, волеви, естетически, интелектуални и трудови личностни качества.

Успешното реализиране на задачите се осъществява в урочните и извънурочните форми на работа по физическо възпитание и спорт. В тях се прилагат разнообразни средства, методи и принципи за целенасочено въздействие върху подрастващите.

Учебният процес е изграден върху основата на принципите: многостранност, оздравителна насоченост и приложност. Принципът за многостранност в най-общи линии изразява връзката на физическото възпитание с нравственото, естетическото, умственото и трудово възпитание. Правилната постановка на физическото възпитание има за цел освен общото физическо развитие на учениците и натрупването на качества, знания и умения у тях за съзнателно и творческо решаване на практически задачи, схема 1.



Схема 1. Видове възпитание

Каква е ролята на физическото възпитание и спорта за формирането на личността на ученика в учебния процес?

1. Умствено възпитание

Физическото възпитание и спортът са органически свързани с умствената дейност и са нейни необходими спътници. Те са ефективно средство за противодействие на настъпващата умствена умора. Доказано е, че работата на мускулите активизира нервните центрове, т. е. заниманието с физически упражнения и физически труд осигурява най-благоприятни условия за подобряване на работоспособността на човека [1]. Тази опосредствена взаимовръзка между двигателната и умствената дейност, между ЦНС и мускулно-двигателната система осигурява възможност за продуктивната мисловна работа и за активен отдых след умствено напрежение. Физическото възпитание и спортът създават благоприятни условия за развитие на психическите процеси – внимание, памет, мислене и въображение [4].



Схема 2. Физическото възпитание и спорта за развитие на качествата на личността на ученика и психичните процеси

Усъвършенстват се също някои качества на личността, които имат връзка с интелектуалния живот: наблюдателност, съобразителност, находчивост, предвидливост и други, схема 2 и схема 3.

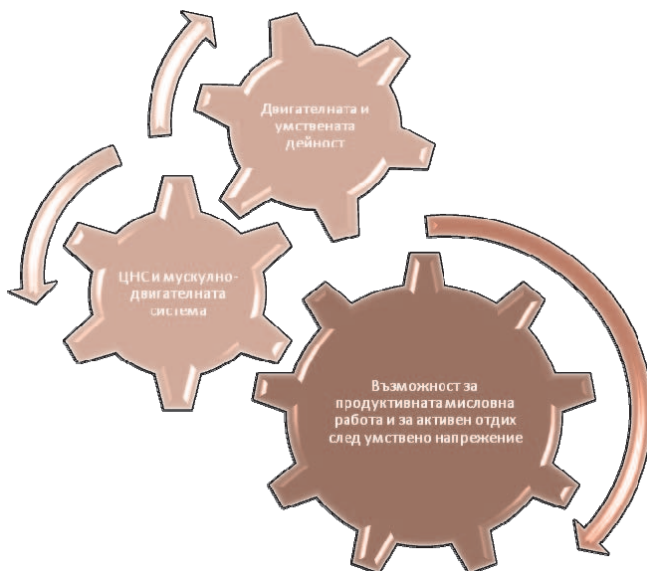


Схема 3. Двигателната дейност за продуктивната мисловна дейност, активния отдих, усъвършенстването на централната нервна система

2. Нравствено възпитание

Няма по-естествено и по-действено средство за развитие на колективизма от физическите упражнения и игрите, които са свързани с преодоляване на волеви, двигателни и морални трудности. В процеса на обучение, преодоляването на вътрешната инертност и на субективните колебания и опасения при изпълнение на трудни упражнения, представлява незаменимо средство за укрепване на волята. Развиват се такива волеви качества, като целеустременост, смелост, решителност, инициативност, самообладание, настойчивост, търпеливост, устойчивост, дисциплинираност, активност, способност за пълна мобилизация на силите.[5]



3. Естетическо възпитание

В учебния процес по физическо възпитание и спорт се формират разбирания за хармонично физическо развитие, за правилно телодържане и красива стойка,

които обуславят телесната красота. Разбирането за хармонично развитие на тялото поражда стремеж то да се изгражда в съответствие с изискванията за телесна красота, която поражда естетически чувства. Естетическа наслада предизвикват и красивите движения, които се отличават с лекота и непринуденост на изпълнението, с гъвкавост и пластичност, с ловкост и сила, с изящество и грациозност. Връзката между физическото и естетическото възпитание е значително по-широка. Тя се основава и на естетическото възприемане на музикален съпровод при изпълнение на упражненията, на вида на игралното облекло, на спазването на изискванията за лична хигиена, на въздействието на външната обстановка и на красотата на природата, които неизбежно съпътстват физическото възпитание и спорта. В процеса и особено при игри се възпитават жизнерадост и оптимизъм, породени от естетическото въздействие на изброените фактори [6].

Затова красотата на поведението в процеса на физическо възпитание е обект на непрекъснати грижи. Красиви са другарските отношения, взаимоотношенията, честността, уважението към съперника, скромността и други. Системните изисквания превръщат ученика от пасивен съзерцател на хубавото в борец за красивото, срещу всичко лошо и грозно. В тази насока естетическото възпитание се преплита с нравственото. Така в процеса на физическо възпитание и спорта се уточняват разбиранията за красотата на тялото, за красотата на движенията, на облеклото, на външната обстановка, на природата и на поведението.



4. Трудово възпитание

В съвременното училище формирането и изграждането на правилно отношение към труда, към трудова активност е първостепенна грижа на спортния педагог. Това изискване е пряко свързано с изграждането на личността на подрастващите. В тях се подчертава, че за да се развива трудовата дейност са необходими трудови знания и съответни умения, схема 4.



Схема 4. Физическото възпитание и спорта за трудовото възпитание на учениците

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическото възпитание е основен компонент на физическата култура на обществото. Отразява обективната необходимост на обществото от обща физическа подготовка, усъвършенстване на моториката, формиране на двигателните навици. Представлява единен процес за развитие и усъвършенстване на двигателната дейност на занимаващите се, които имат две тясно свързани страни: формиране и усъвършенстване на двигателните навици, развиване на функционалните възможности на организма и формирането на личността на учениците.

ЛИТЕРАТУРА

- [1]. Гешев, А., „Възпитателната роля на училищното физическо възпитание“, сп. Спорт и наука, бр. 2/2006
- [2]. Максимов, Ц., А.Момчилова.Теория и методика на физическото възпитание, Русе, 1991
- [3]. Попова, Е. Теория и методика на физическото възпитание, С., 1990
- [4]. Попов, И. Методика на учебно-възпитателната работа по физическа култура 1-3 клас, С., 1989
- [5] Попов, Ив., Теория и методика на физическото възпитание, С. изд. „Народна просвета“, 1979
- [6].Чернев, В., Влиянието на подвижните игри върху развитието на някои двигателни качества при учениците от втори клас, сп. Спорт и наука, кн. 6, 2007.

За контакти:

Тюркян Юсеинова, студент
Русенски университет “Ангел Кънчев”
специалност «Предучилищна и начална училищна педагогика»
ОКС «Бакалавър»
е-mail: tyulen4eto@abv.bg

Двигателна дейност, съзнание и личност

Мирел Даил

Научен ръководител: проф. Антоанета Момчилова дпн

Locomotor activity is human's ability to respond to external stimuli and internal incentives through motor actions. Interior motives in children are: knowledge, beliefs, interests, habits. Overall this is a deliberate attitude towards physical activity, which is realized by structural and functional improvement of the human body.

Keywords: motor activity, consciousness, motor activity, formation of personality.

ВЪВЕДЕНИЕ

Проблемът за двигателната дейност в различните форми на работа по физическо възпитание и спорт отдавна привлича вниманието на педагози, физиолози и психолози. Начинът на движение до голяма степен определя успеха на човека в неговата непосредствена трудова дейност, в спорта, в бита и въобще във всички сфери на човешката дейност. Знанията са необходима и определяща съставка на двигателната дейност не само що се отнася до тяхната същност, характеристика и техника на изпълнение, но и до редица психични процеси, които протичат под въздействието на тази дейност.

Деца ни живеят в комфорт на бита, който създава предпоставки за намаляване на двигателната активност, за деформации във физическото им развитие и дееспособност. Увеличават се нервно-психическите им натоварвания, снижава се възрастовата граница на хипертонията. Наблюдават се изменения в равновесието между умственото и физическото им развитие, стресови ситуации, нездравословен начин на живот, нерационално хранене, затлъстяване.

ИЗЛОЖЕНИЕ

1. Специфика на двигателната дейност във физическото възпитание и формиране на личността

Начална училищна възраст е период на растеж и развитие на подрастващите. Важен фактор за стимулиране на този растеж и развитие е двигателната дейност на учениците. Колкото по-активна е тази дейност, толкова и ефектът от нея е по-голям. [1]

Двигателната дейност е способността на човека да реагира на външни стимули и вътрешни подбуди чрез двигателни действия. Вътрешните подбуди у децата са: знанията, убежденията, интересите, навиците. Като цяло това е съзнателното отношение към двигателната активност, чрез която се осъществява структурното и функционалното усъвършенстване на човешкия организъм. [1]

Физкултурната дейност се провежда в условия на движение и повишена психо-физическа динамика, изискваща строго определени специфични външни условия за движение. От голямо значение е външната обстановка, която привлича децата и стимулира двигателната им дейност в свободното време. Тази обстановка дава възможност за масово разгръщане на физкултурната и спортната дейност на различни по възраст ученици. Причините според анкетираните са в натовареността на учениците и недостатъчната спортна материална база.

