

**PEDAGOGY, PSYCHOLOGY,
AND TEACHING METHODOLOGY**

FRI-227-2-PPTM(S)-01

DISTANCE LEARNING IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Prof. Antoaneta Momchilova, DcS

“Angel Kanchev” University of Ruse

Phone: 0885-905- 425

E-mail: aim@uni-ruse.bg

***Abstract:** Distance learning in physical education and sports helps students to acquire new knowledge, motor skills and habits, to strengthen old ones. It is a great option for counteracting the negative consequences of stagnant life such as: spinal deformities, low physical capacity, rapidly occurring mental and physical fatigue, insufficient body resistance and susceptibility to disease and others. The challenge is to make distance learning interesting and attractive so that students can participate actively.*

***Keywords:** distance learning, physical education and sports, health, physical capacity.*

ВЪВЕДЕНИЕ

Във връзка със Заповед № РД-01-124/13.03.2020 г. на Министъра на здравеопазването и с въведеното извънредно положение за ограничаване на разпространението на COVID-19 у нас, учителите са готови да осъществяват неприсъствено обучение - преподаване и учене от разстояние чрез социални мрежи, електронни платформи или други алтернативни начини.

Така онлайн обучението влезе в домовете на много семейства. Това е огромно по мащаб мобилизиране на училищни ръководства, педагогически специалисти, деца и родители. На изпитание са поставени уменията им за работа с електронни устройства и платформи, образователни ресурси. Самите ученици трябва да показват изградени задълбочени познания за самостоятелно учене, които са от ключово значение в условията на дистанционното обучение. Достатъчно е само да се посочи, че общуването посредством дигиталните технологии съществено променя начина, по който ученика чувства, вижда, възприема и участва в учебния процес. Благодарение на изградените училищни платформи, всички учители и ученици имат свои акаунти и класни стаи по всички предмети. Разполагат с персонални компютри, повечето кабинети са оборудвани с интерактивни дъски, в други има телевизионни екрани и свободен достъп до wi-fi. Осигурен е необходимият софтуер. Налице са всички технически предпоставки, за организиране на нов учебен процес.

Това достатъчно ли е?

Без усилията на ръководството на училището и учителите, цялата техника би била ненужен финансов разход. Усилията се насочват към повишаване на квалификацията на педагозите, които преминават през сертификационни курсове и получават знанията и уменията да работят дистанционно.

Нележително е да търсим отговори на въпросите:

Колко е достъпно дистанционното обучение по физическо възпитание и спорт за българските ученици в момента? Какви са последиците, ако то не се осъществява? Какво се предприема, за да се гарантира добро здраве, двигателна активност и добра физическа дееспособност за всички ученици в условията на извънредно положение?

Не става дума само за формално изпълнение на определени упражнения, а за пълноценно участие в един все по-дигитален учебен процес, който води до повишаване на двигателните качества на обучаваните.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Как да организираме деня на учениците по време дистанционното обучение по физическо възпитание и спорт?

Еднозначен отговор на този въпрос едва ли може да бъде даден. Става дума за непристъпна форма на учебен процес, при който учениците остават ангажирани и съществува комуникация между тях и учителите. Целта е учениците да изпълняват двигателни задачи в домашна обстановка, да използват целенасочено физически упражнения в свободното си време, да се повиши физическата им дееспособност.

Дистанционното обучение по физическо възпитание и спорт може да се осъществява под няколко форми:

1. През наличните онлайн платформи (вече има достатъчно такива), платформите на Майкрософт, Zoom, различни други възможности за видеоконферентна връзка. Спортните педагози демонстрират планираната двигателна дейност, дават методически указания и изискват изпълнението ѝ от учениците;

2. Използване на аудио виртуални конферентни зали, за видеоклипове с комплекси от физически упражнения с точна дозировка и указания за всяка възраст;

