

Извънкласни форми на обучение по физическо възпитание и спорт за деца от начална училищна възраст

Златка Димитрова

Physical education and sport - extracurricular forms for children of elementary school age: *In the report a brief set out importance of extracurricular forms, as a means of raising the level of coordination capabilities and motor skills of children of elementary school age. In the above tasks, and conclusions in the report outlines the benefits of untraditional forms for physical education and sport for effective socialization and the development of their potential, to improve the health and physical abilities mend eradication of social events.*

Key words: elementary school, physical education and sport ,extracurricular forms

ВЪВЕДЕНИЕ

Научните изследвания през последните години доказаха, че един от най-негативните продукти на научно-техническия прогрес е намалената двигателна активност (хиподинамията), която постепенно се превръща в бич за съвременното цивилизовано общество. ... Това води до силно изразена психо-физическа дисхармония в биосоциалната природа на човека. [4,6]

Нивото на физическото развитие и физическата дееспособност на децата и учениците в сравнение с предишните поколения техни връстници е значително снижено. Подценяването на същността на проблема води до демотивиране на учителите по физическо възпитание и спорт и до формално провеждане на часовете по физическо възпитание. В началният курс, те не се водят от специалисти по физическо възпитание, а много от учениците се освобождават от часовете. Третият час по физическо възпитание в училищата не се провежда по предназначение, а часовете по СИП спорт са крайно недостатъчни или почти липсват в учебните планове.[4]

В педагогическата практика се правят опити за реформиране и модернизиране на класно- урочната система на обучение. [2, 157]

Извънкласната дейност по физическо възпитание е продължаване и разширяване на класно-урочната работа. Тя обогатява специфичното съдържание и разнообразява формите на организация на задължителните занимания. По този начин се увеличава двигателната активност в дневния и седмичния режим на учениците и се постига оптимално желан формиращ ефект от физическите упражнения върху организма на учениците.

С извънкласната дейност по физическо възпитание се решават следните задачи:

1. Привличане в системни занимания на възможно повече ученици.
2. Разширяване и усъвършенстване знанията и уменията, придобити в учебния процес по физическо възпитание.
3. Формиране на потребност и умения за самостоятелни занимания по физическо възпитание във всекидневната дейност.

Учителите по физическо възпитание изтъкват, че липсата на методичен материал за провеждане на извънкласна дейност е една от причините за не дотам ефективното им реализиране.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Извънкласната дейност по физическо възпитание и спорт се отличава със следните особености:

➤ Тя се осъществява на доброволни начала. Съдържанието и формата на организация на заниманията се определят от в зависимост от интересите на учениците и условията, с които разполага училището.

➤ Изгражда се въз основа на широка обществена активност на учениците, обединени във физкултурни групи под системен контрол и ръководство на учителя по физическо възпитание.

➤ В процеса на извън класната работа педагогическото ръководство има до голяма степен конструкторно-методичен характер. То трябва да стимулира проявата на творческа активност на учениците.

В зависимост от съдържанието, целите и задачите, които трябва да се постигнат, извънкласните форми по физическо възпитание се разглеждат като ежедневни, седмични, годишни и периодични. Ние ще разгледаме по-подробно ежедневните извънкласни форми на работа по физическо възпитание за началното училище:

1. Утринната гимнастика - е ежедневна форма на работа в детската градина, но за съжаление много често пренебрегвана и изключвана от двигателната дейност в началното училище. В утринната гимнастика се използват разнообразни средства, елементи от гимнастика, аеробика, танцувално бягане и елементи от различни игри и танци, чрез които се закалява детския организъм и се развива моториката и двигателната култура.

2. Физкултминутката – е ежедневна форма на работа, с която се цели отстраняване на умората в часовете по общообразователните предмети, тя има коригиращо въздействие за правилна стойка, активизира вниманието на учениците за по-добро усвояване на учебния материал. За учениците от 1 и 2 клас тя се провежда 3-4 пъти дневно, а за 3 клас-2-3 пъти дневно.[5]

3. Организирано голямо междучасие – ежедневна форма на работа, която много рядко намира своето приложение. Срещат се – спорадични занимания (футбол, народна топка, скачане на въже и ластик и др.), организирани групи за лечебна физкултура. Но в общият случай, учениците прекарват голямото междучасие в безцелно бягане по коридорите и чакане на ред пред ученически столове, бюфети и автомати за закуски и напитки. С надеждата да се променят нещата много скоро, бихме искали да цитираме добра практика от частно езиково училище с двадесетгодишен опит: „Деца в "ЕСПА" спортуват два учебни часа всеки ден. За активната спортна дейност сме ангажирали 6 учители целодневно. В "ЕСПА" децата спортуват по време на:

- Голямото междучасие – ежедневни спортни тренировки по футбол, катерене, волейбол, баскетбол, хокей на трева, спортни игри и лека атлетика;

- Редовни часове по физическо възпитание и спорт и седмични тренировки по катерене – спортът с най-добра профилактика срещу гръбначни изкривявания.