През последните 25 - 30 години педагогическата практика у нас и чужбина положи значителни усилия за изясняване на основните фактори и условия за повишаване на двигателната активност на подрастващите, което е основна предпоставка за подобряване и усъвършенстване на физическата им подготовка.

Всеки педагог е изправен пред непрекъснато възникващи предизвикателства и проблеми, които е длъжен да решава бързо и възможно най-добре. Съвременната образователна парадигма е насочена към поставяне на основите за развитие на физически здрава, жизнеспособна, творческа личност. Търсят се стимули за саморазвитие, самоусъвършенстване, самообразование. Расте убеждението, че за успешната подготовка и реализация на личността решаващ е здравословният начин на живот с двигателна активност. В нашата действителност обаче тази истина се разкрива от повечето хора твърде късно. Пропускат се сензитивните, благоприятните периоди на предучилищната и началната училищна възраст. Остават неоползотворени потенциалите за физическа подготовка; за формиране на мотивация за хармонично физическо и личностно развитие; за изграждане на знания, умения и потребности за непрекъснато самоусъвършенстване и творческо развитие.



Схема 1. Основни фактори определящи личността на ученика

Както във всяка учебна дисциплина така и във физическото възпитание педагогическият процес като цяло трябва да протича като единство между обучение и самообучение и между възпитание и самовъзпитание с активното участие на

ученика. Особено в тази възраст може да се постигне не само ефективност и многостранност, но и активизиране личността на ученика към самоуправление, самосъзнание, самоконтрол и самооценка, което е широка основа за създаване на хармонична и гравивна личност, схема.¹

Актуалността и значимостта на двигателната активност се крие в необходимостта от нов подход към специфичните функции и комплексната формираща роля на физическото възпитание и спорта за подготовката, самопознанието, съзнанието и успешното реализиране на личността в бързо променящите се условия на живот.

Развитието на творческите възможности при обучението по физическо възпитание и спорт се основава на интелектуалната регулация на двигателната дейност, която зависи пряко от:

Формирането на ориентировъчната основа (умствената програма на двигателните действия);

нейното най-тясно обвързване с практическото изпълнение в качеството и на негов регулатор, посредством вербализацията на двигателната дейност;

Формирането на цялостната психична структура на дейността.

Резултатите се определят от характера на педагогическите взаимодействия, от създадената емоционална, обучаваща, възпитаваща среда, от изявата на самостоятелността, на двигателната активност на обучението.

2. Двигателна дейност и творчество

В учебния процес по физическо възпитание и спорт се проявяват три вида активност – двигателна, познавателна, личностно-поведенческа. В тази специфика на двигателното обучение се формират творческите способности на обучавания. Те са тясно свързани с развитието на неговата самостоятелност, със знанията и уменията му за самооценка, самоконтрол, саморегулация, самоорганизация. У детето е заложен естественият стремеж към движение, познание, самопознание, оригиналност, самоизява. Ако не се сковава и ограничава, а се подпомага и стимулира, то още от предучилищното детство започва да се изгражда като творец с нови идеи и творчески изяви. Особено подходящи, но за съжаление непълноценно използвани, са игрите с двигателни изпълнения, цялото разнообразие от форми, средства, методи за физическо възпитание. За това способстват условията и начините за провеждане на заниманията, решаването на проблемни ситуации, творческият подход на учителя. В областта на физическото възпитание и спорта преминаването от изпълнителски към инициативен и творчески тип дейност за педагога и обучавания има безкрайно много възможности.

В основата на дейността, на волята, на волевата регулация стоят както вродени наследствени безусловнорефлекторни фактори, така и формирани посредством речта и движенията съзнателни целенасочени действия. [5]

Развитието на творческите възможности при обучението по физическо възпитание и спорт се основава на интелектуалната регулация на двигателната дейност, която зависи пряко от:

• формирането на ориентировъчна основа (умствената програма на двигателните действия)

• нейното най-тясно обвързване с практическото изпълнение в качеството и на негов регулатор, посредством вербализацията на двигателната дейност;

• формирането на цялостната психична структура на дейността;

Важни закономерности и основни развиващи механизми при системното двигателно обучение и упражняване са повишаващите се благоприятни промени на човешкия организъм и неговите способности да се самоусъвършенства. Чрез тренировките при физическото възпитание и спорта се подобряват функционалните възможности, здравето, работоспособността. Разширява се и се усъвършенства естествената способност на човека за адаптиране (приспособяване) към

разнообразни условия, за съзнателно действие и самоконтрол. Тези особености на тренирания се проявяват комплексно адекватно при проблемни ситуации (игрови, спортни, учебни, жизнени).

Начална училищната възраст е един от най-сензитивните периоди за развитие на човека и най-вече за формирането на речта, съзнанието и моториката. Развитието на психомоториката се характеризира с подвижност и пластичност. Двигателната активност, т.е. психичните структури, умения, навици, двигателни качества се характеризират със своеобразие и различни темпове на развитие съобразно следните фактори: пол, социална среда, възраст, биологична детерминираност и други. [4]

Като процес, който може да се управлява в определена степен, физическото развитие е свързано с характерни особености. Формирането на двигателните функции на децата, от една страна, е свързано с възрастовите и индивидуалните им възможности, а от друга с натрупания двигателен опит в съответните етапи на онтогенетичното им развитие. [2]

3. Двигателната активност и сърдечно-съдова реактивност

Двигателната активност е единствена сред останалите видове активност, осъществявани в училище, които при достатъчен и разнообразен обем създава предпоставки за постигане на резултати по посока на: осигуряване на здраве и физическа дееспособност, формиране на двигателен опит и култура и формиране на умения за самостоятелна двигателна активност.

Конкретното отношение на детето към физическото възпитание се обуславя по три компонента: познавателен, емоционален и поведенчески. Тези компоненти си взаимодействат и съгласуват. Отношението на детето се променя вследствие на проявата на някои от посочените компоненти.

Двигателната активност има огромен оздравителен ефект. Тя повлиява телесната маса и има висок кардиопротективен ефект. Най-подходящ период за навременна превенция на затлъстяването и свързаните с него заболявания е предучилищната и начална училищна възраст, когато се създават навици и модели за физическа активност. Това има голямо здравно и икономическо значение и е по-ефективно от лечението на пациенти с настъпило затлъстяване и усложнения.

Физическото възпитание и спорта от ранна възраст създава у личността здравно-хигиенни навици, ред и дисциплина. Създава духовно спокойствие, емоционална регулация, стимулира умствените способности, възпитава нравствени, физически и естетически качества, умения и навици. Каляването на волята, амбиция за победа, увереност в собствените сили, умения за концентрация и преодоляване на непредвидени трудности, уважение и отношение към противника, дружелюбие, взаимопомощ, справедливост са качества, които играят решаваща роля в изграждането на младежката личност.

Така например силата на волята е един от най-решаващите фактори за преодоляване на вече коментирания противоречия дори вече прераснали в конфликти. Може съзнанието да е променено в нужната положителна посока, но ако волята не е достатъчно силна няма да се получи синхрон в поведението.[2]

На всички ни е известно, че силата на волята се гради предимно чрез практическата дейност. Тук усещането за колектива е по-осезаемо, тук е мястото на личния пример и на педагога и на родителите, тук е мястото за изява и проверка на индивидуалните възможности на ученика.

Създаването и поддържането на интереса към всяка дисциплина за децата е особено важно, в това число и за физическото възпитание включително и организирани и системни занимания със спорт. Това обаче не е задача само на треньора или учителя, а и на семейството с режима на живот, със специализирана литература, с посещения на спортни състезания, семейни излизания сред природата.

Периодът на 6-8 годишната възраст е време на израстване на височина, на развитие на двигателния апарат и сърдечно-съдовата система и тяхното усъвършенстване. Подобрява се адаптацията към физическите и умствените натоварвания. [3] Но това е период на незавършеност в развитието и на висока ранимост на организма. В него децата се подготвят за системно обучение в класовете. Учебно-възпитателната работа в тях трябва не само да подготви децата за ограмотяване, но и да съдейства за тяхното добро физическо развитие и опазване здравето им.

Двигателната дейност на малките се формира под влияние на сложен комплекс от вътрешни и външни фактори- наследственост, хранене, медицинско, обслужване, възпитание и други. Състоянието на сърдечно-съдовата система има важно значение за адаптацията на организма в процеса на обучението.

Проследяването на физическото развитие и сърдечно-съдовата реактивност на децата в подготовителните групи и класове дава възможност да се оцени влиянието на учебно-възпитателната работа, рано да се открият отклонения и да се предложат мерки за ефективна и навременна превенция на здравето.[3]

Особено тревожен е фактът, че нараства честотата на затлъстяването при момчетата и те вече показват тенденция да изпреварват момичетата по този показател. Тази тенденция буди тревога поради това, че сред мъжкия пол има по-голям риск от заболявания, свързани със затлъстяването.