3. Физически упражнения на хартиен носител за основни групи мускули, с определена дозировка, съответно описани и онагледени. Раздават на учениците за самостоятелно изпълнение в домашна обстановка. Акцентира се върху основните понятия и изискванията за правилно изпълнение. Това е вариант, към който учителите имат най-големи предпочитания, когато става въпрос за физическо възпитание и спорт. Очертава се **сериозен проблем свързан с осъществяването на контрол върху изпълнението на задачите, тъй като малките ученици нямат достатъчно натрупани знания и умения за самоорганизиране, дисциплинираност, самоконтрол и самооценка**. Тук родителите могат да окажат съществена помощ. Тяхната роля се свежда преди всичко до мотивирането на децата за съзнателно, активно участие в процеса на двигателната дейност. **Мотивът** е вътрешният "невидим" източник на конкретния вид човешка дейност, каквато е двигателната. Неговата насоченост е в зависимост от изградената *ценностна система и потребностите* на всеки ученик. В зависимост от характера и силата на мотива се проявява неговата автономност и той прави своя личен избор за активна двигателна дейност.

Формирането на лична мотивация за съзнателно участие зависи от предпоставките:

- Обем и характер на наличните знания (информираност) за положителното въздействие на физическите упражнения върху здравето, външния вид, физическата дееспособност и други;

- Мястото на здравето в ценностната система на детската личност (приоритетно, значимо или незначимо) и степен на осъзнаване потребността от добро ниво на дееспособност;

- Характер на отношението към движението (активно, пасивно, неутрално, негативно, позитивно) и конкретната моментна ситуация, определяща емоционалния фон и възможностите за избор на даден вариант за поведение.

Тези предпоставки действат винаги интегрално. Ето защо липсата или подценяването, на която и да е от тях води до деформация на мотивацията, до повърхностни или нетрайни мотиви за двигателна дейност, които са източници на нестабилно, силно зависимо от случайността двигателно поведение на детето.

4. Друга форма са предложените от издателствата за безплатно използване на дигитализирани уроци по физическо възпитание и спорт и електронни методически ръководства от учениците за отделните възрасти.

Коя от всички форми е най-добре да се използва?

Няма универсална форма или само една платформа, която се използва от всички спортни педагози. Всеки от тях прилага тази форма или комбинация от форми, които смята за най-подходящи. Напълно е възможно, не само в едно и също училище, но дори в един и същи клас да бъдат прилагани различни форми. Това зависи от възрастта, индивидуалните морфо-функционални особености на учениците и от равнището на постигнатата физическа дееспособност в началото на учебната година.

Няма добра и лоша форма – всичко зависи от обстоятелствата. Дистанционното обучение не е обезателно обвързано с интернет, макар че повечето форми са. Все пак да имаме предвид факта, че места, в които няма достъп до интернет все още има.

Да се вземе под внимание факта, че дистанционното обучение включва поставяне на задачи, проверка на тяхното изпълнение, методическа помощ и други, без това да е почасово оформено. Трябва да се подчертае, че чрез него учениците могат да се придобиват нови знания, двигателни умения и навици, да се затвърдят стари, но без да очакваме големи резултати, без някой да притиска учителят какво е направил и какво е постигнал за самоподготовка и затвърдяване на материала.

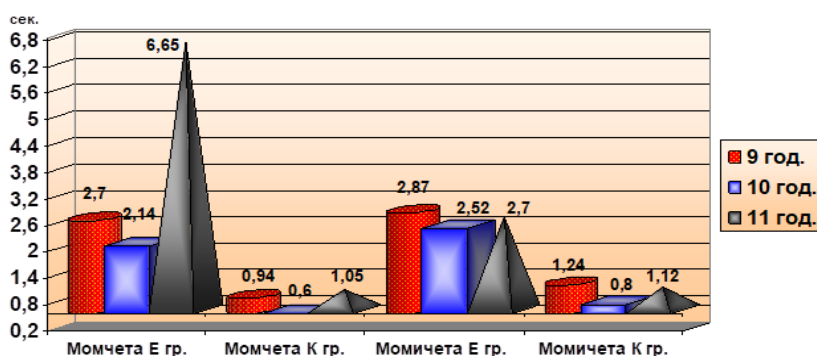
Важно е да се използва тази възможност за обучение като начин за противодействие срещу вредните последствията от застоялия живот, като гръбначни изкривявания, отпусната мускулатура, бързо настъпваща умствена и физическа умора, ниски съпротивителни сили на организма и предразположеност към заболявания и други. Това е чудесен вариант за превръщане на негативите във възможност. Тук предизвикателството е да направим дистанционните занимания с физически упражнения интересни и атрактивни, за да участват учениците активно. Естествено резултатите ще бъдат по-добри, ако се включат и родителите. Така ще се провокира интереса на учениците, дори и когато не са пред нас и ще се използва ново и полезно средство за работа след това във физкултурния салон.