- Седмични спортни тренировки извън "ЕСПА" по плуване, тенис, скуош.

- Седмични тренировки по високо спортно майсторство – футбол, катерене.“ [7]

С настоящата разработка искаме да предложим на учителите, нетрадиционни форми за двигателна активност, които според нас са интересни за учениците от начална училищна възраст, достъпни са за организация и реализация и са успешно апробирани в училищата в гр. Бургас. В предложената таблица използваме класификацията на Ст. Кинов, който разделя извънкласните форми в училищното физическо възпитание според характера на въздействие на развиващи, развлекателни, здравно – профилактични, рекламни и смесени. [1, 17]

Таблица 1

Традиционни и нетрадиционни извънкласни форми на работа по физическото възпитание и спорт за начална училищна възраст

ТРАДИЦИОННИ ФОРМИ	НЕТРАДИЦИОННИ ФОРМИ	ХАРАКТЕР НА ВЪЗДЕЙСТВИЕ
УТРИННА ГИМНАСТИКА	ДВИЖЕНИЕ ЗА НАСТРОЕНИЕ	ЗДАВОСЛОВНО - ПРОФИЛАКТИЧЕН РАЗВЛЕКАТЕЛЕН РЕКЛАМЕН
ФИЗКУЛТМИНУТКА	ЕЛЕКТРОНЕН ЗВЪНЕЦ	ЗДАВОСЛОВНО - ПРОФИЛАКТИЧЕН РАЗВЛЕКАТЕЛЕН
ОРГАНИЗИРАНО ГОЛЯМО МЕЖДУЧАСИЕ	ТАНЦИ (МАЖОРЕТНИ, ЗУМБА, ЛАТИНО, КЛАСИЧЕСКИ) ПСИХОГИМНАСТИКА	ЗДАВОСЛОВНО-ПРОФИЛАКТИЧЕН РАЗВЛЕКАТЕЛЕН

1. Движение за настроение – предлагаме традиционната утринна гимнастика да се замени с подобна форма на работа, която да бъде изпълнявана на музика (любими известни песни на учениците), с намалена продължителност от 5-6 минути (2 музикални произведения максимум). Изборът на упражненията да бъде съобразен с намаленият обем от движения, които могат да изпълняват децата, имайки предвид ученическите униформи или ежедневното облекло, което не винаги е удобно и практично за извършване на двигателна дейност. Препоръчваме изпълнение на дихателни упражнения, елементарни движения с тялото от изходно положение стоеж, маршировка на място с пляскане, имитационни движения свързани с ежедневните дейности на учениците, като например махане с ръце, сресване на коса, слагане на дезодорант, писане по дъска, ритане на топка и други свързани с имитация на различни видове спорт (тенис, баскетбол, волейбол, въртене на обръч, скачане на въже и др. (Приложение 1)

2. Електронен звънец – форма на работа, която успешно заменя познатата традиционна форма „ физкултминутка“. В много от съвременните училища се използват електронни звънци за влизане и излизане на учениците от час. Добрата практика показва, че музиката за влизане обикновено е ритмична с по-бърз темп, маршова – стимулирайки децата към движение. С малко усилие от страна на педагога, може да се изпълняват различни видове маршови стъпки, упражнения на стол и на място, пляскане с ръце, а на по- късен етап учениците могат да показват и техни комбинации от движения. При липса на електронен звънец, музиката може да звучи от компютър, плейър или друго подходящо устройство. В края на часа е подходящо използването на по-тиха музика, релаксираща и с бавно темпо. Предлагаме включването на дихателни и разхлабващи упражнения, изправителна гимнастика и упражнения, които да укрепват мускулите на гърба и елементи от психогимнастика.

3. Психогимнастика - специален вид упражнения (етюди, упражнения, игри), насочени към развитието и коригирането на когнитивното, емоционалното и личностното пространство на ума на детето. Между тялото и психиката на човек, има много сложни взаимоотношения. Като се има предвид това, психогимнастиката може да се използва не само за подобряване на физическото състояние, но също така и за развитието на паметта, вниманието, волята, въображението, творческото развитие. От нетрадиционните методи препоръчваме, спонтанен танц, игри и релаксация. Те помагат да се създаде в класната стая положително емоционално

състояние, премахване на изолацията, намаляване на умората. С тяхна помощ учениците развиват умения за концентрация, психомоториката и двигателната координация. Упражненията и игрите са придружени от различни текстове, които помагат на учениците да разберат по-добре конкретното изображение. [6] (Приложение 2)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Водещата роля на физическото възпитание и спорта в училищата се определя от широкия обхват на обучаваните от първи до четвърти клас, като най-благоприятна възраст за формиращо въздействие върху личността.[3, 42] Търсенето на ефективни и нетрадиционни форми на обучение и възпитание е наложително за оптимизирането на двигателната активност, като неразделна част от интелектуалното и емоционалното развитие и възпитание на подрастващите. Подобряването на организацията, съдържанието и провеждането на извънкласните дейности е важен фактор за борбата с агресията и противообществените прояви. Разнообразяването на двигателната активност с интересни и близки до децата занимания мотивира и формира потребност за системни и самостоятелни занимания със спорт.