Неблагоприятна е също тенденцията за задълбочаване на затлъстяването до края на учебната година, а именно: 3 деца са преминали от I във II степен затлъстяване, а 2 деца- от II в III степен, схема 2.

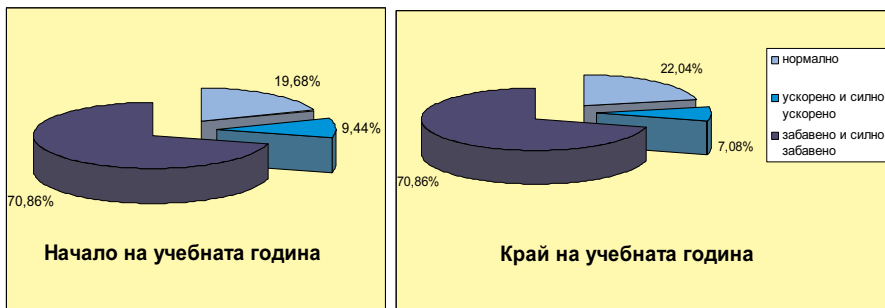


Схема 2. Комплексна индивидуална оценка на физическото развитие

Важен момент в тази възраст е развитието на рефлексивни способности на детето, което най-добре се решава чрез изучаването на различни учебни дисциплини и подпомага прехода от съзнание към самосъзнание. От целите на всяка учебна дисциплина изхождат и задачите, средствата и методите на работа и подход степенувани по значимост и във възрастов аспект, схема 3.

За реализиране глобалните задачи на физическото възпитание с техните подструктури във всеки клас и всеки урок е необходимо да се имат предвид както физическите, така и психическите особености на учещите във възрастов аспект и сензитивните периоди за тяхното приоритетно развитие. Според задачите подбираме и средствата (похватите), адекватни на характера на учебната дисциплина и обемния материал, който се овладява с активната, насочваща и коригираща роля на педагога.

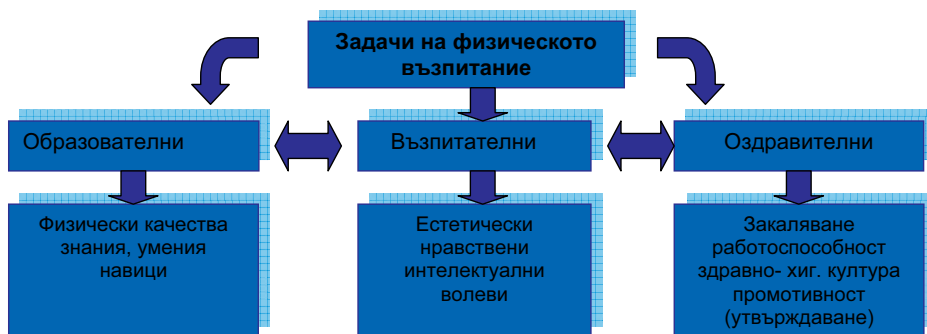


Схема 3. Глобални задачи на учебното съдържание по физическо възпитание

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В педагогическата наука и практика се вижда, че двигателната дейност и активност, съзнанието и формирането на личността са основни процеси и техните взаимодействия при обучението в областта на физическата култура са важни предпоставки за успешни решения при проблемни ситуации.

Физическото възпитание и спортът благоприятстват антиципацията, двигателната активност, съзнанието и успеваемостта на децата от предучилищна възраст, когато:

1. В системни занимания се осъществяват подходящи проблемни ситуации и се дава възможност за самостоятелни решения и действия;
2. Образователното съдържание се усвоява при непрекъснато повишаващи се изисквания, с контрол и самоконтрол, оценка и самооценка.

ЛИТЕРАТУРА

- [1]. Ангелова, Т., Антиципация, двигателна активност, творчество, сп. Предучилищно възпитание, 2006 / бр. 5
- [2]. Иванов, И. Физическо развитие, физическа дееспособност и двигателна дейност. Издателство Просвета-1998г.
- [3]. Мирова, Р., За двигателното развитие на детето, сп. Предучилищно възпитание, 2003 / бр. 4.
- [4]. Петрова, К., Т. Димитрова, Физическо развитие и сърдечно-съдова реактивност, сп. Предучилищно възпитание, 2007 / бр. 8.
- [5]. Станкова, К. Физическо възпитание и психологически аспекти на спортноподготвителната дейност, формиращи личността на ученика. Изд. София 1993г.

За контакти:

Мирел Исмет Даил, студент
 Русенски университет "Ангел Кънчев"
 специалност «Предучилищна и начална училищна педагогика»
 ОКС «Бакалавър»
 e-mail: miri_8@abv.bg

Възрастово развитие и особености на двигателните способности във възрастовия период 7 – 17 години

Деница Спасова

Научен ръководител: проф. Антоанета Момчилова дпн

Physical Education is one of the most important parts in the trainings, and it is especially important for the young sportsman (students), and their teachers, instructors and trainers. They all need to know both the age dynamics, and the specific methods and strategies for developing the physical qualities.

Key words: age dynamics, specific methods and strategies, develop the physical qualities.

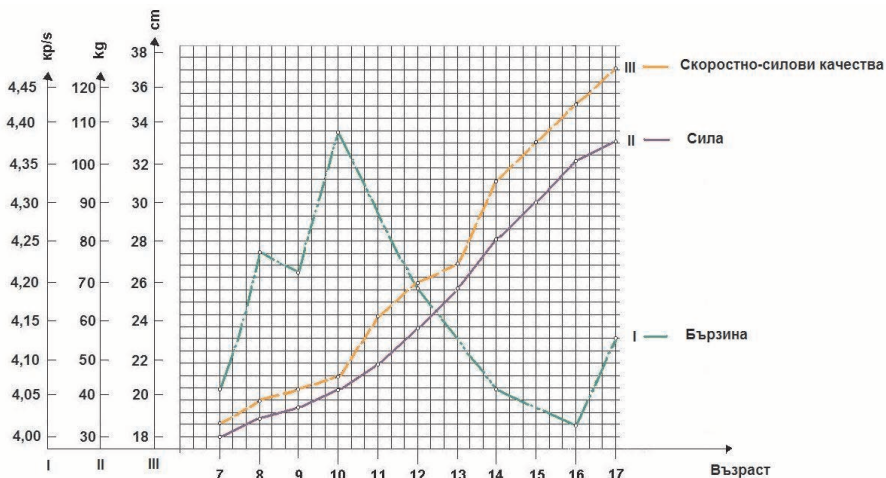
ВЪВЕДЕНИЕ

Физическата подготовка заема основно място в спортната тренировката и особено в спортната подготовка на младите спортисти. Важно е учителите, преподавателите в спортните школи и треньорите добре да познават както възрастовата динамика, така и специфичните методики и средства за развиване на двигателните качества.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Изучаването на двигателните функции на човека е един от основните проблеми на теорията на физическото възпитание и спорта. Познаването на възрастовите структурни закономерности в развитието на двигателните способности позволява управлението на физическото развитие и физическата дееспособност на учениците и на младите спортисти да се постави на научни основи.

От проведени редица изследвания в тази насока се добива ясна представа за динамиката на възрастово развитие на основните двигателни качества на учениците от 7- до 17-годишна възраст, [1], фиг. 1 и 2.



На фигура Фиг. 1 е изобразена възрастовата динамика на двигателните качества бързина, сила, скоростно-силови качества.

I – бързина

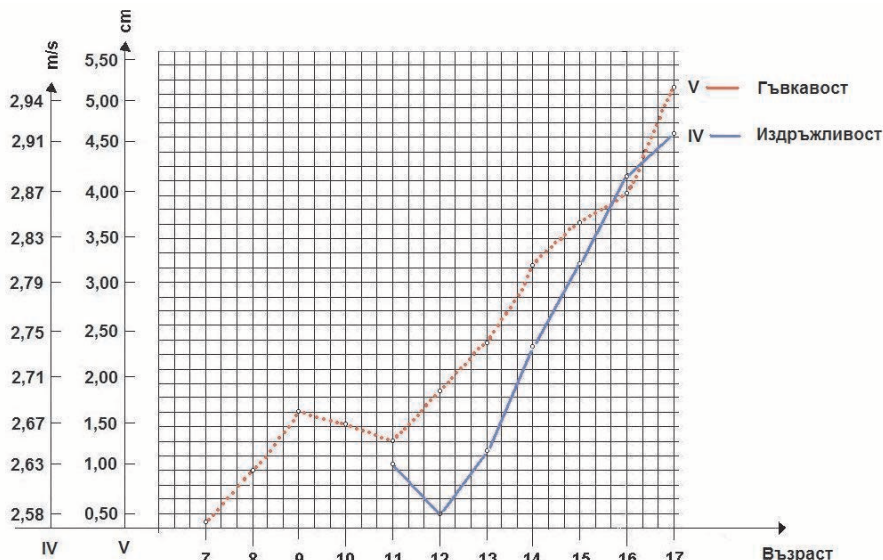
II – сила

III – скоростно-силови качества

На Фиг. 2 е представена възрастовата динамика на :

IV - издръжливост

V – гъвкавост



Възрастовото развитие на **бързината** (измерва се максималната честота на крачките) както при учениците, така и при ученичките достига до най-високи стойности към 10-тата година, след което рязко спада (особено при учениците) и след 15-16-та година отново се забелязва незначително повишаване. Според данните от проведени научни изследвания от авторски колектив, кратковременните скоростни упражнения съответстват на особеностите на сърдечносъдовата система на децата и не водят до пренатоварване на младия развиващ се организъм. [1]. Очевидно възрастовия период от 9 до 12 години е най-благоприятен за развиване на бързината. Нереализираните възможности в това отношение през детските години трудно могат да се компенсират в юношеската и особено в зряла възраст.