Има ли опасност от спадане на физическата дееспособност на учениците?

Ако се работи съзнателно и методически правилно, въпреки дистанционното обучение, се очаква повишаване на двигателната активност, респективно на дееспособността им, но не за всички ученици. При някои от тях може да се говори за слабо повишаване в сравнение с предходните години. Зависи от факторите самоконтрол, мотивация, самодисциплина, воля, родителска подкрепа и други.

Колкото и добре да е подготвен спортния педагог, трудности съпътстващи обучението с електронните платформи ще има, но това ще е времето, през което може да се тества начина на работа, да се уточни как да се адаптират двигателните задачи, така че да имат положителен ефект върху организма на обучаваните.

Последните експериментални проучвания сочат следните данни за развитие на ловкостта на ученици от 9 до 11 години, фиг. 1. Дават обща представа за координационните способности, степента на развитие на бързината, гъвкавостта и скоростно-силовите им качества. Ето защо посочваме данни от проведени експериментални проучвания за развитието ѝ, като база за сравнение с данни от предстоящи изследвания на дистанционното обучение. Абсолютният прираст на това комплексно качество е висок за всички възрасти в експерименталните групи, работили с подобрени средства и ефективна методика.



фиг. 1. Абсолютен прираст на резултатите от изследването на ловкостта при ученици на 9 – 11 години

Доколко е успешно дистанционното обучение по физическо възпитание и спорт и постигат ли се поставените цели?

Отговорът на тези въпроси засега е неясен, но е очевидно, че за да се достигне до него са необходими задълбочени проучвания и анализи. Министерството на образованието и науката

отчита, че обучението в електронна среда от разстояние е започнало ефективно да функционира в много голяма част от училищата, като почти 90% от учениците в страната са обхванати още в първия ден на преминаването към дистанционно онлайн обучение. В хода на обучението е подобрена организацията и ефективността на процеса. Разбира се, подобни заключения за дисциплината физическото възпитание и спорт е рано да се правят без съответни изследвания на данните за здравето, физическото развитие и дееспособност и компетентното им анализиране от специалисти.

На таблица 1 е описан примерен урок по физическо възпитание и спорт за обща физическа подготовка за ученици от втори клас.

Таблица 1. Примерни физически упражнения за ученици на 8 - 9 години

Съдържание	Дозировка		Организационно-методически указания
	брой	мин ути	
Подготвителна част – 12 мин. Самостоятелно загряване последователно на частите на тялото. Започва се от рамене, ръце, следват коремна преса, тазобедрени стави, коленни и глезенни.	10		Общ брой на упражненията 8.
Основна част – 25 мин. Упражнения за мускулите на ръцете и раменния пояс	2 X		
Първа серия. 1. Изходно положение (ИП) разкрячен стоеж на 1 м от стена, ръце сгънати в лакътните стави поставени в опора на стената на ширина на раменете. Опори.	10		Максимално обтягане на ръцете, стъпалата не се местят, равномерно дишане.
Втора серия. 1. ИП опорен лег, ръце поставени на ширина на раменете. Опори.	2 X		
Упражнения за коремна преса	8		Максимално обтягане на ръцете, тялото обтегнато, равномерно дишане.
Първа серия. 1. ИП тилен лег, ръце встрани. Повдигане едновременно на двата крака под прав ъгъл (коремни преси).	2 X		
2. ИП тилен лег – ръце на рамене. Изпълнение на кръгови движения с краката -имитиране каране на велосипед.	20		Поемане въздух в ИП, краката - обтегнати. Пауза от 1 -2 мин. след 10 бр..
Втора серия. 1. ИП тилен лег – ръце напред. Вертикални ножични движения с краката. 2. ИП тилен лег – ръце до тялото. Хоризонтални ножични движения с краката.	2 X		Последователни, кръгови движения с пръстите на краката, дишане.
Упражнения за гръбна мускулатура	30		
Първа серия. 1.ИП колянна опора, ръце на ширина на раменете. Последователно повдигане на ляв крак и дясна ръка горе и десен крак и лява ръка горе.	15		Дишането не се задържа, стремеж за докосване пръстите на ръцете, краката - обтегнати.
2. ИП лег, ръце обхванали глезенните стави. Изпълнение на упражнението „Попивка“.	за ръка		
Втора серия. ИП лег, ръце горе. Последователи ножични движения с краката	20се		Поемане на въздух при повдигане на ръка и крак, краката и ръцете са обтегнати.
Упражнения за мускулите на долните крайници.	2 X		Равномерно дишане.
Първа серия. 1. ИП стоеж, ръце свити в лакътните стави. Подскоци с два крака с придвижване напред .	20		
	сек.		Равномерно дишане, краката обтегнати.
	2 X		
	60		

