

ISSN 1311-3321

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

---

**Факултет „Обществено здраве и здравни грижи“**

**Faculty of Public Health and Healthcare**

**Секция „Физическо възпитание и спорт“**

**Section „Physical Education and Sport“**

**СБОРНИК ДОКЛАДИ  
на  
СТУДЕНТСКА НАУЧНА СЕСИЯ – СНС’12**

**СБОРНИК ДОКЛАДОВ  
СТУДЕНЧЕСКОЙ НАУЧНОЙ СЕСИИ – СНС’12**

**PROCEEDINGS  
of  
the SCIENTIFIC STUDENT SESSION – SSS’12**

**Ruse  
Ruse  
2012**

Сборникът включва докладите, изнесени на студентската научна сесия **CHC'12**, организирана и проведена във факултет „**Обществено здраве и здравни грижи**“ 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  
Александър Стойчев – ПРЕДСЕДАТЕЛ на СС

• Научни секретари:

проф. д-р Ангел Смрикаров –  
Заместник-ректор на Русенския университет  
ASmrikarov@ecs.uni-ruse.bg; 082-888 249  
Мирослав Петков –  
Заместник-председател на Студ. съвет  
mirko\_b88@abv.bg; 082-888 390

• Членове:

**Факултет „Аграрно индустриален”**  
доц. д-р Калоян Стоянов  
kes@uni-ruse.bg; 082-888 542  
Камен Милушев  
kamen.milushev@abv.bg

**Факултет „Машинно технологичен”**  
доц. д-р Стоян Стоянов  
sgstoyanov@uni-ruse.bg; 082-888 572  
Виктория Каракорова  
Vickie\_best@abv.bg

**Факултет „Електротехника, електроника, автоматика”**  
доц. д-р Теодор Илиев  
tiliev@ecs.uni-ruse.bg; 082-888 839  
Валентин Коларов  
soly\_@abv.bg

**Факултет „Транспортен”**  
доц. д-р Валентин Иванов  
vdivanov@uni-ruse.bg; 082-888 373  
Селими Чолакова  
the\_green\_eyess@abv.bg

**Факултет „Бизнес и мениджмънт”**

проф. д-р Диана Антонова  
dantonova@uni-ruse.bg; 082 888 726  
Виктория Гединач  
vgedinach@uni-ruse.bg

**Факултет „Юридически”**

ас. д-р Антонина Димитрова  
andimitrova@uni-ruse.bg; 082-888 719  
Диляна Пеева  
semeremida@dir.bg

**Факултет „Природни науки и образование”**

доц. д-р Емилия Ангелова  
evelikova@uni-ruse.bg; 082/ 888 848  
Ина Георгиева  
georgievi\_92@abv.bg

**Факултет „Обществено здраве и здравни грижи”**

доц. д-р Стефан Янев  
snyanev@uni-ruse.bg; тел. 082-821 883  
Александър Атанасов  
raceface@abv.bg

**Филиал Разград**

доц. д-р Цветан Димитров  
tz\_dimitrow@abv.bg; 0887-631 645  
Живка Иванова  
ivanova\_jivka@abv.bg

**Филиал Силистра**

гл.ас. Галина Лечева  
lina\_acad.bg@abv.bg; 0897-912 702  
Илияна Михайлова  
mihaylova\_3009@abv.bg

## СЪДЪРЖАНИЕ

<b>Предговор .....</b>	<b>9</b>
автор: проф. Антоанета Момчилова дпн	
<b>1. Организация и провеждане на ученически турнир по минибаскетбол .....</b>	<b>11</b>
автор: Велислава Рашкова	
научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева	
<b>2. Възможности за практикуване на бадминтон в детската градина.....</b>	<b>18</b>
автор: Деана Трифонова	
научен ръководител: гл. ас. д-р Илиян Илчев	
<b>3. Актуалност на проблема за формиране на здравословен начин на живот при подрастващите .....</b>	<b>24</b>
автор: Вероника Маринова	
научен ръководител: гл. ас. д-р Камен Симеонов	
<b>4. Значение на спортно-подготвителните игри в обучението по миниволейбол .....</b>	<b>28</b>
автор: Моника Христова	
научен ръководител: гл. ас. д-р Илиян Илчев	
<b>5. Въздействие на утринната гимнастика върху детския организъм .....</b>	<b>33</b>
автор: Галена Петкова	
научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева	
<b>6. Ефективност на подвижните игри в предучилищна възраст .....</b>	<b>42</b>
автор: Елица Канатова	
научен ръководител: гл. ас. д-р Илиян Илчев	
<b>7. Формиращата роля на спорта за изграждане на специалисти с висше образование като лидери в обществото .....</b>	<b>51</b>
автор: Деница Минкова	
научен ръководител: гл. ас. д-р Камен Симеонов	
<b>8. Съдийски умения на учителя в часовете по физическо възпитание и спорт, ядро „Спортни игри“ .....</b>	<b>55</b>
автор: Ивайло Стефанов	
научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева	
<b>9. Волевата подготовка на футболистите в целогодишния тренировъчно-състезателен процес .....</b>	<b>65</b>
автор: Десислава Стоянова	
научен ръководител: гл. ас. д-р Камен Симеонов	
<b>10. Подвижните игри като фактор за емоционалната наситеност на урока по физическата култура в детската градина .....</b>	<b>71</b>
автор: Ваня Ванчева	
научен ръководител: гл. ас. д-р Илиян Илчев	
<b>11. Методика на обучение по минибаскетбол в началното училище .....</b>	<b>76</b>
автор: Йозгюр Язаджи	
научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева	
<b>12. Обучение в техниката на щафетните бягания в четвърти клас .....</b>	<b>82</b>
автор: Искра Иванова	
научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева	

13.	<b>Значение на учебният предмет „Физическо възпитание и спорт“ за здравето на децата .....</b>	90
	автор: Вероника Шумарова	
	научен ръководител: гл. ас. д-р Илиян Илчев	
14.	<b>Модерните танци като допълнително ядро по физическо възпитание и спорт в начална училищна възраст .....</b>	97
	автор: Християнна Николова	
	научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева	
15.	<b>Подготвителната част на урока по минибаскетбол в начална училищна възраст .....</b>	102
	автор: Радина Димитрова	
	научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева	
16.	<b>Фитнес за деца .....</b>	107
	автор: Валентина Колева	
	научен ръководител: гл. ас. д-р Илиян Илчев	
17.	<b>Концепции за подбор и начално обучение на подрастващите футболисти .....</b>	114
	автор: Айгул Сюлейман	
	научен ръководител: гл. ас. д-р Камен Симеонов	





## Предговор

Научното и професионално израстване на студентите, тяхната изследователска дейност и научните им постижения, тясно свързани с учебния процес - това са точните индикатори на потенциала за развити, притежаван от преподавателите от катедра Физическо възпитание и спорт.

Стана традиция ежегодно да се провеждат студентски научни сесии, които завършват с издаване на най-добрите разработки в сборници. Под компетентното ръководството на гл. ас. д-р Искра Илиева, гл. ас. д-р Илиян Илчев, гл. ас. д-р Камен Симеонов се реализират **основните цели на студентската научна дейност:**

➤ **Въвеждане** на студентите в основните концептуални, педагогически, социо-културни аспекти на процеса на обучение по физическо възпитание и спорт в началното училище и в детската градина;

➤ **Формиране** на знания и умения за планиране и осъществяване на изследователска дейност в ежедневната професионална практика и формиране на интерес за използване на резултатите от тези изследвания за подобряване на качеството на провеждане на процеса на обучение;

➤ **Насърчаване** на студентите да четат критично специализирана литература и да използват рационално резултатите от проведени научни изследвания;

➤ **Изграждане** на умения да отстояват автономна и рефлексивна позиция по отношение качеството в обучението, да опознават и ценят разнообразния опит на другите в тази област, който да използват и над който да надграждат;

➤ **Стимулиране** на интереса и мотивацията на студентите към по-нататъшно личностно и професионално развитие.

За стимулиране на студентското творческо развитие и научно израстване и разгръщане на индивидуалния потенциал на всеки студент има изключително важно значение **научното сътрудничество с други университети у нас и чужбина, и провеждане на междууниверситетски студентски научни сесии с актуални теми в областта на здравеопазването, физическото възпитание и спорта.**

По този начин чрез различни успешни модели и педагогически методики ще се осъществи съвместно, сътворческо решаване на актуални проблеми свързани с болестта на века – хиподинамията и здравето на подрастващото поколение.

**Искрено се надявам се, че тази идея ще бъде реализирана през следващите години, като знак за продължение на традициите на насока.**



Проф.Антоанета Момчилова дпн



## Организация и провеждане на ученически турнир по минибаскетбол

автор: Велислава Рашкова  
Научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева

*Mini-basketball is a version of basketball for children under 12. Tournaments between schools have social and educative mission to bring children's attention to organized basketball games.*

**Key words:** mini-basketball, tournaments, rules, referee

### ВЪВЕДЕНИЕ

Баскетболът е сред най-вълнуващите и практикувани спортни игри. Интересът се дължи на многообразието на динамичните действия на баскетболистите, при което те сътрудничат със своите партньори, като преминават в директен контакт с противниците. Състезанията по баскетбол между два отбора дава възможност на всеки от тях да се бори за постигане на победа, като реализира основните тактически задачи в състезанието.

За да се достигне до състезание и се изпита удоволствие от играта, се преминава през дългият път на овладяване на техниката. В основата ѝ стои тренировката за развитие на физически качества и основни двигателни способности: бързина на реакция, сила, издръжливост, ловкост, гъвкавост. За упражняването на баскетбол се изиска добра координация на движенията, овладяване на технически умения и рационално управление на движенията при определени скорости, темп, ритъм. [2]

Минибаскетболът е вариант на играта, който е приспособен към двигателно-функционалните и интелектуалните способности на децата. Той има определено социална и възпитателна мисия – предписан е да заинтересува и привлече децата към организирани занимания с баскетбол.

Целта на минибаскетбола е да бъде възможно най-масовата форма на детския баскетбол. Въпреки посочените различия и цели, минибаскетболът има несъмнена стойност и значение, както и в спортната ориентация – при подбора за високи спортивни постижения. [2]

### ИЗЛОЖЕНИЕ

Минибаскетболът е игра на умения и сила, издръжливост, смесена дейност, в която както момчета, така и момичета могат да играят заедно. Играта предлага възможност да се развиат най-важните умения на работа, скачане, промяна на скоростта и посоката, работа с топка и стрелба по мишена.

Много често децата навлизат в баскетбола спонтанно, при импровизирани условия, в импровизиран ритъм, съдържание, обем и качество на заниманията.

Международният комитет по минибаскетбол определя следните задачи:

- Привличане на децата към спортна дейност.
- Привличане на подрастващите към баскетбола и по-специално към минибаскетбола.
- Възприемане и спазване на правилата за поведение, лично усилие и честна игра.
- Възпитаване на толерантност в колективните взаимоотношения.
- Създаване на приятелства между децата.
- Развитие на уменията на бъдещите ръководители на баскетбола.