Мускулната сила има непрекънато възходящо развитие през целия училищен възрастов период. Темпът на прираста през отделните възрасти обаче е различен. До 10-та година мускулната сила на детето постепенно нараства и към 11-та година темпът на нарастване се повишава значително. През пубертетния период от 14 - 15-та година (при ученичките в 11-12-та година) той достига своите най-високи стойности. В следващите възрасти силовите възможности се променят, но в по-малка степен. Най-интензивният прираст на мускулната сила през посочените по-горе възрасти се обяснява с благоприятните морфофункционални и биологични промени, съпътстващи пубертетния период.

Най-ускорени темпове за повишаване на **скоростно-силовите способности** при учениците се откриват в периодите от 7 до 11 и от 13 до 16 години, а при ученичките – от 7 до 11 години. През следващите 2 - 3 години, макар и не така интензивно, тази способност на ученичките продължава да се повишава. Разликата между скоростно-силовите качества на ученици и ученички до 12-13 г. е

незначителна в сравнение с всяка друга възраст. Този факт се обяснява с по-ранното навлизане на момичетата в предпубертетния период, а във връзка с това – с по-бързото и по-интензивно развитие на двигателните им способности. Интересен е фактът, че относителната сила на 10 - 11-годишните момичета е близка до силата на завършилите своето физическо и функционално развитие жени (20 – 25-годишни).

Издръжливостта на подрастващите непрекъснато нараства до 15-17-та година, след което прирастът при учениците чувствително намалява, а при учениците той дори се понижава. До 10-11-та година не се забелязват съществени различия в темпа на прираста на тази двигателна способност и при двата пола. След 11-12-та година обаче ежегодното изменение на издръжливостта се подчинява на специфичните възрастово-полови закономерности. Например при учениците през 12-13-та година нараства бавно (с 0.6m/s), от 13 до 15 години сравнително бързо (с 0.21 m/s) и най-бързо в юношеския период – от 15 до 17 години (с 0.48 m/s).

При учениците най-бурен темп на развитие на издръжливостта се открива в 13-14-та година (съответно с 0.27, 0.15 и 0.21m/s). Издръжливостта на 19 - 20-годишните жени е по-малка от издръжливостта на 11 - 12-годишните момичета.

След като се проследи възрастовата динамика на подвижността в ставите (**гъвкавостта**) става ясно, че и тя през целия ученически период има възходящо, но неравномерно развитие. Ежегодните темпове на повишение при мъжкия и женския пол съществено се различават. При учениците то е най-интензивно през 8-9 и 13-15-та година, а при учениците – 8-10-та и през 12-18-та година. За разлика от другите двигателни качества във всички възрасти подвижността в ставите на женския е по-голяма от подвижността при мъжкия пол.

Системното спортнопедагогическо въздействие оказва съществено влияние върху развитието на двигателните качества. Те се проявяват по-пълно и възрастовата им динамика протича по-бурно и на по-високо ниво. Така например честотата на крачките на 13-14-годишни нетренирани ученици е 4.08 кр/сек., докато на техните тренирани връстници – 4.56 кр/сек.; станова сила на 15-годишните ученици е 60.44 кг, а на тренираните девойки – 78.18 кг. Данните от изследванията показват също, че при системно занимаването с някакъв вид спорт девойки гъвкавостта бележи интензивни темпове на повишение и след 15-та година, докато при учениците, невключени в системна учебно-тренировачна дейност, подвижността след тази възраст почти не нараства. Под влияние на целенасочена тренировка подвижността в ставите нараства с повече от 10 см. Тя се повлиява особено силно от гимнастическите упражнения.

Същевременно интересно е да се отбележи, че целенасоченото спортнопедагогическо въздействие не изменя генетично предопределената закономерност и тенденция на възрастовото развитие на отделните компоненти на двигателните способности. За това говори установената чрез изследванията аналогична възрастова динамика на двигателните качества на занимаваните със спорт деца, юноши и девойки и на техни връстници ученици, оставени само на класно-урочен режим. Обобщени данни от изследванията на авторския колектив за особеностите в онтогенетичното развитие на двигателните качества във връзка с етапния характер на тяхното проявление са представени на таблица 1.

Таблица 1

Обобщени данни за особеностите в онтогенетичното развитие на двигателните качества във връзка с етапния характер на тяхното проявление

Пол	Момчета и юноши															
Възраст (год)	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Качество (тест)																
1. Бързина		В		С		С		В								
2. Мускулна сила			Н	В		В	С				В	В				
3. Скоростно-силнови качества		В				В			В		Н	В				
4. Издръжливост		С		Н							Н	В	В	С		
5. Гъвкавост		В		С		В	С				С	С				

Пол	Момичета и девойки															
Възраст (год) Качество (тест)	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1. Бързина		В		Н				В								
2. Мускулна сила		В		С		Н	В		Н	С						
3. Скоростно- силнови качества		В		С		С	В	Н	Н							
4. Издръжливост		С		Н							В	Н		С	Н	
5. Гъвкавост		В		С			С	Н		С	В					

Н – ниска С – средна В – висока

Данните от таблицата, посочени от Националната спортна академия, дават основание да се извлекат важни възрастови закономерности за теорията на физическото възпитание и спортнопедагогическата практика. В развитието на подрастващите се открояват периоди с различна интензивност на прираста на двигателните способности. Прави впечатление, че има възрасти и възрастови периоди с повишен прираст на резултата по всички използвани тестове, а при други възрасти и период нито по един или по твърде малък брой тестове се установява по-значителен прираст на резултата.

Например с най-висок прираст на двигателните качества при учениците се очертават на възраст 4, 6, 8, 13 и 14 години. Сравнително с по-малък прираст са тези на 5, 9 и 16 години и практически без прираст – ученици на 3, 7, 12 и 17 години. При учениците с най-висок прираст – 4, 6, 9 и 10-годишни, със сравнително по-малък прираст - 8, 11, 12 и 13-годишни и с твърде малък или въобще без прираст – 3, 5, 7, 14, 15, 16 и 17-годишни. [2, 6, 7]

Прави впечатление, че 3- и 7-годишните изобщо липсват периоди на някакъв, макар и минимален прираст и при двата пола. Периоди без прираст при учениците се очертават още в 12-та и 17-та година, а при учениците в 15-та година. Интересен е фактът, че с най-силно изразена комплексна сензитивност на двигателната способност на децата (и от двата пола) са 4-та и 6-та година. [6, 7]

Данните от таблица 1, интерпретирани в хоризонтален план, т.е. по двигателни качества, показват, че бързината достига максимален прираст в 4-та и 10-та година. Макар и не така висок, регистриран е прираст в 6-та и 8-та година при момчетата и

само в 6-та при момичетата. След 10-та година не се откриват сензитивни периоди в развитието на тази важна проява на двигателната функция на подрастващия организъм. [7]

Мускулната сила най-значително нараства при момчетата в 6-та, 8-та, 13-та и 14-та година и с по-ниски стойности е в 5-та и 9-та година; при момичетата – с високи стойности в 4-та и 9-та година, с по-ниски стойности – в 6-та, 8-та, 11-та и 12-та година. Сравнително рано - за учениците към 13-14-та година, за ученичките към 11-12-та година приключват периодите с повишена чувствителност към противодействие или преодоляване на външно съпротивление чрез собствени мускулни усилия. [6,7]

Скоростно-силовите качества до голяма степен имат идентична динамика с мускулната сила. С тази разлика, че при ученичките периодите с интензивен прираст на скоростно-силовите възможности на маляват още по-рано – към 10-11-та година.