ЛИТЕРАТУРА

[1] Кинов Ст., Извънурочната дейност в системата за физическо възпитание и спорт (идейна концепция, съдържание и форми за реализация), автореферат на дисертационен труд, Благоевград, 2014

[2] Милева Ел. Педагогика на физическото възпитание и спорта, София, 2012

[3] Момчилова А., Друмева Ив. Физическото възпитание и спорта като алтернатива на социално-негативно поведение при подрастващите, Научни трудове на Русенския университет-2013, том 52, серия 8.2

[4] Национална стратегия за развитие на физическото възпитание и спорта в Република България 2012 – 2022

[5] <http://sportensvqt.com/?p=1436>

[6] <https://sites.google.com/site/psihogimnastikazadeca/home>

[7] http://espa-bg.com/cont.php?page=school_organisation_day

Приложение 1

ДВИЖЕНИЕ ЗА НАСТРОЕНИЕ	БР.	ВР.	ОМУ
<u>И.П. стоеж</u>		6 МИН.	Учениците са в шахматен строй.
1. Дихателни движения с лицеви кръгове на ръцете	8 бр.		Когато ръцете се повдигат нагоре се вдишва, надолу се издишва.
2. Маршировка на място с пляскане	16 бр.		В такта на музиката
3. Завъртане на място с ръце в страни	2 бр.		Разреждане в позициите на децата в строя.
4. Махане с дясната ръка горе	8 бр.		За активиране на вниманието.
5. Махане с лявата ръка горе	8 бр.		
6. Махане с двете ръце горе	8 бр.		

<u>И.П. разкрачен стоеж</u>		16 бр.	
1. Имитиране на сресване с гребен с лява и с дясна ръка	8 бр.		Представяме си дъска пред нас
2. Рисуване на слънце, сърце с пръсти			
3. Рисуване на цифри от 1 до 6	8 бр.		
4. Показване на сигнал ок с пръсти			
5. Наклон в ляво дясна ръка горе 1-2 противоравно 3-4	8 бр.		Наклона да се изпълнява точно в страни
6. Наклон напред поглеждам през бинокъл със свити пръсти на ръцете	4 бр.		Коленете да са опънати Гърбът да остане изправен
7. Маршировка с високо повдигане на коляното с пляскане на ръцете	8 бр.		
8. Подскоци на десен крак с имитиране на тупкане на топката (баскетболен дрибъл)	8 бр.		Ритмични подскоци
9. Подскоци с изнасяна на подбедрицата напред с десния крак (футболно ритане)			
10. Маршировка на място с пляскане с ръцете	4 бр.		Краката се редуват
11. Махане с ръцете и раздаване на въздушни целувки	8 бр.		
12. Дихателни движения	8 бр.		Темпото се намалява

Приложение 2

Игрите са полезни за всички деца. Те са в съпровод на спокойна музика, която тренира емоционално-волевата сфера при децата. Целта на такива игри е да се успокоят и организират възбудените деца.

Слушай командата!

Децата се движат в съпровод на музика в колона един зад друг. Когато музиката спре, всички спират и слушат произнесената шепнешком команда на водещия и веднага я изпълняват. На отборите се дават само команди за изпълнение на спокойни движения. Играта продължава докато групата покаже, че слуша внимателно и изпълнява точно заданието.

Разположи постове!

Децата маршируват в съпровод на музика един след друг. Отпред марширува командирът. Когато той плесне с ръце, последният от редицата трябва веднага да спре. Така командирът разполага постове в замисления от него ред (в права редица, в кръг, по ъглите и т.н.).

Погледни ръцете си!

Децата стоят един след друг. Първият е командир. Движейки се в кръг в съпровод на спокоен марш, командирът показва различни движения с ръце, децата повтарят след него. След това се избира нов командир. Той трябва да измисли други движения, участниците повтарят неговите движения.

За контакти:

Гл.ас. д-р Златка Александрова Димитрова, Катедра "Методика на обучението", Факултет „Обществени науки“, Университет "Проф. д-р Асен Златаров" - гр. Бургас, тел.:0888506893, e-mail: dimitrova.zlatka@yahoo.com

Докладът е рецензиран.