**Съгласно правилата на МОНХ организирането и провеждането на училищни състезания е насочено към:**

1. Създаване на условия за свободен достъп, избор и изява на училищни отбори, чрез доброволно организирани форми на тренировъчната и състезателна дейност.
2. Създаване на възможност за определяне на училищни отбори за участие в международни състезания.
3. Осъществяване на мерките за закрила на деца с изявени дарби в областта на ученическия спорт. [5]

За провеждане на турнир по минибаскетбол се изиска точен брой на училищата които ще участват и конкретни дати и място. Право на участие в турнира имат учениците които:

- са записани и учат в съответно училище;
- момичета и момчета на възраст от 8 до 12 годишна възраст;
- да участват само в една възрастова група.



**Необходимите документи за участие в състезанията са строго регламентирани:**

- Списък на отбора – (най-малко 10 и най-много 14 деца). Съдържа трите имена на състезателя, дата и година на раждане, клас на обучение. Списъкът се подписва от учителя – водач на отбора, директора и се заверява с печат от училището.
- Копие от акт за раждане.
- Ученическа карта или бележник със снимка.
- Ксерокопие на ученическа карта или бележник на състезателите, заверени от директора на училището.
- Документ за предсъстезателен медицински преглед.

В междуучилищните турнири организаторите осигуряват награди: купи, медали, плакати, грамоти, спортни екипи, пособия и други.

#### **Примерна програма на турнир по минибаскетбол между четири училища.**

Тегли се жребий кой училища ще се състезават помежду си. Двата отбора, загубили срещите играят за трето и четвърто място, а отборите-победители играят за първо и второ място. Провеждат се четири спортни срещи.

Друг вариант за провеждане на турнира е според системата **Бергер (всеки срещу всеки)**. При повече отбори се разпределят в две групи. Първите два отбора в групите играят „на кръст” полуфинал и финал. [3,4]

#### **Начало и край на спортна среща по минибаскетбол.**

Първият период започва, когато при изпълнението на спорната топка, тя е редовно отплесната от един от скачащите състезатели.

Всички останали периоди започват, когато топката докосне или е редовно докосната от състезател в игрището при вкарването й в игра отвън. Срещата не

може да започне, ако един отбор не е на терена с петима състезатели, готови за игра. За всички срещи, отборът, поставен на първо място в програмата (отборът-домакин), има право на отборна скамейка и собствен кош от лявата страна на секретарската маса с поглед към игрището. Ако обаче двата отбора се споразумеят, те могат да сменят отборните си скамейки и/или кошовете си. Преди първия и третия периоди, отборите имат право да загряват в половината на игрището, където се намира противниковия кош.

За второто полувреме, отборите сменят кошовете си. По време на всички продължения, отборите продължават да атакуват същите кошове, както през четвъртия период. Период, продължение или цялата среща завършват, когато прозвучи сигналът на часовника за игра за край на игралното време. [1]

### **Класиране**

Класирането на отборите става в зависимост от събранныте точки от техните победи и загуби. За победа се дават две (2) точки, за загуба – една (1) точка (включително и за загуба поради недостиг на състезатели) и при служебна загуба – нула (0) точки. Ако в класирането два отбора имат еднакъв брой точки, резултатът(результатите) от срещата (срещите) помежду им се използва за определяне на класирането им. В случай, че има равенство в точките и головото съотношение от срещите помежду им, тяхното класиране се определя от головото съотношение, като се вземат предвид резултатите от всички срещи на двета отбора в групата.

Спортните срещи по минибаскетбол се ръководят от двама съдии, секретар, времеизмервач, дежурен представител на Българската федерация по баскетбол. [1]

### **Съдии.**

Съдиите имат право да вземат решения при нарушаване на правилата, извършени вътре или извън граничната линия, включително секретарската маса, отборните скамейки и зоните непосредствено зад линиите. Съдиите дават сигнал със свирките си, когато е налице нарушаване на правилата, завърши игралното време на периода или когато съдиите преценят, че трябва да прекъснат играта. Съдиите не трябва да дават сигнал със свирките си след сполучлива стрелба в коша, сполучлив наказателен удар или когато топката стане „живा“. [1]

**Секретарят** е отговорен за протокола на срещата. Той води текущото изменение на сбара от вкарани точки, като записва отбелязаните кошове от игра и сполучливите наказателни удари. Той вписва и всички нарушения на състезателите, като показва и поредния брой на всяко нарушение, вдигайки съответната табелка.

Секретарят управлява също и посоката на стрелката за алтернативно притежание на топката. [1]

### **Времеизмервач**

Времеизмервачът трябва да има на свое разположение часовник за игра и ръчен хронометър и трябва да:

- Измерва времето за игра, едноминутните прекъсвания и интервалите на играта.
- Осигурява сигнализирането на много силен и автоматичен сигнал в края на игралното време на всеки период.

Времеизмервачът трябва да измерва игралното време, както следва:

- Пуска часовника за игра, когато:
- По време на спорна топка, тя е правилно отплесната от един от скачащите състезатели.
- След последен или единствен наказателен удар, след който топката продължава да е „жива“, тя докосне или бъде докосната от състезател в игрището.
  - Спира часовника за игра, когато:
  - Изтече игралното време на всеки период.
  - Съдия даде сигнал със свирката си. [1]

**Протокол на срещата – инструкции за секретаря**

**А. Преди да започне срещата, секретарят започва попълването на протокола, като вписва с печатни букви:**

- Имената на двата отбора.
- Дата, време, пореден номер на срещата и име на състезанието.
- Имена на съдииите.
- Имена и номера на състезателите във възходящ ред
- Имена на треньорите.

**Б. По време на срещата.**

- В началото на всеки период се слага знака „X” в колонката „влязъл в игра” за всеки от петимата състезатели на игрището.

- В протокола на срещата има 4 колонки за текущия резултат: две за отбор А и две за отбор Б. секретарят вписва точките отбелязани от всеки състезател, като нанася диагонална чертичка „/” за отбелязан кош от игра и малко запълнено кръгче „O” за всеки реализиран наказателен удар в съответната колонка на отбора. След това, в съответното празно квадратче отстрани, се нанася номера на състезателя, отбелязал кош от игра или от наказателен удар.

- В края на всеки период, секретарят загражда с кръгче последния сумарен брой на точките за всеки от отборите и очертава хоризонтална линия непосредствено под тях.

- Вписва резултатите от всеки период в съответните квадратчета
- лично нарушение на състезател се отбелязва с буквата „P” в съответното квадратче, от дясната страна на името на състезателя.
- Неспортсменско нарушение се отбелязва с буквата „U”
- Дисквалифициращо нарушение се отбелязва с буква „D”
- Техническо нарушение се отбелязва с буква „T”

**В. След края на срещата**

- Вписва крайния резултат и името на печелившия отбор

- Подписва протокола и поднася същия да бъде подписан от времеизмервача, съдията и последно от старши съдията. В самия протокол са включени инструкции за попълването му.

**Как се попълва протокол на срещата.**

1. Вписват се имената и номерата на състезателите.
2. В началото на всеки период се вписва едно „X” в съответното квадратче, когато състезателят влиза в игра.
3. Нарушенията се отбеляват чрез вписване на „P” за лично нарушение, „U” за неспортсменско нарушение, „D” за дисквалифициращо нарушение и „T” за техническо нарушение.

4. Налице са 4 колонки за текущия резултат: 2 за отбор А и 2 за отбор Б. След отбеляване на точки, първо се зачертават точките в колонката за текущия резултат: с диагонална чертичка при вкаран кош от игра и с малко запълнено кръгче при реализиран наказателен удар. След това, в празното квадратче отстрани се вписва номера на състезателя отбелязал коша или реализирал наказателен удар.

5. След всеки период крайният текущ резултат се загражда с кръгче, а след края на срещата финалния резултат се нанася в съответното място.

6. Протоколът на срещата се подписва от секретаря и той го представя за подпись и на останалите ръководители на срещата. [1]

# МИНИБАСКЕТБОЛ

## ПРОТОКОЛ

ИГРАТА	
Отбор А	
Отбор Б	

СЪСТЕЗАНИЕ	
Среща № _____	
Дата _____	
Час _____	
Място _____	

СЪДИИ	
Старши съдия _____	
Съдия _____	

					Текущ резултат					
				No.	A	B	A	B	A	B
Състезателен период	Име на състезателя	No.	Нарушения	1	2	3	4	5	1	2
1	2	3	4						1	1
									37	37
									73	73
									74	74
									75	75
									76	76
									77	77
									78	78
									79	79
									80	80
									81	81
									82	82
									83	83
									84	84
									85	85
									86	86
Тренер					15	15	51	51		87
Помощник тренер					16	16	52	52		88
					17	17	53	53		89
Отбор Б					18	18	54	54		90
Цвят на екипа					19	19	55	55		91
					20	20	56	56		92
Състезателен период	Име на състезателя	No.	Нарушения	1	2	3	4	5	21	21
1	2	3	4						57	57
									93	93
									94	94
									95	95
									96	96
									97	97
									98	98
									99	99
									100	100
									101	101
									102	102
									103	103
									104	104
									105	105
									106	106
Тренер					35	35	71	71		107
Помощник тренер					36	36	72	72		108
										108

**Указание за попълване на протокола**

1. Вписват се имената и номерата на състезателите.
2. В началото на всеки период се вписва едно „Х“ в съответното квадратче, когато състезателят влиза в игра.
3. Нарушенията се отбелязват чрез вписане на „Р“ за лично нарушение, „У“ за неспортменско нарушение, „Д“ за дисквалифициращо нарушение и „Т“ за техническо нарушение.
4. Налице са 4 колонки за текущия резултат: 2 за отбор А и 2 за отбор Б. Текущият отбелязани наточки, първо се зачертават точките в колонката за текущия резултат: с диагонална кръйчетка при вкарван кош от игра и с малко запълнен кръжче при реализиран наказателен удар.
5. След това, в празното квадратче отстрани, се вписва номера на състезателя отбелязан кош или реализиран наказателен удар.
6. Протоколът на срещата се подписва от секретаря и той го представя за подпisy и на останалите ръководители на срещата.