Най-чувствителни възрастови периоди по отношение на издръжливостта и при двата пола се очертават отново в 4-та година и в периода след 13-та година. По-конкретно като най-чувствителни възрасти към изпълнението на непрекъсната работа с определена интензивност за по-продължителен период от време могат да се посочат 14-та и 15-та година – за учениците и 13-та за ученичките. [6,7]

Подвижността в ставите най-силно се изявява в 4-та и 8-та година при момчетата и 4-та и 13-та при момичетата. По-малък, но съществен е прирастът в 6-та и 9-та, 13-та и 14-та година при момчетата и съответно в 6-та, 9-та и 12-та година при момичетата. [6,7]

Хетерохронният характер на развитие на различните органи и системи на организма определя и етапността в онтогенетичното развитие на двигателните способности на човека. Периодите на ускорено развитие на двигателните качества на учениците продължават почти през цялата първа степен на обучение в СОУ. [1]

Педагогическото въздействие, осъществено през сензитивните възрастови периоди на отделните компоненти от структурата на двигателните способности, се оказва по-ефективно в сравнение с въздействието през периодите на понижени двигателни способности. [1]

Познаването на тези закономерности дава възможност на спортния педагог успешно да управлява многогодишния учебен и тренировъчен процес. Той ще може да въздейства върху двигателните качества в най-благоприятния (сензитивния) за тях възрастов период, да приложи избирателно-целенасочена методика за развиване на качествата. Осигурява се по-точно определяне на дозировката на физическото натоварване и разработването целева учебно-тренировъчна програма. Всичко това ще подпомогне да се решат определени задачи относно оптимизирането на физическата подготовка на учащите се и на младите спортисти. [1]

Данните на научните работници доказват също, че колкото е по-ниска възрастта, толкова по-интегрално се проявяват компонентите от структурата на двигателните способности. В началната училищна възраст основните компоненти на моторните и двигателните способности са така тясно свързани, че е почти невъзможно да се оценят изолирани едно от друго. [1]

Какви средства се използват за развиване на двигателните качества?

Бързина

За учениците от начална училищна възраст са подходящи следните упражнения:

1. Упражнения с облекчени уреди, противник и ситуации, при които по-високата скорост се реализира за сметка на намаляването на съпротивлението;

2. Изпълнение на упражнения със съкратена амплитуда на движенията. Използват се при циклични упражнения, например бягане с учестена крачка;

3. Упражнения при създадена облекчена обстановка. Използват се също при цикличните движения: групово състезателно бягане с хендикап (преднина); бягане по наклон на 40 - 50 м и други.

В урока по физическо възпитание удачно се използват игрови упражнения с близка до максималната бързина, под формата на краткотрайни натоварвания и спортно-подготвителни игри. Дължината на отсечките е от 20 до 50 м с дозировка от 5 до 8 пъти. [3]

Сила

За децата от начална училищна възраст се препоръчват и упражнения с бърз и умерен темп, с малки и средни uteжнения (40 - 50% от максималните им възможности). Повторният метод е най-подходящ. Изключват се упражнения с пределни тежести. Не се препоръчва от стоеж да се изпълнява приклякване, подскане, изтласкване с тежки уреди. Подходящи са упражнения от тилен лег и седеж, изпълнявани на блокови устройства и с амортизатори. Силвите упражнения трябва да укрепват гръбните и коремните мускули. За разнообразие е подходящо да се включват подвижни и спортно-подготвителни игри. За 9 - 10 годишни деца се препоръчват:

1. Подскачки упражнения - вертикални подскоци - за момчетата 8 -12 броя, а за момичетата 7 - 9 броя; подскоци с два крака напред – за момчетата 10 - 12 броя, а за момичетата - 6 - 8 броя; многоскоци - момчетата 5 - 6 броя, а за момичетата - 3 - 5 броя;

2. Упражнения с гири, плътни топки, торбички, изпълнявани с бърз темп и голям брой повторения. [4]

Издръжливост

Изследванията показват, че най-ефективно средство за повишаване на издръжливостта на децата от начална училищна възраст е продължителното бягане с ниска и средна интензивност. Дължината на отсечките за пробягване е от 150 до 800 м. Особено благоприятни възможности за развиването на издръжливостта на децата оказват подвижните игри, с продължително бягане с ниска интензивност (20 - 30 мин), в съчетание с естествено-приложни упражнения. Препоръчва се включването на подскоци и различни скокове, съобразени с условията. [4]

Гъвкавост

За начална училищна възраст упражненията за развиването на гъвкавостта е целесъобразно да се изпълнява ежедневно. Включват се активни упражнения с голям размах (това са махови движения без и с леки uteжнения, пружиниращи упражнения, общоразвиващи упражнения, в комплекси изпълнявани в подготвителната част на урока). За развитие на пасивната подвижност се използват спомагателни упражнения за повишаване амплитудата на движенията чрез натискане или преодоляване на дадено съпротивление. [3]

Ловкост

В отделните възрасти се използват общоразвиващи упражнения, изпълнявани от различни изходни положения с различни уреди, амплитуда и скорост. Подходящи са следните упражнения:

1. Усложнено изпълнение на обикновени упражнения;
2. Изпълнение на познати упражнения в непознати съчетания и условия;
3. Съгласувано изпълнение на упражнения и движения по двама, трима, по групи с различни уреди, хвърляне и ловене на топка, жонглиране.;
4. Изменение на скоростта и темпа. Прилагат се успешно в подвижните игри и спортно-подготвителните игри;
5. Упражнения, свързани с придвижване в усложнени условия и изменяща се обстановка. [4]

Освен горепосочените се включват и упражненията за ловкост, които се обединяват в няколко групи:

1. Специални упражнения - спадат акробатични упражнения - кълбо, кълбо назад, скок кълбо, мост, стойка, странично колело и други;
2. Специални асиметрични упражнения, от симетрично и асиметрично изходно положение с крайниците;
3. Изпълнение на познати упражнения в непозната обстановка;
4. Огледално изпълнение на упражнения;
5. Спортно-подготвителни игри - волейбол, баскетбол, футбол и други.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведените изследвания показват, че през всяка следваща година ясно се изразява намаляването на статистически достоверните корелационни връзки между изследваните показатели, които дават информация за двигателните качества [5, 6, 7]. Същевременно те свидетелстват, че системните спортни занимания ускоряват развитието и възрастовата диференциация на двигателните способности. Това въздействие е по-силно изразено при спортовете с ациклична структура на движенията и тренировъчните методики, които включват разностранни средства и по-сложни в координационно отношение упражнения.

ЛИТЕРАТУРА

- [3] Момчилова, А. Педагогика на двигателната култура, Русе, 2003.
- [4] Момчилова, А. Теория и методика на физическото възпитание, Русе, 1999.
- [5] Рачев, Кр., В. Маргаритив. Двигателни качества в началната училищна възраст. С., 1995.
- [6] Кузнецова, З., В.К. Бальсевич, А.А. Гужаловский. Теория и методика детско и юношеско спорт, 1975.
- [7] Бальсевич, В., Ю.В. Верхошанский, М.А. Годик, В.М. Зациорский, Л. Лубышева, Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов, В.Н. Селуянов. Теория физической культуры, 1977.

За контакти:



Деница Спасова, студент
Русенски университет "Ангел Кънчев"
специалност «Предучилищна и начална училищна педагогика»
ОКС «Бакалавър»
е-mail: gottika_d@abv.bg

Основни функции на игрите в началното училище

Полина Пенчева

Научен ръководител: проф. Антоанета Момчилова дпн

The game is innate and necessary for every child. Activity by which the child pick up the part of gained social experience and adapt to contemporary relations and contidions of life. In the whole variety of games for in front of school and the beginning of the school age main place is taken by the movable games. The reason for it is hiding in: their rich motive and emotional contents; in cognitive, educational and sanitary effect, which give upon forming childish personality. There's no other device, which set to solve the sums of the education and the upbringing, to influence upon the childish organism.

Key words: *upbringing, sanitary effect, education process, organized state, physical education*

ВЪВЕДЕНИЕ

Играта е присъща и необходима за всяко дете. Тя е дейност, чрез която то усвоява част от натрупания обществен опит и се адаптира към съвременните взаимоотношения и условия на живот. В цялото многообразие от игри за начална училищна възраст основно място заемат подвижните, спортноподготвителните и подвижните игри. Причината затова се крие в тяхното богато двигателно и емоционално съдържание, в познавателния, възпитателния и оздравителния ефект, който оказват върху формиращата се детска личност. **Няма друго средство**, което така комплексно да решава задачите на обучението и възпитанието, да въздейства върху детския организъм. [5]

Чрез игрите се обогатява моториката на учениците и се формира по-висока двигателна култура, развиват се двигателните качества и координационните способности, стабилизира се психиката им. Влияят положително върху умствените процеси, каляват се волята и увереността в собствените сили и възможности. Повишават жизнената дейност на детския организъм, укрепват здравето, формират трайни умения и отношения за системни занимания с физически упражнения и спорт, за самоусъвършенстване и самоизява.

В социално-психологически аспект възпитанието и развитието на децата е многопластов и взаимно обусловен процес, в който се преплитат различни по сила и насоченост фактори. Днес, когато научно-техническата революция и съвременният начин на живот безжалостно стоварват върху неукрепналата детска физика и психика, непосилното бреме на информационния стрес, съчетан с все по-трайно настаняващата се хиподинамия в бита на младите хора, игрите имат значение не само по-безболезнено да приобщаване на ученика към живота, но и да снемат доколкото е възможно психоемоционалното напрежение в ежедневието му.