<p>Втора серия. 1. ИП стоеж, ръце свити в лакътните стави. Бягане с високо повдигане на коленните стави.</p> <p>Заключителна част – 3 мин.</p> <p>Упражнения за разтягане/стречинг. 1. ИП тилен лег. Едновременно сгъване на краката в коленните стави, обхващане с две ръце колене и внимателно изтегляне към гърдите. Задържане в това положение 10 сек. И връщане в ИП.</p>	<p>сек. 8</p>	<p>Леко отскачане, дишането не се задържа.</p> <p>Дишането не се задържа. Бавен темп, дълбоко поемане на въздух в ИП</p>
---	-------------------	--

Комплексът включва физически упражнения изпълнени в домашна обстановка, по възможност под контрол на родител, за да се осигури безопасна работна среда. Упражненията се изпълняват старателно, с пълна амплитуда на движение, при отворен прозорец или в предварително проветрена стая. Всеки ученик на основата на придобити знания и двигателен опит провежда самостоятелно загряване на организма

Знаем, че професията спортен педагог е призвание и че е налице стремеж към постигане на максимума, но сега не е най-подходящият момент за фокусиране върху перфекционизма. В настоящите извънредни условия трябва да се примирим, че дистанционното обучение е далеч от присъственото. Важно е да се направи най-доброто, предвид обстоятелствата и в рамките на изискването за здравословен начин на живот. Положеният труд в сегашната ситуация неимоверно ще помогне не само за формиране на здравословен начин на живот на децата, но и за професионалното израстване на всеки учител.

ИЗВОДИ

Необходима е ежедневна адаптация на подобрите методи и средства според въздействието им върху учениците. Една система от упражнения е толкова по-въздействаща, колкото по-бързо и навреме се адаптира. Важно е да се потърси съдействието от страна на родителите. Те могат да бъдат първи помощник на спортния педагог, който да гарантира ангажираността на детето си и времето, което ще отдели за изпълнение на планираната двигателна дейност.

Прилагането на разнообразни подходи и методи в процеса на обучение, възлагането на допълнителни задачи и отговорности, провокирането на интереса, поощренията за постигнати добри резултати, поставянето на задачи на по-големите ученици за съставяне на комплекси от упражнения за определени мускулни групи и демонстриране, са предпоставки, които влияят позитивно върху двигателната активност на учениците.

Да се изисква споделяне с учителите затрудненията, които срещат в хода на работата, за да се търсят съвместни решения. Вниманието да се концентрира върху пасивните ученици, да се поощряват положителните им изяви и постепенно да се повишават изискванията към тях. Препоръчително е да се анализира изпълнението на упражненията и да се следи за качествено им изпълнение. Да се изисква от родителите да осигурят подходяща среда за изпълнение на двигателните задачи.

Днес никой вече не оспорва мястото на дистанционното обучение като форма, която покрива нуждите на спортните педагози, желаещи да осъществят учебния процес в съответствие с наложилите се обстоятелства. Необходимо е обаче, тръгвайки към организирането и реализирането му да е ясно, че дейността им трябва да е планирана и адекватна на подготовката и възможностите на учениците, за които е предназначено.

REFERENCES

- Radulov V., 100 exercises in 1000 variants, S., MF, 1983
- Kavaklova K., Systemization and classification of gymnastic general development exercises using the basics and movements with the body, Veda Slovala – ЈГ, С, 2012
- Momchilova A., Basic gymnastics, Ruse, 2002
- Yordanov D. and collective, Gymnastic Terminology, S., MF, 1987