РЕЗУЛТАТ		
1-ви период	A _____	B _____
2-ри период	A _____	B _____
3-ти период	A _____	B _____
4-ти период	A _____	B _____

КРАЕН РЕЗУЛТАТ	
A _____	B _____
ОТБОР ПОБЕДИТЕЛ	

ПОДПИСИ	
Секретар	_____
Времеизмервач	_____
Съдия	_____
Старши съдия	_____

**СЪДИЙСКИ ЖЕСТОВЕ**

1



2



3



4

Движение на китката с два изпънати пръста, отгоре-надолу

Ръцете се кръстосват пред гърдите

Отворена длан, издигната над главата

Въртеливо движение на ръцете, свити в юмруци

**Две точки \* Кошът не се брои \* Спиране на времето \* Грешка „крачки”**

5



6



7



8

Махане на ръцете нагоре-надолу с отворени надолу дланы

3 изпънати пръсти сочат хоризонтално встрани

С изпънат показалец ръката сочи ту предното, ту задното поле

а. Спиране на времето.  
б. Посока на играча**Неправилен дрибъл \* Грешка „3 сек” \* Топка, върната в задно поле\* Топка в аут**

9



10



11



12

Двата юмрука с изпънати палци над главата

Свита в юмрук ръка видигната над главата

Вдигат се ръцете (ръката) с изпънати пръсти показват номера на провинили се състезател

Имитиране на бутане

**Спорна топка****Лично нарушение****№ на нарушителя****Избутване**

13



14



15



16

Дланта на едната ръка удри китката на другата

Сграбчване китката на едната ръка с другата

Двете ръце се поставят на кръста

Свита в юмрук ръка удри дланта на другата

**Нарушение с ръка \* Задържане \* Препречване с тяло \* Връхлитане с топка**

17



18



19



20

Ръцете са в юмруци се размахват над главата

Двете ръце с отворени дланни образуват буката „T” над главата

С едната ръка се хваща китката на другата и се видигат над главата

Двете ръце свити в юмруци се видигат над главата

**Двойно нарушение \* Техническо нарушение \* Неспортсменски фал \* Дисквалификация**

21



22

Двете ръце с отворени дланни се видигат над главата

Едната ръка с изпънат показалец се видига над главата

**Два наказателни удара \* Един наказателен удар \***

Важно е учителите да познават и прилагат основните съдийски жестове за лични нарушения, грешки «кракчи», «двоен дрибъл», «носена топка» и други, тъй като по време на учебна игра, това са основните начини за ръководене на спортната среща по минибаскетбол. Когато учениците са запознати с основните изисквания и правилознание на играта, те се стремят да се съобразяват с тях, за да постигнат успешно представяне и добро класиране в съревнованията.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Организираните спортни състезания са проверка на усвоените технически и тактически умения и навици по минибаскетбол.

В турнирите изискванията са по-високи. Необходимо е участниците да се съобразяват с възможностите на сътборниците си, противника, авторитета на учителя-треньор, на съдиите. Това възпитава в тях усет към контрол и самоконтрол, разпределение на вниманието към непрекъснато променящата се ситуация и правилата на играта.

Минибаскетболът подготвя учениците за спортен начин на живот като част от цялостното им образование и като въведение към спорта – баскетбол, развиват се техните физически способности, умственото развитие и социалната им зрялост.

## ЛИТЕРАТУРА

- [1] Правилник по Минибаскетбол – 2005 г.
- [2] Църов Кр., Бр. Джорджевич, Баскетбол, С., 1997г.
- [3] <http://basketball.bg/rules>
- [4] <http://www.mini-basketball.org.uk/faq/>
- [5] Правила за организиране и провеждане на Ученически игри през учебната 2011-2012 г., [http://mpes.government.bg/Documents/Activities/FVSU\\_2011-2012.pdf](http://mpes.government.bg/Documents/Activities/FVSU_2011-2012.pdf)

## За контакти:



Велислава Маринова Рашкова, студент,  
Русенски университет „Ангел Кънчев“, ФПНО,  
Специалност Предучилищна и начална училищна педагогика,  
3-ти курс, ОКС - Бакалавър,  
e-mail: [velislavaaaaa@abv.bg](mailto:velislavaaaaa@abv.bg)

## Възможности за практикуване на бадминтон в детската градина

Деана Трифонова

Научен ръководител: гл. ас. д-р Илиян Илчев

**Opportunities for the pursuit of badminton in kindergarten:** Badminton is a racquet sport played by either two opposing players (*singles*) or two opposing pairs (*doubles*), who take positions on opposite halves of a rectangular court that is divided by a net. Players score points by striking a shuttlecock with their racquet so that it passes over the net and lands in their opponents' half of the court. A rally ends once the shuttlecock has struck the floor. Each side may only strike the shuttlecock once before it passes over the net. Because shuttlecock flight is affected by wind, competitive badminton is played indoors. Because shuttlecock flight is affected by wind, competitive badminton is played indoors. Badminton is also played outdoors.

**Key words:** badminton, shuttlecock, racquet, children

### ВЪВЕДЕНИЕ

Бадминтонът е ракетен спорт, игран или от двама противникои играча — *singles*, или от две противникои двойки — *doubles*, които заемат противоположни половини на правоъгълно игрище, разделено от мрежа. Играчите отбелязват точка, като удрят перце с ракетите си, така че да премине над мрежата и да падне в противниковата част на игрището. Разиграването приключва, когато перцето падне на земята, а то може да бъде удряно само по веднъж от всяка страна преди да премине над мрежата. Поради зависимостта на полета на перцето от вятър, състезателният бадминтон винаги се играе в зала на закрито. Федербалтът може да се играе и на открито. Бадминтонът е Олимпийски спорт с 5 съревнователни дисциплини: индивидуално, по двойки и смесени двойки, всяка от които се състои от мъж и жена. На по-високо ниво на игра бадминтонът изисква отлична форма — играчите се нуждаят от добре развито дишане, сила и бързина. Това е също така и технически спорт, изискващ добра координация между ръка и поглед, както и усъвършенстване на уменията за боравене с ракета, [4].

### ИЗЛОЖЕНИЕ

В наше време децата започват да спортуват на 6 годишна възраст, но нека се спрем на годините преди тази възраст. Във физическото образование към тези години се отнася като към годините, в които децата са „жадни” за умения и развиват своите способности в много различни дейности. Тези години се явяват решаващи за бъдещото успешно развитие в областта на спорта. Бадминтонът е вид спорт, който оказва физическо и психическо въздействие на организма независимо от възрастта на человека. Той представлява богатство от разнообразни движение. За да се овладее техниката на този спорт са необходими около 10 години интензивна подготовка. Следователно за малките деца е необходимо да се изработят съответни учебни програми за овладяване основните технически елементи. Тренировката за малките се отличава с няколко характерни особености от тази, която е за по-големите. А именно: системно изменение в определянето на целта; адаптация на методите и съдържанието на тренировачния процес съобразно психическото и физическото развитие на децата. Техническите елементи, който е необходимо децата да усвоят са: хват (правилният хват на ракетата, което е важно условие за добър удар), начален удар (сервис: изпълнява се отдолу под нивото на кръста), удар форхенд (основен при бадминтона, изпълнява се отгоре), движения по корт, запознаване с правилата на играта. Всички елементи се усояват като първо се обясняват и демонстрират от учителя, а след това се изпълняват от децата. Петгодишното дете се справя успешно с ракетата и перцето. В предучилищна възраст се играе с по-малки и по-леки ракети. Ето няколко предложение за това

какво би трябвало да се осъществява в една добра обучаваща среда и една последователност от упражнения за овладяване на бадминтона.[1].

**“Къс” бадминтон:** Децата могат да играят по-ефективно на по-къс корт, с по-ниско разположена мрежа и с по-къси ракети. По този начин играта може да бъде адаптирана към децата, за да могат те да изпълняват пълния диапазон от удари и движения, които не биха били в състояние да изпълнят на корт с нормални размери.

**Обучение чрез имитация:** На децата трябва да бъдат показвани видео клипове с топ играчите в действие или пък да им се даде възможност да наблюдават демонстративно изпълнение на опитен местен играч, след което те могат да се пробват да копират видяното. По този начин те се учат бързо, ако им бъде предоставен шанс.

**Основни умения с ракетата:** На децата трябва да им бъдат показани някои основни технически умения, например форхенд и бекхенд хватове толкова необходими за бъдещото развитие и изпълнението на ударите; изхвърлящото движение за смаш, изчистващ и подсечен удар; някои завършващи удари от средата на корта и в близост до мрежата.

**Усета за придвижване:** Това е съществено за добрата игра независимо дали изпълняват удари или се придвижват по корта. Децата трябва да бъдат научени как да удрят перцето силно и меко, да бягат бързо и леко, да скачат във всяка една посока и да се приземяват леко; да нанасят удар по перцето по време на скок. Те се нуждаят от много идеи, които да изпробват за себе си.

**Практика:** “Практиката прави перфектно, това което някой упражнява”. Няма необходимост практиката на децата да се води по някакви утвърдени шаблони. В тази възраст те се нуждаят от действия, които децата да изпълняват по течен си начин и с избраната от тях скорост. По-важно е те да разбират същността на самата тренировка, например важността на високия изчистващ удар като изграждащ удар, т.е. премества съперника в задната част на корта и дава време за завръщането в позиция за покриване ответния удар на опонента, а след това и за завършващ удар при наличие на такава възможност. Също така от голямо значение е, че децата се упражняват заедно, помагат си взаимно да се усъвършенстват, а при тренировки със състезателен характер – и да се тестват едно друго.

**Да играят:** Те трябва да играят често и по този начин могат да експериментират с това, което са учили по време на тактическата игра. Кога да използват изграждащи удари, кога да пробват завършващи удари, за да надделеят на противника. Все пак игрите не трябва да носят чисто състезателен характер с единствена цел да бъде победен противник. Те също така могат да бъдат съвместни, като например децата гледат колко удари на брой могат да постигнат в разиграване, или пък колко пъти от десет удара ще вкарят перцето в близост до мрежата с подсечен удар. Стремежът трябва да бъде да се надмине нещие предишно достижение.

**Окуражаване:** Децата на тази възраст са запалени по играта и влагат всичко от себе си. Те трябва да получават много похвали за всичките си усилия, а не само за резултатите. Трябва да бъдат окуражавани да са предприемчиви в стремежа си да направят нещо.

**Спортменство:** Трябва да се постави ударението върху спортменството – да бъдат честни в отсъжданията при ударите до крайната линия; да се съобразяват и уважават другите играчи.

**Игра:** трябва да се запомни, че децата са в ИГРА и ние трябва да ги задържим там. Те играят за тяхно удоволствие, не наше, и в тяхната ИГРА резултатът не е от основно значение за тях, докато не се намесят възрастните и не го направят важен. Те изпитват удоволствие от самата игра, а не от нейния резултат.

**Победата:** Децата трябва да бъдат въздържани от поставяне прекалено силно ударението върху победата или загубата, ако възрастните чрез своя личен пример не отдават прекалено голямо значение на резултата. Винаги трябва да се набляга върху съберараздаването, а на състезанието да се гледа като на измерване на прогреса в обучението за по-добър играч, [2].