Игрите са най-широко използваните средства както за целенасочено, така също и за спонтанно педагогическо въздействие и взаимодействие между учениците и между тях и спортния педагог. В тази връзка училищната практика е доказала категорично педагогическата немощ на тези учители, които недооценяват ролята и мястото на игрите в цялостната образователно-възпитателна работа, особено с малките ученици. Ако искаш да "погубиш" едно дете -забрани му да играе, да задава въпроси и да фантазира. В този контекст, ако приемем макар и метафорично, че движението (двигателната активност) и в частност физическото възпитание и спорта са основа за всичко останало, то игрите са ядрото, живеецът на тази основа, където магията на движението, съчетана с положителните емоции, спонтанността и стремежът за пълна изява, се превръща в магия на детството. [6]

Игровата дейност като съзнателна човешка проява има **характерни особености**, които я отличават от останалите дейности, а именно, схема 1:



Схема 1. Особенности на Игрите

1. Естествено-приложен характер на движенията. Във всяка игра доминират естествено-приложните упражнения: ходене, бягане, скачане, лазене, катерене и се изпълняват самостоятелно и в комбинации.

В условията на непрекъснато изменящите се ситуации по време на игра, обучаваните не принудено усъвършенстват техниката на естествено-приложните упражнения. Това води до по-рационално използване на физическите и психическите възможности на организма;

2. Възпитателен характер – изразява се във формиране у занимаващите на ценни морално-волеви качества: скромност, честност, другарство, колективизъм и др. Съдейства се за изграждане на умения за самоконтрол, съзнателно управление на движенията и преживяванията, уважение към противника. За пълноценното реализиране на тези задачи е от значение правилната организация на игрите, спазването на правилата им;

3. Изменчивост на игровата ситуация. При нея няма шаблони. Това способства за изява на творчество, находчивост при избора на правилно решение за движението. Разнообразието на комбинативността в игрите предизвикват радост и чувство за удовлетвореност;

4. Съревнователен характер – изразява се най-често в колективни действия при игрово сътрудничество и борба за победа. Сложните взаимоотношения, в които встъпват участниците в игрите са от решаващо значение за формиране на поведението и характера им;

5. Комплексно физиологическо въздействие. Богатото двигателно съдържание, изменящата се обстановка, високата им емоционалност, възможността за провеждането им на открито при всички сезони ги правят важно средство за закаляването на организма по естествен път, за физическото и умствено развитие, за възпитанието на морално-волеви качества. [2,3]

ИЗЛОЖЕНИЕ

I. Основна функция на игри в цялостния педагогически процес е **развиване, затвърдяване и усъвършенстване на двигателните умения и навици на учениците, получени чрез другите средства и форми на физическото възпитание.**

Същевременно участието в тях изисква извършване на разнообразни движения (ходене, бягане, скачане, провиране, лазене, хвърляне), **което води до обогатяване на двигателния опит и до усъвършенстване не само на моториката им, но и за развиването на основните двигателни качества.** Изпълнението на различни двигателни операции в процеса на игра е съпроводено с **естествени емоционални прояви на всички участници и със създаването на положителен фон за тяхното общо физическо развитие.**

Общите задачи, които стоят пред педагога са насочени към:

- 1) **Развитие** на моториката, усвояване и регулиране на естествено-приложните упражнения;
- 2) **Възпитание** на ценни нравствени и волеви качества: инициативност, целенасоченост, организираност, честност, справедливост, активизиране на социалните контакти между учениците; формиране на ценностни ориентации;
- 3) **Повишаване** на функционалните възможности на детския организъм и развитие на физическите качества;
- 4) **Развитие** на сензорните и познавателни процеси, чрез участие в съревнователни игри и при вариативност на условията и обстановката;

Всяка от тези общи задачи се конкретизира съобразно задачите, които решава системата от организационни форми на работа по физическо възпитание и спорт в началното училище и възрастово-индивидуалните особености на децата.

Подвижните, спортноподготвителните и спортните игри са силен интегриращ фактор с богато образователното и възпитателното съдържание, което се реализира в педагогическия процес. **Използват се в началното училище като форма, средство и метод на обучение.**

Основните им функции са насочени към реализиране на оздравителни, образователни и възпитателни задачи.

Оздравителните задачи се свеждат преди всичко до осигуряване на условия за подпомагане процеса на правилно морфофункционално и психическо развитие на учениците, както и на санитарно-хигиенни предпоставки и изисквания за провеждането им. С други думи, това означава всяка игра да бъде насочена към подобряване здравословното състояние на учениците.

В тази връзка се планира и осъществява целенасочена работа за формиране на правилна телесна стойка, профилактика и коригиране на нарушения в опорно-двигателния апарат (гръбначни изкривявания, плоскостъпие и др.), подобряване на мускулния тонус и целенасочено развиване на определени мускулни групи и закаляване на детския организъм, осигуряване на психоемоционално разтоварване и душевен комфорт.

Те са **най-ефективното средство** за осигуряване на достатъчно по обем и разностранно по въздействие функционално натоварване, както и незаменимо средство за психоемоционално разтоварване на учениците. С тяхна помощ може целенасочено да се въздейства и върху работата на основните системи в организма: сърдечно-съдова, дихателна, опорно-двигателна, нервна, както и да се постигне чувствително подобряване на основните двигателни качества - бързина, сила, издръжливост, ловкост, гъвкавост. Всичко това се осъществява върху основата на един приповдигнат емоционален фон, спонтанно и непринудено, без потискащото чувство на стереотипизацията и шаблона.

II. Подвижните спортноподготвителните и спортните игри имат в голяма степен когнитивни и мотивационни функции. Те въздействат комплексно върху личността на ученика.

Знанията, които получават учениците в процеса на игра най-често са свързани с:

- Въздействието, което оказват игрите върху организма на учениците;
- Техниката на изпълнение на различните двигателни умения и навици;
- Санитарно-хигиенни знания, свързани с организирането на двигателната дейност и условията за нейното провеждане.

С осъществяването на възпитателните задачи чрез тях се постигат така наречените възпитателно-оздравителни цели на обучението, отнасящи се най-вече до комплексното възпитаване не само на двигателните способности (кондиционни и координационни), но и до нравственото възпитание на учениците, отнасящо се до възпитаването на нравствени добродетели, естетически, волеви качества на характера, усет към красивото и доброто. Те мотивират учениците за системни занимания със спорт и позитивно отношение към двигателната дейност.

Игрите са естествената среда за постигане на тези възпитателни цели и задачи. Имат големите възможности за решаването на многообразието от възпитателни задачи в урочните и извънурочни форми на работа по физическо възпитание и спорт. Те са най-използваното средство на физическото възпитание. Многообразието им позволява и в трите части на урока да се намерят подходящите, съобразно задачите на всяка от тях. [6]

III. Според проучени данни от проведени изследвания важна функция на подвижните и спортно-подготвителните игри е развитието на творческите способности на обучаваните. [1].

Чрез резултатите, постигнати от проведено изследване, става ясно, че :

Разнообразието на игрите, които децата овладяват, дават възможност за приучването им към съгласувани действия. На базата на двигателния опит и уменията за колективна игра, се създават условия, за проява на самостоятелност, инициативност и способност за самоорганизация. Самостоятелността на децата се изразява в договарянето им за избор на игра, както и поддредването на уредите и самостоятелното им разпределяне в отбори.

Интересни са данните от проведено изследване, [1]. Те сочат, че при договарянето на учениците за игра на въпроса: "Кои игри знаем с бягане?", тези от експерименталната група в края на изследването предлагат 15 игри, а от контролната само 8.

На въпроса: "Кои игри, които ще успокоят организма, знаем?", учениците от експерименталната група посочват 9 игри, а от контролната - 4 игри.

При въпроса: "Коя игра желаете да изиграем днес?", учениците от експерименталната група много по-бързо стигат до еднакво мнение, отколкото децата от контролните.

По-голямата самостоятелност на обучаваните от експерименталната група проличава и при спазване на правилата на игрите. Те допускат по-малко грешки в сравнение с връстниците си от контролната група.

Интересни са и резултатите от проследяването на развитието на самостоятелността и самоорганизацията по отношение избора на ръководител или изпълнител на главната роля. В началото предложенията са на базата на личните симпатии. Трудно се е достигало до единно мнение или въобще не се стигало. Постепенно у тях се създава умение да преценяват възможностите на своите другарчета не въобще, а с оглед изискванията на играта. В края на изследването те обосновават логично своя избор. по следния начин:

През втория етап на изследването работата е насочена към стимулиране и изява на творческите способности на учениците. В двете групи - експериментална и контролна, се предлагат за изпълнение едни и същи игри - 20 на брой. Регламентът

е за около 3 мин. те да предложат вариант на играта, т. е. да направят промени в правилата или съдържанието и. Следва изиграване на играта с направените вече промени. Общият брой на дадените целесъобразни варианти в експерименталната група е 18, а в контролната - 11.

Получените резултати показват, че при целенасочено обучение за възпитаване на самостоятелност и творчество чрез игри броят на активните ученици се е увеличил с около 40 %. За определяне на възможността за проява на творческите им способности се използва комплексно-интегралния подход. Той създава условия, при които учениците имат възможност да мислят самостоятелно, да развиват своето въображение и творчески способности. Системното поставяне на задачи, които изискват самостоятелност в мисленето и действията, засилват чувството за отговорност у тях, мобилизират възможностите им.[6]

IV. При осъществяването на ръководството им в процеса на обучение са налице потенциални възможности за прилагане на интегративните функции на играта, които позволяват неговото оптимизиране и служат за обогатяване на двигателния опит на учениците, за стимулиране на тяхната двигателна активност.