**При овладяване на бадминтона се спазва следната последователност:**

**1. Упражнения с перце без ракета**

- ❖ прехвърляне на перцето от едната в другата ръка
- ❖ подхвърляне и ловене на перцето с двете ръце
- ❖ подхвърляне на перцето с едната ръка и ловене с другата, като височината на летежа постепенно се увеличава.
- ❖ хвърляне на перцето в определена посока
- ❖ хвърляне на перцето в определена цел (хоризонтална и вертикална)

**2. Подхвърляне и ловене по двойки**

- ❖ подхвърляне на перцето между партньорите
- ❖ подхвърляне и ловене на перце с две ръце, като разстоянието между децата постепенно се увеличава
- ❖ смяна на перцата- всяко дете има в себе си и едновременно ги хвърлят

**3. Упражнения с ракета и перце**

- ❖ придвижване с перце, поставено на ракетата- ракетата трябва да се държи хоризонтално на височината на хълбоците
- ❖ прехвърляне на перцето от ракета на ракета по двойки
- ❖ пренасяне на перце с ракета- децата са в две колони и го пренасят на ракетите си
- ❖ отразяване на перце – удари по окачено с шнурче перце (отгоре-отдолу)
- ❖ заемане на правилна стойка
- ❖ перцето се поставя на ракетата и следват удари отдолу в определена посока ж) начален удар (долен) – перцето се пуска срещу движението на ракетата, като тялото се накланя напред, а движението на ръката с ракетата завършва на височината на хълбоците. Ударът по перцето завършва с рязко, кратко движение на китката. Изпълнява се като се насочва в: определена посока, определена цел (хоризонтална и вертикална), определена посока в далечина, насочване на перцето над мрежата (въже), опъната перпендикулярно на площадката на височина 1,2м.

**4. Игра с перце и ракета по двойки**

- ❖ едното дете държи ракетата, а другото перцето – следва хвърляне и детето, което е с ракетата се стреми да удари перцето.
- ❖ подаване по двойки
- ❖ удари на перцето отляво и отляво (дланов и обратен удар)
- ❖ удар над глава – изпълнява се удар когато перцето се приближи на 25-30 см до ракетата с рязко движение на китката. Ръката се обтяга в лакътната става, а тежестта на тялото се пренася върху предния (разноименния на удрящата ръка) крак
- ❖ подаване по двойки на опъната мрежа (въже) – децата си подават перцето над мрежата, като го насочват към другарчето си. В зависимост от ситуацията децата прилагат усвоените поотделно удари по перцето, [2].

**Игри, които могат да се приложат при малките деца:**

1. „**Кой по-високо.**” Всяко дете си има перце. При сигнал всички хвърлят перцата си нагоре. Учителката отчита кое перце е излетяло най-високо.



2. „**От ръка в ръка.**” Децата подхвърлят и ловят перцето последователно с лява и дясна ръка. Отчита се кое дете не е изпуснало перцето.



3. „**Вкарай в панера.**” На масичка се поставя един голям панер, на 1-1,5м се очертава линия, от която децата хвърлят перцето в панера. Отчита се кое дете има най-много попадения.

4. „**Вкарай в кръга.**” Децата се разделят в 2-3 отбора, които застават в колони зад стартова линия. На разстояние 2м пред всяка колона се очертава кръг с диаметър 1м. всички последователно изпращат перцето в кръга с ракетата.



5. „**Да нахраним животните**”. Децата са с ракети и поставено на тях перце („храна”), те са в единния край на площадката. На 6-7м от тях са поставени играчки („животни”). При сигнал децата тръгват към животните, като се стремят да не изпускат храната. Те я оставят до животните. След това се връщат и подават ракетите на следващите деца, които изпълняват същото. Отчita се кой е най-сръчен.

6.



Игрите са проведени с деца от четвърта възрастова група в Целодневна Детска Градина "Слънце" № 4, град Павликени.

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ползата от такава среда на обучение ще се види в изпълнението на децата. Живият интерес и ентузиазъм към спорта като цяло, увереността в себе си и самоуважението, което идва с увеличаването на способностите им в заниманията различните спортове. Това е в основата на интереса на младите хора и това е за което трябва да допринасяме в бъдеще. Точно от такава среда ще произлязат бъдещите шампиони. Именно педагогозите трябва да обърнат внимание в този възрастов период на децата като възпитат у тях нуждата да се занимават със спорт. Всички трябва да осъзнайт колко е важен спорта за нас, дори и в някакви минимални количества. Хората от преди много хилядолетия са казали „**здрав дух в здраво тяло**”.

### ЛИТЕРАТУРА

- [1] Гришин Г. Игры с мячом и ракетой, Начинаем играть в бадминтон со старшими дошкольниками, „Просвещение”, Москва, 1982.
- [2] Ильчев И. Научно-практический журнал „Инструктор по физкультуре”, 2009, №4.
- [3] Данчева Р., М.Ганчева и К.Живкова, „Спортно-подготовителни упражнения и игри в детските градини”, Медицина и физкултура, София, 1985.
- [4] интернет - <http://en.wikipedia.org/wiki/Badminton>

### За контакти:



Деана Евгениева Трифонова, студент,  
Русенски университет „Ангел Кънчев“, ФПНО,  
Специалност Предучилищна и начална училищна педагогика,  
2-ри курс, ОКС - Бакалавър,  
e-mail malkoto\_didi1991@abv.bg

## Актуалност на проблема за формиране на здравословен начин на живот при подрастващите

Вероника Валентинова Маринова  
Научен ръководител: гл. ас. д-р Камен Симеонов

*The paper justifies the necessity of improving the adolescence lifestyle using the sport. Many factors help too, for example: family, school, food. There are diseases caused by eating unhealthy food – obesity – this is the most common disease among young people. The physical education works for reduce these negative data. The school programs improve the system linked to the physical education.*

**Key words:** improving adolescence's lifestyle; obesity; physical education;

### ВЪВЕДЕНИЕ

В динамичното време в което живеем – време на всестранна преоценка, преосмисляне и реформиране на обществената практика във всички области на живота, на преден план излиза Човект. Затова и мисията на съвременното образование, призвано да обучава, възпитава и усъвършенства индивида, е високо отговорна. Приобщаването на страната ни към европейските структури предполага съобразяването на образователната политика със съвременните ценности на цивилизацията и в същото време да построи собствен модел, като съхрани националното си достойнство.

Отглеждането на здрава и пълноценна личност е било една от най-важните задачи на педагогическата система през всички епохи на развитие. Сред идеалите за личността на ХХI век основателно се поставя на първо място необходимостта от осигуряване и гарантиране на здравословен стил на живот. Поради това националната здравна политика у нас е насочена към профилактика на заболяванията и промоция на здравето, свързана е с опазване на околната среда и утвърждаване на здравето като ценност [3].

Здравето и жизнеспособността имат огромно значение за пълноценната реализация на човешкия потенциал – само здравият човек може да разvie и изяви заложбите и способностите си в пълна степен.

Здравето винаги е било първостепенна жизнена потребност, но в съвременните условия нараства неговата значимост от медицинска, социална, икономическа, морална и правна гледна точка. То е един от глобалните проблеми с жизненоважно значение за цялото човечество и изисква сътрудничество и партньорство. Икономическите и социални условия в страната през последните дванайсет години увеличиха негативните въздействия върху здравето на нацията, свързани с хроничния дисстрес, структурата на разходите и потреблението, злоупотребата с цигари, алкохол, наркотики, рисковото сексуално поведение, дисбаланса в храненето и др. Увеличи се и влиянието на вторичните рискови фактори, повишаващи вероятността за възникване на заболявания, като артериална хипертония, диабет, затлъстяване и абнормно телесно тегло.

Най-силно изложени на действията на тези фактори са децата, граждани с ниски доходи, някои етнически общности, лицата с вродени увреждания и инвалидите.

Кризата в здравното състояние на българския народ, неговия влошен жизнен стандарт и здравно-демографски статус правят особено актуален и социално значим проблема за здравното възпитание на младото поколение.

## ИЗЛОЖЕНИЕ

На Националната конференция по здравната реформа у нас, проведена през 1998 г. Министерството на здравеопазването аргументирано се акцентира върху:

- подобряване на позитивното здраве;
- възстановяване на болните;
- психическо социално благополучие на гражданите;
- подобряване качеството на живот.

Развитието на младото поколение изисква прилагане на нови, интересни и резултатни форми и методи за здравно възпитание, съобразени с възрастовите особености на учениците и със съвременните постижения на дидактиката, психологията, медицината, здравеопазването, профилактиката [2].

Ефективни пътища за издигане равнището на здравна култура и възпитание на подрастващите са училището и семейството. В тази връзка, едно от водещите места заемат **физическото възпитание и спорт**.

Повелята на времето и здравия разум е била да се запази и до днес древната сентенция: „**В здраво тяло, здрав дух**“. Непреходното значение на тази мисъл е залегнало в смисъла за хармонично развита личност.

Особено важно за поддържане на добро здраве е храненето. Поради ниските доходи голяма част от населението е с дисбалансирано хранене. Ниска е консумацията на храни като месо, мляко и млечни продукти, плодове и зеленчуци.

Влошеният начин на живот и напрегнатата атмосфера в дома оказват лошо влияние върху здравето на децата и юношите. Най-разпространеното заболяване, което обхваща една пета от населението на земното кълбо и бележи непрекъсната тенденция към увеличаване е **затлъстяването**. Голяма част от учениците споделят мнението, че този проблем има широк обхват и развитие и засяга, за съжаление най-малките [1].

Затлъстяването е заболяване, при което телесното тегло превишава нормалните граници поради натрупване на мазнини. Това видимо се забелязва най-вече при 9-годишните и особено през време на пубертетното съзряване.

Запознаването с проблемите на наднорменото тегло и формите за затлъстяване е необходимо с оглед дейността на учителите по физическо възпитание и най-вече на ръководителите на групи по Лечебна физкултура, в които освен терапевтични и дидактични цели, се преследват и важни възпитателни задачи. Пред тях на първо място стои задачата да мотивират тези деца за участие във физкултурните занимания, както и осигуряване на оптимален режим на движителна дейност за всяко дете и задоволяване на неговите потребности.

Друг фактор, който влияе върху здравето е условията в жилищната среда и близкото обкръжение. Там протича голяма част от физическото и духовно развитие на детето, полагат се основите на личността му и се изграждат първите здравни навици. Състоянието на природата и околната среда е неизменно съвързано със здравето на индивида. Много болести и хронични заболявания са следствие от замърсявания на въздуха, водата и почвата. Екологичните проблеми се отразяват най-силно върху организмите на децата като се затрудняват жизнените процеси в тях. Това води до редица здравни проблеми и ниска жизнеспособност.

Влиянието на всички тези фактори – социални, икономически, екологически – не трябва да се пренебрегва. От тях зависи до голяма степен здравословния начин на живот. Той допринася за високата жизнеспособност на младото поколение и неговата пълноценно изява.

Сега, когато населението, включително и децата са сериозно ограничени по отношение на движителната си активност, физическото възпитание е жизнено необходимо.

Във връзка с това възникват въпроси : Отговаря ли физическото възпитание на новите изисквания? Достатъчно ли се използва неговия оздравителен ефект? Има ли необходимите предпоставки за това?

Физическото възпитание, в многообразието си от средства, методи и форми за реализация, е социален феномен, който няма алтернатива в осигуряването на здравословен начин на живот на учениците. Негативните последици от растящия детски организъм, от химодинамията ,настанила се трайно в бита на хората, могат да бъдат преодолени само ако физическото възпитание заеме водещо място в системата от психолого-педагогически въздействия върху учениците, с цел хармоничното им физическо и духовно развитие. Ето защо всяка публикация, имаща отношение към тази проблематика, би била полезна за теорията и практиката на физическото възпитание и спорта. **Физическото възпитание е особен вид съзнателна и целенасочена дейност** чиято цел е постигане на добро здравословно състояние, физическа работоспособност и творческо дълголетие [4].