Схема 2. Основни функции на игрите в началното училище

Най-удачни за подготвителна част са игрите с организиращ и лекоатлетически характер и игрите за внимание. **В основната част** се използват всички подвижни, спортно-подготвителни и спортни игри, като най-широко се прилагат игрите с топка. **Заклучителната част** е мястото, където могат да се използват най-вече успокоителните и музикалните игри.

В масовия спорт и спортните секции в началното училище, като форми с подчертано учебно-тренировъчен характер, се използват всички видове игри. Те намират място както в урока, така и в извънурочните форми на работа по физическо възпитание и спорт в началното училище. Разликата можем да търсим само по посока величината на натоварването с различните игри (по-голяма продължителност на игрите и по-голямата им интензивност).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подвижните игри, спортно-подготвителните и спортните игри са незаменима и много важна част от обучението по физическо възпитание в началното училище. Те развиват не само физическите качества на учениците (бързина, ловкост, сила), но и спомагат за развитието на нравствените им качества (организираност, толерантност, борбеност, честност). Като цяло те са комплексни и многофункционални за развитието им както физически така и интелектуално. Ето защо те не трябва да се пренебрегват, а да им се обръща по-голямо внимание в образователно - възпитателния процес по физическо възпитание и спорт.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Ангелова, С. Развитие на творческите способности у децата чрез подвижни игри, сп. Въпроси на физическата култура, 1/1992, XXXVII
- [2] Йорданова, Н. Подвижни игри и спортно-подготвителни игри, Шумен 2002
- [3] Момчилова, А. Сборник от игри за началния курс, ПБ РУ "Ангел Кънчев, 2005.
- [4] Момчилова, А. Методика на физическото възпитание в началното училище ПБ, РУ "Ангел Кънчев", Русе 2002
- [5] Максимов, Ц., А. Момчилова. Теория и методика на физическото възпитание, Русе 1991.
- [6] Миленски, И. Функции на подвижните игри в педагогическия процес, сп. Въпроси на физическата култура, 1/1992, XXXVII.
- [5] Пенчева-Боева, Б., Подвижни игри, Стара Загора 2006

За контакти:



Полина Пенчева, студентка
Русенски университет "Ангел Кънчев"
специалност «Предучилищна и начална училищна педагогика»
ОКС «Бакалавър»
e-mail: super_poli@abv.bg

Български народни танци при 6-7 годишните деца

Ивелина Антонова Йорданова

Научен ръководител: гл.ас. д-р Искра Илиева

Abstract: *Bulgarian national dances are collect in six directions. Today they have very important place in classes at physical culture .This system has own sense and symbols which contains conceptions and ideas for life. Bulgarian national dances defy honor to Bulgarian culture and history.*

Key word: *Bulgarian national dances.*

ВЪВЕДЕНИЕ

Фолклорът е сложна система на художествената култура, обвързана тясно с календара на патриархалния човек, както и с неговия семеен и селищен живот в миналото. Тази система има свой вътрешен смисъл, свои символи, които съдържат понятията и представите на народа за живота. Фолклорът за едно селище е народната обредност, песните, танците, приказките, легендите, пословиците, благословиите и т.н.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Българските народни танци са ориентирани спрямо шестте фолклорни области в България, а те са както следва: Пиринска, Шопска, Тракийска, Добруджанска, Родопска и Северняшка.

Пиринските танци са разнообразни и се делят на мъжки и женски. Женските танци се играят най-често на песен и то в умерено темпо. Мъжките танци се развиват в по-високо темпо и то благодарение на инструменталния съпровод. Движенията им са високи ,с подскоци,притичване и пружиниране. Бавните танци са с характерни леки стъпки, остри сечения,придружени с паузи, които броят няколко такта, въртения, коленичене и навеждане на тялото.Типично тук е Македонското хоро в размер 8/8.

За шопските танци, отличителен белег е, тъй нареченото „натрисане” (трептене на тялото от кръста нагоре,особено в раменете), както и остротата, с която се изпълняват движенията. Основните движения са ситни, дребни и са съсредоточени в краката, а действителните-командните движения са едри, високи, широки и в тях взима участие тялото. Шопските хора са предимно сключените водени хора; хора на „леса”. Срещат се много и най-различни танцови комбинации: „Ситно мъжко” хоро в 2/4; „Четворно” в 7/16 (което има 11 вида) и други.

Танците на тракийците са весели и жизнерадостни. В отделните райони на тази обширна област се срещат типични за други региони танци, като резултат на влияние на съседните на нея фолклорни области.

Добруджанските танци си имат свой стил, който се отличава с настроение свободно от скованост тяло,участие в играта и на ръцете и на раменете. Играе се в умерено темпо, с прикляквания, леко наведено назад тяло. Мъжете играят в права редица, а когато хората са смесени – в кръг или полукръг. По-известни хора са „Сборения”, „Ръка”, „Пайдушко” и други.

Българският танцов фолклор се отличава със своето необокновено голямо разнообразие и богатство на движения и пози (стъпки, скокове и други жестове), съчетани с още по сложни ритми и интонации.

В българското училище, през последните години, все по-масово навлиза българския народен танц, не само като изучавана дисциплина, но и във вид на профилирана паралелка. Обучението по народни танци, освен че трябва да се подчинява на общите задачи, които стоят пред физическата култура, има да решава и свои самостоятелни задачи. Танците в урока, дори и да се разглеждат като

средство за физическа култура, си остават елемент на изкуството. Специфичните задачи, които те решават, се свеждат главно до: развиване на ритмичното чувство и на музикалността; формиране на правилна стойка; лека походка и координирани движения; повишаване на естетическата култура; възпитаване на дисциплинираност, организираност, колективност, инициативност, патриотизъм и други.



Сн. 1. Акцентираще се върху изграждането на способност за групова работа

Преподавателят по физическа култура е главният фактор в процеса на обучение по народни танци в училище. Изисква се той да има задълбочени теоритични познания, свързани най-вече с видовете, формите и начините на изпълнение на българските народни танци, при какви случаи се ираят, от къде носят наименованието си, в кой край се играят, какви са стилът и характерът им, какви са народните носии и други. За да поддържа интереса и активността на учениците, той трябва да включва танцовия материал системно и да преподава с разнообразни средства и методи.



Сн. 2. Почит към българското и културата от миналото

Общи изисквания към методите на обучение е те да осигурят възпитаващ ефект. Освен това е необходимо да бъдат съобразени със спецификата и естеството на учебния материал, да бъдат разнообразни.

Най-често прилаганите методи при обучението по народни танци са: нагледните, словесните и практическите методи за двигателно обучение, методи за организиране двигателната дейност, за контрол и оценка и други.

Наи-често използвания нагледен метод е методът на показване на хората. Той се изразява с цялостното им или на части изиграване от преподавателя.

Преди започване на каналното разучаване, хорото се показва цялостно и то няколко пъти, а през време на разучаването се показва съответното движение, част или фигура. Цялото изиграване дава ясна представа за хорото. То трябва да бъде точно по отношение на образното предаване на движенията, техния стил и характер, със спазване на правилния ритъм и темп. Необходимо е изпълнението да бъде изразително, красиво и с настроение.

Показващият трябва да бъде на достатъчно разстояние от обучаваните, за да могат да го виждат всички. Тяхното най-правилно построяване е права редица или силно отворен полукръг. При хората е невъзможно или трудно противоравното показване. Най-добре е да се показва с гръб към обучаваните, което подпомага правилното възприемане на изпълняваните движения и най-вече на техните посоки. В много случаи обаче то не дава възможност за онагледяване на релефа на движенията. За да се види добре и запомни то целесъобразно е неколккратно изигравано не само в гръб, но и в анфас и в профил. Най-добре е демонстриращият да започне показването с гръб и после, завивайки, да поиграе в профил, в анфас към обучаваните или обратно. Не е целесъобразно едновременно с показването на движенията те да се описват или обясняват, особено когато се показват в гръб. Отличното изпълнение на хорото или на неговите движения създава стремеж за подражаване, стимулира интереса към обучението и го улеснява.



Сн. 3. Танцът буди жизнерадостни чувства у децата

От словесните методи най-често използвани са описанието и обяснението.

Чрез **описанието** се изяснява формата на движението. За тази цел се използва специалната хореографска терминология. Тя разкрива и временното и пространственото им изпълнение. Точното терминологично описание допринася за създаването на правилна представа за образността, релефа, силата, ритмичния рисунък и трайностните отношения на танцовите елементи

и движения. Чрез него учениците получават нови знания и усвояват нови понятия. Описанията трябва да бъдат кратки и ясни.

В някои случаи при бавно показване на дадено танцово движение двата метода — описание и показване, могат да се свържат.