**Физическото упражнение** като определено действие на човешкият организъм има своя специфична **форма и съдържание**. Физическите упражнения като основно средство на физическото възпитание, прилагани в съчетание с естествените сили на природата (сънце, въздух и вода), спомагат за реализиране на целта и задачите на физическото възпитание .

В практиката по физическо възпитание физическите упражнения се прилагат под формата на следните видове дейности:

**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 засилва 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.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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.

Всичко това налага ефективен подбор и приложение на разнообразни спортно-подготвителни игри във всички форми на работа по физическо възпитание в началното училище. Подходящи игри са : „Щафета за ловкост”, „Следвай капитана”, „Пас и бегом”, „Топка над въже”, „Народна топка”, „Седни – легни”, „Гонещите се топки”.

В учебната програма по **Физическо възпитание и спорт** значително внимание се отделя на връзката на физическото възпитание и спорта с другите учебни дисциплини, както и възможностите за осъществяване на междупредметна интеграция. Разкриването на различни междупредметни връзки създава условия за повишаване на ефективността на образователните въздействия по отношение на различни страни в развитието на ученика – физическо, интелектуално, емоционално и волево.

Физическото възпитание и регламентирането на спортно-състезателната и туристическата дейност в дните на здравето и спорта ще увеличи значително двигателната активност на децата в училище. Ще способства за изграждане на положително отношение към физкултурните и спортните занимания, превръщайки ги във всекидневна необходимост. Най-подходящите спортове за провеждане на спортно състезателната дейност са: лека атлетика, спортни игри, плуване, гимнастика, комплекси от щафетни и подвижни игри.

### ЛИТЕРАТУРА

- [1] Балански Л. Как да поддържаме теглото си, изд."Медицина и физкултура", С., 1977  
[2] ДОИ за учебно съдържание – Държавен вестник, №48, 2001  
[3] Кръстева А. Иновации в училищното образование, В.Търново, 2003  
[4] Малчев М., Н. Йорданова. Теория и методика на физическото възпитание, учебник, Ш., 2001

### За контакти:



Вероника Валентинова Маринова, студент,  
Русенски университет „Ангел Кънчев“, ФПНО,  
Специалност Начална училищна педагогика с чужд език,  
3-ти курс, ОКС - Бакалавър,  
e-mail: dirty\_\_\_\_\_@abv.bg;

## Значение на спортно-подготвителните игри в обучението по мини-волейбол

Моника Христова

Научен ръководител: гл. ас. д-р Илиян Илчев

**The meaning of the preparatory sport games in mini volleyball training:** The volleyball is a sports game. It has the ideas of games. It covers the different ideas of mind and behavior. The anthropology (science of human origin and development) is studying this game. This game is also a social adaptation to players. It shows the combinations of interests, values, standards of conduct, culture and traditions.

The Volleyball is inherent characteristics of some important sports games including active conscious actions, carried out by groups with a certain composition and certain rules to achieve victory over the enemy. These active conscious actions are specific to certain types of sports halls and up its equipment and tactics.

**Key words:** mini volleyball, preparatory sport games.

### ВЪВЕДЕНИЕ

Волейбola е спортна игра. За нея са присъщи идеите, заложени в игрите. Играта обхваща различни начини на човешката изява и се разглежда от антропологията-наука за човека, за неговият произход и развитие. Играта е и начин на адаптация към социалната среда, в която попадат участниците . Изразява се в обединяването на целите, интересите, ценностите, нормите на поведение, традициите, културата.

За волейбola са присъщи някои съществени характеристики на спортните игри включващи активни съзнателни действия, извършвани от групи с определен състав и по определени правила, цел постигане на победа над противника. Тези активни съзнателни действия са конкретни за определен вид спортна игра и съставят нейната техника и тактика[2,3].

### ИЗЛОЖЕНИЕ

Волейболът е сред най-вълнуващите и практикувани спортни игри. Интересът се дължи на многообразието на динамичните действия на волейболистите, при което те сътрудничат със своите партньори, без да преминават в директен контакт с противниците. Състезанията по волейбол между два отбора дава възможност на всеки от тях да се бори за постигане на победа, като реализира основните тактически задачи в състезанието. В процеса на играта става непрекъсната смяна между нападение и защита- единият отбор напада, а другият се отбранява и съответно контраатакува.

Нападението и защитата са основните фази в процеса на игра. Характерна особеност на волейбola е редуването на фази на активна дейност и фази на отдых.

Играта мини-волейбол, е игра подходяща както за големи, така и за малки. Тя е начин да се овладее техниката на волейбola. В началното обучение с подрастващи се използват различни варианти на техники.. Цели се да се избегне напрежението, страхъ, сковаността при изпълнение на упражненията със специално-подготвителен характер за усвояване на правилата и техниката на мини волейбola.

Важно е да се избягват на всяка цена:

- Времето прекарано без топка в ръка;
- Новите понятия необходими за тренировките (те са от основно значение, но трябва да бъдат разяснявани извън времето за обучение) ;

От съществено значение са:

- Ранното обучение, много важно като цяло, това ще доведе до по-добро усвояване;
- Спортният педагог трябва да създаде основни игрови ситуации и след това да включи постепенно специфичните за волейбola упражнения;

- Упражненията трябва да бъдат краткотрайни (съществува риск да се отегчи детето).

В мини-волейбола не трябва да се налагат твърде много ограничения на обучаваните, по отношение на мобилността им от една страна и от друга – по отношение на свободния избор на спорт, така че тези, които ще продължат обучението по волейбол да имат солидна основа, върху която да работи след това за спортни постижения, [3,4].



### **Правила на играта**

Мини-волейболът е волейбол за деца на възраст между 9 и 13 години. Тя е изключително популярна и може да се играе в малки пространства, в допълнение да се преподава като част от програма за физическо възпитание в училище. Мини волейболът също може да бъде чудесен начин да запознае децата с играта волейбол. При преподаването на играта децата усвояват техниките и основните правила, които са присъщи за него.

### **Отбори**

Отборите в мини волейбола се състоят от 2 до 4 играчи, и започва с един отбор, който избира топката. Тя е с по-малък по размер и тежи между 200 и 220 грама, височината на мрежата е около 2 м. Достигането от 15 до 25 точки е и целта за всеки отбор. Отборът трябва да спечели два сета, за да спечели мача. Въпреки това, акцентът е върху обучението.



### **Играчи и техните позиции**

В мини волейболът отборите заемат две важни позиции: нападатели и защитници. Нападателите заемат първия ред, най-близо до мрежата, и са в състояние да пазят територията си и да удрят топката със сила, така че да не може да се отвърне от противниковия отбор. За разлика от нападателите, защитниците, заемат втория ред, зад нападателите и са в състояние да удрят топката по начин, който позволява на нападателите ударят топката със сила и точност. Независимо от позицията на играчите, те не могат да променят позициите си, когато топката е в игра. Въпреки това, могат да се движат в близост до тях, за да се запази топката в игра.

### **Значението и ползата на обучението по мини-волейбол**

- Да запознае децата с волейбола;
- Да предизвика интерес за занимание с волейбол;
- Да увеличи броя на активните играчи;

- Да формира умения у децата;
- Да направи волейбала достъпен в по-ранна възраст;
- Да се играе както в училище, така и извън него.

### **Цели на обучението**

- Предварителна тренировка на индивидуални игрови модели;
  - Физическа, психическа и тактическа подготовка и основни движения;
- От основно загряване към специално загряване

### **Учителят:**

- Подготвя физически играчите;
- Подготвя техните мускули/стави за предстоящите натоварвания чрез стречинг, като целта е да се подобри гъвкавостта и еластичността на мускула; По този начин мускулите, ставите и сухожилията са подгответи за тренировката.
- Подготвя тяхната кръвоносна и нервна системи за следващото упражнение;
- Развива техните физически качества;

### **Игри и упражнения за разучаване на волейболния стоеж и предвижването:**

- „**Гоненица**”. Децата се придвижват по очертанията на волейболното игрище с приставни крачки, редуване с обикновено бягане. Учителката определя неочаквано, едно от децата за гонец. Всички бягат из игрището. Те могат да се спасят, ако заемат един от волейболните стоежи.

- „**Огледало**”. Учителката застава пред децата. В движение тя заема различни стоежи след изпълнението на общоразвиващи упражнения. Децата следят внимателно нейните действия, като се стараят да и подражават, колкото се може по –бързо (точно, едновременно).

- „**Направи фигура**”. Играт е подобна на подвижната игра със същото наименование, но изискването тук е децата да заемат среден волейболен стоеж (да очакват топката) и да отскочат високо с двата крака.

- „**Студено и топло**”. Децата бягат разпръснато в очертанието на игрището. При сигнал от учителката „Студено!” те се нареждат от двете страни на волейболната мрежа, като се надскачват по двойки. При сигнал „Топло!” ходят и заемат среден волейболен стоеж.

- „**Вятрът и листа**”. С приставни крачки децата се придвижват по очертанията на игрището. Едно дете е вятрът, а останалите листата. При сигнал от учителя вятрът започва да гони листата. Всяко докоснато листво „пада на земята”, (нисък волейболен стоеж).

- „**Зайци и вълк**”. Зайците се разполагат в едната половина на игрището, а вълкът – зад крайната срещуположна линия (в зоната на начален удар). При думите „Хайде, зайци, излезте на поляната да си поиграете!”, децата се провират под мрежата в другата половина на игрището, подскачат с два крака в различни посоки,. При указание „Да се ослушаме дали не идва вълкът!” децата приклекват (видове стоеж), като се оглеждат за вълка. При сигнал „Вълк!” те бягат бързо, провират се под мрежата и се спасяват от вълка.

- „**Топка над въже**” – учениците са подредени в разпръснат строй в два отбора равни по брой в игрище с размер 10 м. на 10 м. Между е опънато въже на височина 1,50м. Броят на всеки отбор е 10-15 души. Играе се с лека топка за определено време (до 10 минути). Целта на играта е след две подавания в собственото игрище, топката да се прехвърли с третото подаване в другото игрище над въжето. Подаването е по свободен начин. Играт започва след сигнал на учителя. Подаващият се стреми да хвърли топката, там където счита, че противника

е по-слаб и ще изпусне топката. Изиска се точно и правилно подаване и ловене на топката, [1].

**Игри с елементи от волейболната игра, които са залегнали в учебните програми са:**

**“Зайци и пазач”**- зайците се разполагат в едната половина на игрището, а пазача в другата. Играе се с топка. Топката е посредата между зайците и пазачът. При сигнал на учителя зайците вземат топката, а пазачът гони зайчето в което се намира топката . Зайците бягат разпръснато, подавайки си топката, когато пазача вземе топката, избира кой от зайците да стане пазач.