Обяснението се различава от описанието по това, че с него се разкриват смисълът и съдържанието на движението. Този метод способства за формирането на по-пълни и отчетливи представи за движенията и допринася за усвояването на нови понятия. Най-важното е обаче, че чрез него се осмислят изучаваните движения и танци. Обясненията трябва да дават указания за важен момент от движението и да насочват вниманието към него. В движенията на всяко хоро има такива моменти, които преподавателят трябва добре да познава. Например при разучаването на движението ход вдясно отпред с подскок от "Самоковското хоро" е необходимо да се обясни, че на четвъртия удължен дял на такта едновременно с подскока на десния крак левият преминава през свивка, но не трябва да се задържи, а в рамките на същия музикален дял той трябва да стъпи кръстосано пред десния крак. Това е особено важно, защото следващото движение започва на първия дял от новия такт с десния крак. Ако не се обясни тази съществена особеност, ще се получи закъснение с един музикален дял, с което се излиза от такта.

Чрез обяснението трябва да се разкрива и вътрешното съдържание на движенията, чувствата, мислите и преживяванията, които те предизвикват или отразяват. Например при преподаване на "Тракийското хоро" е необходимо да се обясни, че движенията се изпълняват в силно приклепнало положение, но с изправен труп и с гордо повдигната глава, характерни за стила и характера на изпълнение на танците от този край.

Обясненията трябва да разкриват чувствата и настроенията, чийто вършен израз се проявява под формата на набивания, чукчета, пружинки, акцентирани движения с трупа и главата и др., подсилени в някои моменти се провикват: като «ха сега», «иха-ха» и др. Необходимо е да се знае, че обясненията не служат само за усвояване на правилното техническо изпълнение на движенията, а трябва да отразяват и тяхното съдържание. Освен това е необходимо те да бъдат съобразени с конкретната обстановка и да са емоционални.

Разказът като словесен метод се използва по-ограничено. В уроците за разучаване на новия материал съвсем накратко в разказна форма се прави характеристика на предстоящото за разучаване хоро. Съобщават се неговото наименование и произход (ако се знае), в кой край се играе и при какви случаи и т. н. Дават се сведения за неговия вид, форма, начин на залавяне, тактов размер, хороводна песен и др. Разказът трябва да бъде образен, стегнат и емоционален.

Един от най-важните методи за разучаване и затвърдяване на материала са разчлененият и цялостният метод.

Основен, но не единствено приложим практически метод при разучаването на народните танци, е *разчлененият метод*. По-сложните и с по-голям брой движения хора в повечето случаи се разчленяват и разучават на части. Танцовите движения са относително завършени хореографски построения. В тях танцовите елементи се обединяват в едно цяло. Това дава възможност те да се повторят многократно в същия вид или да се редуват с противоравно изпълнение. Всяко хоро — от най-простите до най-сложните, може да бъде разчленено на съставлящите го движения. Не е целесъобразно при всички случаи разучаването да става на части по броя на движенията, особено когато те са много, тъй като при тяхното свързване често се получават повече грешки. Поради това се налага последователно свързване и изиграване на всяко новоразучено движение или част с предишните, след което се разучава ново, и т. н.

В някои случаи това условие не се спазва. Може да се промени последователността на движението или дори да се разучат всичките движения и тогава да се свържат. Понякога могат да се разучат основните движения, които да се изиграят във фигурата, а след това да се разучат и вмъкнат на мястото им и останалите движения.

По-целесъобразно е хората да се разчленяват на по-големи части, които включват повече от едно танцово движение. Например при разучаването на "Самоковското хоро" е правилно то да се раздели на две части: първа част — само движение 1 (ход вдясно отпред с подскок); втора част — другите две движения (ход вдясно отпред и прибиране и ход вляво и прибиране) свързани. В повечето случаи в една част се свързват еднакви движения, но започващи с различен крак или в различна посока.

Методическа последователност при разучаването на народните хора в урока по физическа култура

В началото на урока се поставя задачата и се съобщава наименованието на предстоящото за разучаване народно хоро, музикална игра или танц.

В подготвителната част се дават разнообразни упражнения за внимание, за функционална подготовка на организма и двигателния апарат и специално-подготвителни упражнения. Всички упражнения имат предимно гимнастически, игрови и танцовален характер. Препоръчва се използването на познати сходни движения и хора и разучаването на движенията от предстоящия за разучаване танц.

В основната част танцът се показва цялостно. След това му се прави кратка характеристика, която включва сведения за:

- произхода на наименованието на танца и други исторически сведения, свързани с него (ако има такива);
- вида на танца — хоро, леса, ансамблов или индивидуален танц; **Ж** начина на залавяне; формата и посоката на придвижване; вида според състава на групата — смесен, женски, мъжки; тактовия размер, в който се играе, и начина на броене на времената или дяловете му; вида на съпровода — вокален, инструментален и на коя песен или с какви инструменти се съпровожда играта; народната носия, с която се играе.
- След това се пристъпва към разучаване на танца, като се използва цялостният или разчлененият метод. По време на разучаването се прилагат всички принципи и методи на обучение, за да се съкрати времето за усвояване.
- Разучаването трябва да става на музикален съпровод. В някои случаи първоначално се използва броене. Най-напред брои само преподавателят, а след това всички изпълняващи.
- След последователното разучаване и свързване на частите се оформя целият танц. Той се играе непременно с музикален съпровод или песен. За тази цел преподавателят сам изпълнява първите един-два куплета, а след това учениците пеят с него.
- Танцът се изиграва няколко пъти с песен. Най-трудно е, когато липсва музикален съпровод, а танцът няма специална хороводна песен. В такива случаи може да се използва някоя подходяща хороводна песен в същия тактов размер. Възможно е и използването на мелодия от грамофонна плоча или магнетофонен запис.

- При изучаването, ако времето позволява, се обръща внимание и върху стилите и особеностите. В противен случай това се прави в следващите уроци при затвърдяването.
- Ако изучаваният танц е сложен и с много движения, тон се разделя на две. Втората му половина трябва да се довърши непременно в следващия урок.

В хода на урока в подходящо избран момент могат да се дадат кратки сведения за областта, от която е танцът, знания за географските условия, климата, поминъка и бита на местното население. В по-пълнен вид тези сведения се дават в уроците за затвърдяване и усъвършенстване на материала под формата на кратък разказ.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Българската танцова традиция е изключително богата и разнообразна. Всяка от шестте основни етнографски области се слави със своите специфични танци и хора, които отразяват нейната история, култура, нрави и обичаи.

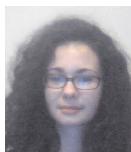
Българинът през вековете е създавал голям брой народни хора, игри и танци с най-разнообразна хореография, ритми, форми и строеж.

Цялото това многообразие наред с прекрасните автентични фолклорни мелодии карат хора от всякакви възрасти, пол и професии да се разтоварят от напрежнатия делник, потропвайки кръшни хора.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Интеграл, Д., 1995;
2. Попов, Ив. и кол. Методика на обучението по физическо възпитание, 1989 г.;
3. Ръководство по физическо възпитание и спорт, Р., 2006;
4. <http://az-jenata.bg/article/5506/Vazrazhdane-na-balgarskiya-naroden-tantz/>

За контакти:



Ивелина Антонова Йорданова, студент
Русенски университет "Ангел Кънчев"
специалност «Предучилищна и начална училищна педагогика»
ОКС «Бакалавър»
е-mail: iv_antonova89@abv.bg

**РУСЕНСКИ УНИВЕРСИТЕТ
“АНГЕЛ КЪНЧЕВ”**



СТУДЕНТСКА НАУЧНА СЕСИЯ СНС'11

П О К А Н А

**Русе, ул. "Студентска" 8
Русенски университет
"Ангел Кънчев"**

Факултет „Обществено здраве“

**СБОРНИК ДОКЛАДИ
на
СТУДЕНТСКА НАУЧНА СЕСИЯ – СНС'10**

Под общата редакция на:
проф. дпн Антоанета Момчилова
гл. ас. д-р Искра Илиева

Отговорен редактор:
доц. д-р Ангел Смикаров

Народност българска
Първо издание

Формат: А5
Коли: 9.875
Тираж: 30 бр.

ISSN 1311-3321

Университетски издателски център

<http://conf.uni-ruse.bg/bg/>

Научна конференция на Русенски университет - Windows Internet Explorer

File Edit View Favorites Tools Help

http://conf.uni-ruse.bg/bg/

Научна конференция на Русенски университет

Русенски университет "Ангел Кънчев"
СЪЮЗ НА УЧЕНИТЕ - РУСЕ

ENGLISH

- Начало
- Покана за участие
- Организатори
- Организационен комитет
- Тематични направления
- Работни езици
- Изисквания към оформлението на докладите
- Публикуване на докладите
- Такса за право на участие
- Фирмено участие
- Срокове
- График на провеждане
- Адрес за кореспонденция
- Телефони за резервация
- Програма на конференцията
- Сборници с доклади

СТУДЕНТСКА НАУЧНА СЕСИЯ

- Покана за участие
- Сборници с доклади

"Work, finish, publish" Michael Faraday



НАУЧНА КОНФЕРЕНЦИЯ

29 - 30.10.2010
ПОСВЕЩАВА СЕ
НА ДЕНЯ НА НАРОДНИТЕ БУДИТЕЛИ

Copyright © 2008-2010

Internet 100%