**“Топка над мрежата”** - учениците са подредени в разпръснат строй в два отбора равни по брой . Между тях е опъната мрежа на височина 1,50м. Бroat на всеки отбор е 10-15 души. Играе се с лека топка за определено време. Целта на играта е след две подавания в собственото игрище, топката да се прехвърли с третото подаване в другото игрище над въжето. Подаването е по свободен начин. Играта започва след сигнал на учителя. Подаващият се стреми да хвърли топката, там където счита, че противника е по-слаб и ще изпусне топката или ще се удари в пода. Изиска се точно и правилно подаване и ловене на топката.



**“Топка в кръг”** - Учениците се нареджат в кръг. Учителят избира един от учениците който застава в кръга и подава топката на останалите ученици като се редуват волейболни подавания. Прави се смяна при изпускане на топката на пода. Целта е правилно и точно подаване.

**“Гореща топка”** - играта гореща топка се играе от всички ученици. При сигнал подаден от учителя децата бягат разпръснато на игрището. Учителят подава на някого от учениците лека топка като те се стремят веднага с удър да я подадът на някой от съучениците си. Играта се играе с определено време(максимум 10 мин.) Целта е правилно и точно подаване на топката, [1].

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Спортно–подготвителните упражнения и игри по волейбол са изключително динамични и интересни за подрастващите. Идеята на спортно-подготвителни упражнения и игри е да обогати и усъвършенства моториката на децата с достъпни елементи от техниката на волейбола и за постигане на специфична готовност за по-нататъшни занимания с този спорт в училище.

### Задачи:

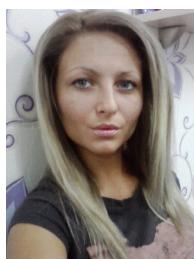
- ❖ закаляване на децата;
- ❖ обогатяване и развитие на моториката;

- ❖ усвояване на теоретични знания относно термините, правилата и техниката на волейболната игра;
- ❖ създаване на начална ценостна ориентация към занимания с физически упражнения и спорт.

### **ЛИТЕРАТУРА**

- [1] Данчева Р, К. Живкова. Волейбол. , Спортно – подготвителни упражнения и игри в детските градини, С., 1985г.
- [2] <http://volleybg.com/volleyballrules.html>
- [3] <http://www.volleyballadvisors.com/volleyball-skills.html>
- [4][http://www.ehow.com/list\\_6733773\\_mini-volleyball-rules.html](http://www.ehow.com/list_6733773_mini-volleyball-rules.html)
- [5] [http://www.bb-team.org/articles/1050\\_streching-shto-e-to](http://www.bb-team.org/articles/1050_streching-shto-e-to)

### **За контакти:**



Моника Антонова Христова, студент,  
Русенски университет „Ангел Кънчев“, ФПНО,  
Специалност Предучилищна и начална училищна педагогика,  
3-ти курс, ОКС - Бакалавър,  
e-mail: moniiichkaaa@abv.bg

## Въздействие на утринната гимнастика върху детския организъм

автор: Галена Петкова

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

*The morning's gymnastics must be made every day in the morning, before the breakfast at 8 a.m. all the year in the Gym or outside. During the training the windows are open 10 minutes before the beginning to enter fresh air. It is necessary suitable temperature, well lightened and cleaned room , loose and comfortable clothes and sports shoes for the children. The main task is to make children cheerful, to move and organise them and to prepare the kids for their next occupation.*

**Key words:** morning, gymnastics, children, every day.

### ВЪВЕДЕНИЕ

Утринната гимнастика е ежедневна регламентирана форма на физическа култура в детската градина. Изпълнява се всяка сутрин преди закуска от 8.00 часа, целогодишно във физкултурен салон или на открито. При провеждане в помещение 10 минути преди началото прозорците се отварят широко за приток на чист въздух. Необходимо е подходяща температура, добре осветено и чисто помещение, свободно и удобно облекло и спортни обувки на децата. Основна задача е да ободри, раздвижи и организира занимаващите се, да ги подгответ за следващите режимни занимания. Има оздравителен ефект само при системното й провеждане. [1, 2]

### ИЗЛОЖЕНИЕ

Утринната гимнастика е една от основните форми на работа по физическо възпитание. Тя е важен момент в режима на детската градина. От това как се организира и провежда утринната гимнастика, до голяма степен зависи как ще протече целия ден. Целта на утринната гимнастика в детската градина е да раздвижи, ободри и създаде добро настроение в детския колектив и същевременно чрез нея да се осъществят редица оздравителни и възпитателни задачи.

Общоразвиващите упражнения укрепват мускулите, увеличават подвижността на ставите, спомагат за разяване на дихателната система, като приучават децата да дишат правилно – дълбоко и ритмично. Упражненията влияят благотворно на сърдечно-съдовата, нервната и отделителната система и подобряват обмяната на вещества в организма. Когато има правилно физиологично натоварване, достатъчно чист въздух и правилно хранене, детският организъм укрепва цялостно, децата са бодри, жизнерадостни, апетитът им се увеличава и сънят им е дълбок и спокоен.

Утринната гимнастика има и профилактично значение. Тя формира правилна стойка и с това се избегват изкривяванията на гръбначния стълб, които нарушават нормалното дишане и функциите на органите и системите. Тя може да има и коригиращо значение при някои отклонения в детския организъм. [1, 3]

Утринната гимнастика закалява децата, като повишава съпротивителните сили на организма при простудните заболявания. Тя създава благоприятни условия за по-бързо преминаване от сънно състояние към активна работа.

Децата се научават да се ориентират в пространството, да се строят и престрояват, изграждат се правилни двигателни навици за изпълнение на основните движения – ходене, бягане и други.

Утринната гимнастика развива вниманието, паметта, ритмичността у децата, приучава ги на определен режим, ред, дисциплина. Те се възпитават в колективизъм и взаимопомощ.

Утринната гимнастика формира умения за самообслужване, за самоорганизация, приятелски взаимоотношения. Провеждането ѝ на чист въздух още от детската възраст трябва да влезе в бита на детето и да стане негова първа необходимост в живота.

За провеждане на утринната гимнастика и постигане на добри резултати е необходимо тя да се провежда ежедневно в точно определено време, сутрин преди закуска.

Мястото за игра трябва да се почисти 10 – 15 минути преди гимнастиката. При хубаво време тя се провежда навън, а при лошо време в добре проветрено помещение при подходяща температура, като се оставя отворен само един прозорец, по възможност отдалечен от децата. Те изпълняват упражненията в подходящо облекло (удобни обувки или пантонки, добре прикрепени за крака, фланелка и гащета, достатъчно широки да не пречат на движениета).

В началото на годината тригодишните деца, ако не са посещавали ясли, само си навиват ръкавите и чорапите, а по-късно, когато добият навик към системно практикуване на гимнастиката, и те се обличат в игрално облекло. Спортният екип насочва вниманието им към определената дейност.

Съдържанието на утринната гимнастика се подбира и подрежда в последователност, съобразно особеностите на възрастта.

Тя се провежда по предварително добре обмислен план. В предварителната подготовка влиза подборът на упражненията, последователността на тяхното изпълнение и начинът на провеждането им. Известно е, че при системно повторение на дадено упражнение, то оказва ефективно въздействие върху организма на детето. За да е благотворно, е необходимо да се знае поставената цел и начинът за правилното изпълнение. В случай че се пренебрегнат тези изисквания, вместо положително въздействие в резултат на упражненията, е възможно да се получат значителни отклонения от нормалното развитие на детския организъм. [3]

При подбора на упражненията за утринна гимнастика е необходимо да се спазват следните важни изисквания:

- Упражненията да обхващат големи групи мускули, които са по-слабо развити у децата, като мускулите на раменния пояс, гръбните и коремните мускули, от които зависи много и стойката на децата.
- При изпълнение на тези упражнения е необходимо едновременно да се включват в работата и малките групи мускули на китките, шийните мускули и други. Например при упражнения за раменния пояс да се насочи вниманието и към участието на китките и пръстите.
- Упражненията да отговарят на анатомо-физиологичните особености на детската възраст. Когато не се съобразяват с тази особеност, вместо положителни резултати ще се получат отрицателни.

Децата на три години трудно се повдигат на пръсти. При системни изисквания от учителя на упражнението „Колко ще пораснем големи?“ децата започват да се повдигат на пръсти и в желанието си да покажат колко са пораснали, свиват краката в коленете, за да запазят равновесие, и не се получава това изтегляне на тялото, което учителят цели. В този случай се изисква да се разтворят краката на широчина на едно стъпало и да се насочва вниманието към ръцете – да са близо до ушите, добре обтегнати в лактите. Погледът следи ръцете. По-късно детето само се повдига на пръсти, без учителят да насочва вниманието му към това.

При провеждане на упражненията се вземат под внимание и особеностите на нервната система. При децата нервните процеси са неуравновесени и преобладават възбудните процеси.

Те имат много слаби задръжки, вниманието е неустойчиво, бързо се уморяват. Колкото децата са по-малки, толкова психическата умора настъпва по-бързо от

физическата. В големите групи участниците могат да задържат вниманието си по-продължително време върху дадено упражнение и да го изпълняват, но при прекаляване от страна на учителя това се отразява отрицателно върху тях. Те стават лесно раздразнени. У децата бързо настъпва умора и при еднообразни упражнения, с едно и също въздействие при силови и статични упражнения, например: бавно клякане, бързо изправяне и други. [1]

За правилното изпълнение на упражненията значение имат приятната обстановка и настроението на децата, което се влияе от личния пример на учителя - външния вид, спокойния тон, внимателното отношение. Многословието, излишните обяснения, муден и вял тон ги отегчават и пречат на доброто им настроение. Интересният и разнообразен материал и в съответната обстановка се възприема по-бързо, по-правилно и с желание се изпълнява от децата.



Упражненията от утринната гимнастика е необходимо да са:

- достъпни – съобразени с възможностите на децата;
- интересни и привлекателни – подражателни упражнения, упражнения под формата на игра или свързани с любим за тях образ, упражнения с уреди и пособия;
- познати и добре усвоени;
- да не изискват показване и много обяснения, което също изморява и отегчава.

В противен случай утринната гимнастика се провежда формално.

Упражненията се усложняват постепенно, съобразно възрастта, като се запазва тяхната привлекателност.

Използват се пособия, които децата обичат – например кубчета, знаменца, цветя, рингове, топки, тояжки, обръчи и други. Тогава те играят с желание. Уредите са подходящи за възрастта и естетически издържани, което развива вкус и любов към пособието и чувство за опазването му. Те могат да се раздадат предварително на децата (в първа група – от учителя, в останалите групи може и от деца) или да бъдат поставени на подходящо място, откъдето да ги вземат сами. Прибирането на пособията става в края на утринната гимнастика, като децата от малката група в началото на годината ги дават на учителя, а по-късно както децата от големите

групи ги оставят на определено място. Събирането на пособията по време на утринната гимнастика е неправилно, защото те не се дават само за външен ефект, а трябва да допринасят за качествено изпълнение на упражненията и да усилят физиологичния ефект.

Упражненията в утринната гимнастика се повтарят от 5 до 8 пъти, в зависимост от възрастта и подготовката на децата и от характера на самото упражнение. Когато упражненията се разучават в занятието по физическо възпитание, в малките групи те се повтарят по 5-6 пъти, а в големите групи се дава кратка пауза. Например при упражнението наклон встрани след 3-4 пъти изпълнение се дава малка почивка с допълнителни обяснения, правят се корекции и се повтаря същото упражнение още 3-4 пъти. Когато упражнението е добре усвоено и се изпълнява с музикален съпровод, дозировката се увеличава и може да се изпълни без пауза.



Общият брой на движенията и упражненията в утринната гимнастика е в зависимост от възрастта на децата

- за 3-5-годишните – 4-6;
- за 5-7-годишните – 6-8.

Изпълняват се с дозировка за 3-5-годишните – от 5-6 пъти и за 5-7- годишните – 7-8 пъти.

Един комплекс по утринна гимнастика се провежда в продължение на една седмица. Следващата седмица може да се даде вариант на някои от упражненията или да се усложни, като се промени изходното положение от стоеж в седеж.

Целият комплекс се променя един – два пъти в месеца.

**Организация и методика на провеждане на утринна гимнастика**

Преди да започне утринната гимнастика се прави проверка на мястото, където ще се провежда, и на пособията, които ще се използват. След това се преглежда облеклото, особено обувките.

Утринната гимнастика започва с организиране на децата. Те се подреждат в колона. Гимнастиката започва с ходене или маршировка на място или в движение. Когато има голяма разлика в температурата на помещението за съблигане и мястото на провеждане, тя започва с кратко бягане, за да се адаптира тялото към температурата, и след това се дава ходене, като учителят следи децата да ходят с изправено тяло, да не отпускат главата, да движат свободно ръцете. През време на движението могат да се дадат и упражнения, които съсредоточават вниманието на децата. Например повдигане ръцете встрани, горе. От начина на изпълнението тези упражнения могат да имат целенасоченост, например изправителен характер. [3]

При малките деца утринната гимнастика започва с песен от учителя, а при големите – с музикален съпровод.

След маршировката следва престрояване и разреждане в кръг или колони. Престрояването, както и упражненията задължително трябва предварително да бъдат разучени и добре усвоени в занятията по физическо възпитание.

След разреждането започват упражненията. При всички упражнения се подчертава изходното положение. При разкрначен стоеж краката трябва да са на ширина на детските рамене, а при стоеж стъпалата са успоредни, за да не се получат деформации при неукрепнения още организъм. Обръща се внимание на положението на главата, погледа, с коя ръка и крак се започва и посоката на движението – вляво или вдясно.

Задължително е упражненията не само да бъдат познати на децата, но да се изпълняват точно, с необходимата амплитуда, посока, темп, ритъм, за да има желания ефект.

Първото упражнение е за раменния пояс. Следват упражнения за укрепване на гръбните и коремните мускули, за гъвкавостта на гръбначния стълб, често съчетани с участието на горните и долни крайници. При тази последователност на упражненията физиологичното натоварване постепенно се увеличава и се усилва дейността на всички органи и системи. Тъй като децата бързо се уморяват и бързо се възстановяват, преди да се стигне до кулминационната точка, се дава като активна почивка упражнение с участие на горните крайници, за разширяване на гръденния кош, упражнение с малко напрежение, двутактово, с подчертан ритъм за вдишване и издишване. Например „Моряшки знак“ и други.

Непосредствено след активната почивка се включва упражнение или игра с бягане или подскачане, желана, любима на децата, с по-бърз темп, с активиране на дишането и сърдечната дейност. [3]

Учителят следи децата да бягат леко, да не се бълскат. Продължителността на бягането в първа група е 12 – 15 секунди, във втора – 15- 20, в трета – 20 – 25, в четвърта 25 – 35 секунди. Бягането се повтаря 2 – 3 пъти.

Подскоците са на място и в движение. Децата от първа група подскочат с два крака, а в големите групи може и на един крак.

За успокояване на организма, за нормализиране дейността на всички органи и системи, утринната гимнастика завършва с маршировка или ходене в колона по един.

Много важно е през време на изпълнението на всички упражнения издишването да съвпада със свиването на гръденния кош, а вдишването – с разширяването му. В тази възраст особено голямо внимание се обръща на издишването – дълбоко издишване води към дълбоко естествено вдишване.

В първа група учителят играе непрекъснато с децата. Във втора група започва едновременно с тях, изпълнява упражнението един-два пъти и след това те

продължават сами. В големите групи децата изпълняват упражненията самостоятелно, след указания. При разминаване на движенията, учителят се включва, за да ги уеднакви.

След утринната гимнастика следва измиване и закуска.

### **Строяване и престрояване в утринната гимнастика**

Утринната гимнастика започва със строяване в колона по един. Децата се подреждат по височина. Изключение се прави само в началото на годината при децата от първа група. По-късно и те се строяват по височина.

В първа група децата най-лесно се подреждат в колона, а след това в кръг. Във втора, трета и четвъртата група децата се строяват в няколко колони или редици. В големите групи могат да се строят и в няколко кръга. Начинът на строяване зависи от броя деца, от мястото за игра и харектара на самите упражнения. [1]



### **Музикален съпровод в утринната гимнастика**

Музиката оказва положително влияние върху нервната система, създава добро настроение и внася по-голяма емоционалност и привлекателност при изпълнението на упражненията в утринната гимнастика. Тя организира детския колектив, спомага да се постигне едновременност при изпълнението на упражненията и съгласуваност на движенията.

Музикалният съпровод подпомага развитието на точни, ритмични и изразителни движения, прави изпълнението им по-леко. Може да се използва само при добре усвоени упражнения, за да не се налага децата да мислят как да ги изпълняват, а как да съчетават движенията си с музиката. В такъв случай учителят ще има възможност едновременно да свири и да ръководи групата, като дава предварително необходимите указания.

Музиката подпомага развитието на ритмичното чувство на децата и те още от малки започват да регулират ритъма и темпото на движенията си. Началото и краят на музиката съвпадат с началото и края на упражнението.

В подкрепа на задълбочения анализ за въздействието на утринната гимнастика върху детския организъм, проведохме анкетно проучване със студенти от Русенски университет „Ангел Кънчев“, ФПНО, специалност „Предучилищна и начална училищна педагогика“, от III и IV курс.

В изследването се включиха 18 студента. Анкетната карта съдържа 6 въпроса, таблица 1.

Таблица 1

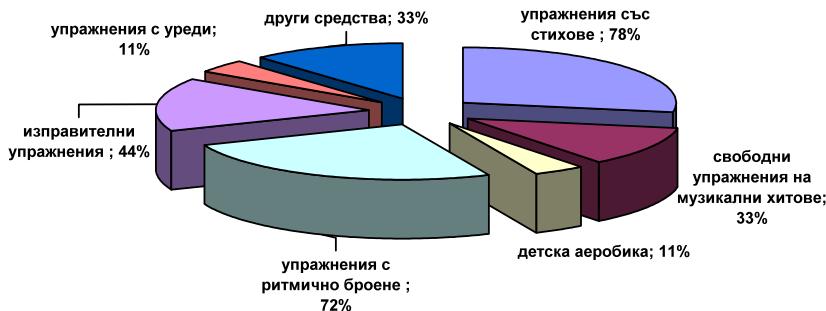
## Анкетна карта

№	Въпроси	Възможни отговори
1	Колко пъти сте наблюдавали утринна гимнастика в детската градина?	
2	В коя група сте наблюдавали занимания по утринна гимнастика? /възможни са повече от един отговора/	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 група</li> <li>• 2 група</li> <li>• 3 група</li> <li>• 4 група</li> </ul> <p>(подготвителна)</p>
3	В коя детска градина сте наблюдавали занимания по утринна гимнастика?	
4	Какви средства се използваха от учителите? /възможни са повече от един отговори/	<p>А) упражнения със стихове;</p> <p>Б) свободни упражнения на музикални хитове;</p> <p>В) детска аеробика;</p> <p>Г) упражнения с ритмично броене;</p> <p>Д) изправителни упражнения;</p> <p>Е) упражнения с уреди (посочете какви уреди);</p> <p>Ж) друго</p>
5	Утринната гимнастика въздействаше ли на децата за тонизиране и бодрост?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Да</li> <li>• Не</li> </ul>
6	Децата изпълняваха ли с желание и интерес упражненията?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Да</li> <li>• Не</li> </ul>

**Благодарим Ви за участието!**

Броят на наблюденията на занимания по утринна гимнастика от студентите в IV курс е 15, а в III-ти курс варира между 1 и 5. Те са проведени в базови детски градини в град Русе: ОДЗ "Снежанка", ЦДГ "Здравец", ДГ „Детелина“, ДГ „Русалка“, ЦДГ "Радост", ДГ "Незабравка", ДГ "Незабравка 2", ДГ „Чучулига".

В различните групи са се използвали подходящите средства. При най-малките деца от 1-ва група учителите са включвали в утринната гимнастика упражнения със стихове и изправителни упражнения. При по-големите, както се вижда на фиг. 1, към използваните средства са прилагани още и упражнения с ритмично броене, свободни упражнения на музикални хитове, детска аеробика, с уреди.



**Фиг. 1. Отговори на въпроса „Какви средства са използвани от учителите в заниманията по утринна гимнастика?“**

В най-голяма степен учителите прилагат в заниманията по утринна гимнастика упражнения със стихове – 78 % и упражнения с ритмично броене – 72 %. В умерена степен се използват изправителните упражнения – 44 %. По-нисък е процентът на свободните упражнения на музикални хитове, а рядко е приложението на упражненията с уреди (обръчи, топки) и детската аеробика – 11 %.

Студентите са посочили като „други средства“ в интензивните моменти на утринната гимнастика – 33 %:

- Игри с музикален съпровод, придружени с песнички и римушки, познати на децата.
- Подвижни игри.
- Упражнения под съпровод на музикални инструменти (хармоника, акордеон и свирка).

На последните два въпроса: „Утринната гимнастика въздействаше ли на децата за тонизиране и бодрост?“ и „Децата изпълняваха ли с желание и интерес упражненията?“, всички отговори са положителни „Да“ - 100 %. Тези резултати доказват положителното въздействие на утринното раздвижване върху детския организъм.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Децата придобиват двигателно-сетивен опит чрез своето активно участие в различните форми на физическата култура. При правилна организация и методика на заниманията по утринна гимнастика, използваните средства подпомагат формиране на правилно телодържане, което предпазва от гръбначни изкривявания, подобрява се дейността на вътрешните органи и системи в детския организъм.

Счита се, че едно утринно раздвижване е добре проведено, когато е преминало с бърз темп, с добро настроение и музикален съпровод.

**ЛИТЕРАТУРА**

- [1] Батоева М., С. Неделчева. Утринната гимнастика в детските градини, С., 1977г.
- [2] Момчилова А., И. Илчев, К. Симеонов. Методическо ръководство по физическа култура в детската градина, 2010
- [3] Книга за учителя., Булвест 2000., С., 2009г.

**За контакти:**

Галена Росенова Петкова, студент,  
Русенски университет "Ангел Кънчев", ФПНО,  
Специалност Предучилищна и начална училищна  
педагогика, 2-ри курс, ОКС - Бакалавър,  
e-mail: galito\_91@abv.bg

## Ефективност на подвижните игри в предучилищна възраст

Елица Канатова

Научен ръководител: гл. ас. д-р Илиян Илчев

**Cost-effectiveness of active games in preschool age:** During the preschool age the child first meets with the conditions of the world in which he or she is going to live. Because of the games in which the child is involved in, new conditioned reflexes and habits are formed, the action of musculoskeletal is improved, dexterity, attention, persistence and thought are developed.

During this period the active games are very important for the physical development of the child. Essentially, they have subject matter character role. However, they are saturated with richer motor content

Along with the effect they have on the physical development of the child, the active games in this age contribute to the education of attention, observation, creativity and etc.

**Key words:** active games, children, preschool age, motor skills

### ВЪВЕДЕНИЕ

В периода на предучилищна възраст детето за пръв път се среща със света, с условията, в които му предстои да живее. Благодарение на игрите у детето се изработват нови условни рефлекси и навици, усъвършенства се управлението на двигателния апарат, развива се ловкостта, вниманието, настойчивостта, мисълта и т.н.

Постепенно от подражателните игри към третата година се преминава към сюжетно-ролевите игри. През този период за физическото развитие на детето подвижните игри са от голямо значение. В основата си, те също са от сюжетно-ролеви характер, но са насилени с по-богато двигателно съдържание. Наред с ефекта, който оказват върху физическото развитие на детето, подвижните игри през тази възраст допринасят и за възпитаване на внимание, наблюдателност, находчивост и др.

След третата година детето започва да проявява интерес към колективни действия, но без ясно изразено чувство за принадлежност към един или друг отбор. Подвижните игри от този период са от групата на неотборните игри. Неговите действия придобиват особено целеустремен характер, когато заедно с него в игрите участва и възрастен човек. Това обстоятелство, от друга страна, определя необходимостта учителят да участва активно в подвижните игри.

Към края на предучилищна възраст (5-7 години), в условията на подвижните игри се установяват много по-сложни взаимоотношения между участниците в игрите. В тяхното съдържание могат да намерят място почти всички естествено-приложни движения – ходене, бягане, скачане, хъвъляне и ловене, лазене и провиране, търкаляне, катерене, строеви и общоразвиващи упражнения и др. За разлика от останалите игри през тази възраст, подвижните игри изискват много по-голямо внимание при подбиране и провеждане. В тях децата имат възможност да подбират действията си и да действат по самопреценка. Ефектът, който ще се постигне с една или друга игра зависи предимно от педагога.

Като се има предвид интензивният растеж на децата от предучилищна възраст, тяхната неукрепнала психомоторна дейност и слаба съпротивителна сила на детския организъм срещу вредните влияния на околната среда, се налага застъпваните в игрите движения да бъдат много добре съобразени с особеностите на възрастта. Добре да се регулира физическото натоварване, да се насочват действията на децата своевременно към целта, да се обръща внимание на реда и дисциплината в игрите.

Подвижните игри през тази възраст трябва да бъдат насочени преди всичко към общо укрепване на здравето и физическото развитие на децата, към повишаване издръжливостта и съпротивителните способности на организма, да се формира

навик за правилно телодържане и изпълнение на основните човешки действия, да се развият физическите качества в степен, съответстваща на възрастта, да се възпитават морално-волеви качества и организирано поведение. В работата по физическо възпитание с децата от предучилищна възраст подвижните игри намират извънредно широко приложение.

### ИЗЛОЖЕНИЕ

Във връзка с изброените качества, които подвижните игри развиват у децата от предучилищна възраст, с ползата от тях и мястото, което заемат в работата по физическо възпитание, разработихме няколко игри, част от които са варианти на вече познати подвижни игри.

Подвижна игра „Котката идва“



## Котката идва

Подвижна игра с общоподготвителен характер. Може да се играе на открито и в салон. За провеждането не са необходими уреди

Педагогическо значение на играта	Съдържание на играта	Методически указания
<p>Има сюжетен характер. Спомага за развиване на съобразителност, внимание, решителност и честност. Създава условия за проявяване на творчество и инициативност от страна на всяко дете. Основни движения в играта са ходене, бягане и скочане.</p>	<p>Начертава се квадратно или правоъгълно поле за игра. Зад едната краина линия застава детето определено за котка. Срецуположно – зад другата краина линия – се намират децата от групата, определени за мишки. Учителят се разхожда в полето за игра и подканва мишките да влязат в стаята, тъй като няма никой. Деца – мишки, навлизат в полето за игра, като бягат, подскочат, лазят и т.н. След като се раздвижат достатъчно (по преценка на учителя), той съобщава „Котката идва“. Всички мишки бягат зад крайната линия, откъдето са започнали играта, като се стремят да не допуснат да бъдат уловени от котката в полето за игра. Мишките нямат право да напускат полето за игра, преди да е подаден сигнала „Котката идва“.</p>	<p>Учителят трябва да следи за спазването на правилата на играта, особено на условните сигнали. Как котката лови мишките? Децата – мишки да се подчиняват на котката. Да се играе честно, за да се избегне всякакво противопоставяне и сблъскване. Да се обърне внимание на това, котката да преследва различни деца, а не постоянно едно и също дете.</p>

## Бездомен заек

Това е подвижна игра с бягане може да се проведе на открито и в салон. Инвентар не е необходим.



<b>Педагогическо значение на играта</b>	<b>Съдържание на играта</b>	<b>Правила на играта</b>
<p>Основно движение в играта е непрекъснатата смяна на посоката и скоростта на движението, предприемането на внезапни действия. Група деца си поставят задача да окажат помощ на беззащитното зайче, за да се спаси от преследване. Това е игра със силно възпитателно въздействие. Възпитава към другарство и взаимопомощ. Играта спомага за развитието на внимание, решителност, бързина, съобразителност. Може да бъде застъпена в основната част на урока.</p>	<p>Определят се двама водещи. Останалите деца оформят четворки. Тримата от четворката се хващат за ръце в кръгче (това представлява храстче), а четвъртият играч (зайчето) влиза в храстчето. По този начин в зависимост от бройката на играещите се оформят повече или по-малко храстчета със зайче. Храстчетата са разпръснати из цялото поле за игра. Единият от водещите се определя за ловец, а другият за зайче. Те се намират между храстчетата. При сигнал за започване на играта ловецът започва да гони зайчето, което бяга и се крие около храстчетата. Когато зайчето е в опасност, за да се спаси, то може да влезе в някое от храстчетата. Ловецът непрекъснато гони ту едно, ту друго зайче, докато докосне някое от тях. Когато това стане той става зайче, а докоснатото зайче – ловец и играта продължава.</p>	<p>1.Ловецът може да лови зайчето само когато се намира вън от храстчетата;      2.Зайчетата нямат право да преминат през храстчетата и да продължат бягането си;      3.При докосване на зайчето от ловеца трябва да сменят ролите си;      4.Две зайчета не могат да останат в едно храстче;      5.Участниците не пречат на играта на зайчетата, а им помагат да се скрият.</p>

## Врабчета и котка

Това е подвижна игра със скочане за нея не са необходими уреди може да се проведе на открито и в салон с неопределен брой деца.



Педагогическо значение на играта	Съдържание на играта	Правила на играта	Методически указания
<p>Сюжетът на играта е интересен и близък за децата. Закачливият характер и взаимоотношенията, в които са поставени двете страни – котката и врабчетата, извършваните от тях действия спомагат за развитието на ценни качества у играещите, като смелост, самообладание, бърза реакция, пресметливост и други. Тази игра е много добро средство за функционално въздействие върху дихателната и кръвоносната системи. Спомага за развитие силата на допните крайници. Ценен елемент на играта е, че всички деца участват едновременно и получават приблизително еднакво натоварване.</p>	<p>Начертава се кръг с диаметър шест метра в центъра на кръга застава определения за водещ играч. Останалите участници се подреждат в очертания кръг. При сигнал за започване на играта децата от кръга започват да подскочат около начертания кръг, „кълват зърница“, блягат и т.н. Детето – котка през това време се разхожда в кръга, дебнейки. Никое от врабчетата не влиза в кръга. Тогава котката си ляга и заспива. Врабчетата, подскочайки, навлизат в кръга, като заобикалят котката. Изведнък котката скача при сигнал от учителят и се втурва към тях, като се стреми да улови някое дете, преди да е преминало зад очертанията на кръга. Уловеното врабче става котка.</p>	<p>1. Врабчетата имат право да навлязат в кръга след като котката си легне да спи; 2. Врабчетата се смятат за уловени от котката ако бъдат докоснати от нея с ръка в очертанията на кръга; 3. След смяна на ролите котката веднага започва да играе ролята на врабче.</p>	<p>Преди започване на играта трябва да се покаже на децата как да подскочат като врабчета – подскоци в различни посоки едновременно с двата крака в полуклек. Ръцете се държат свободно или леко обтегнати страни встрани.</p>

## Ловци на зайчета

Това е отборна подвижна игра с хвърляне и ловене. Играе се в правоъгълно поле. Необходима е лека топка.



<i>Съдържание на играта</i>	<i>Правила на играта</i>
<p>Играещите деца се разпределят в два отбора. Едните са ловци, а другите зайчета. И двата отбора се разпръскват свободно в игралното поле. Ловците си подават лека топка, като се стремят в удобен момент да улучат някое зайче. Улученото зайче излиза извън игрището и застава на предварително определено място. Така играта продължава, докато бъдат улучени всички зайчета. След това групите се сменят. Отборът, който за по-кратко време е успял да узели всички зайчета, се обявява за победител.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Децата в ролята на зайчета нямат право да ловят топката;</li> <li>2. Децата «ловци» нямат право да се движат когато топката е в ръцете им;</li> <li>3. Ритането на топката с крак е забранено;</li> <li>4. Играчите в ролята на ловци нямат право да целят зайчетата в областта на главата.</li> </ol>

### **Мечка в капан**

Това е подвижна игра с противодействие. За изиграването не са необходими уреди, може да се проведе на открито и в салон.



<b>Съдържание на играта</b>	<b>Правила на играта</b>
<p>Децата образуват кръг със заловени ръце. Едно дете играе ролята на мечка. То застава в центъра на кръга, а децата от кръга представляват капанът. При сигнал за започване на играта мечката се стреми да излезе извън кръга, а децата и противодействат (не и разрешават да направи това). Играта завършва след като мечката излезе извън кръга. Ако се оказва дълго време противодействие (капана), учителят по свое усмотрение прекратява играта.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Децата от кръга нямат право да стесняват кръга (да навлизат навътре в него и да затварят пътно «мечката»);</li> <li>2. Децата от кръга нямат право грубо да се противопоставят на мечката. Тя от своя страна също трябва да бъде внимателна в борбата си с тях;</li> <li>3. Излизането от кръга може да стане чрез провиране под ръцете и краката на играчите от кръга или разкъсване на капана.</li> </ol>

### Милото котенце

Това е успокоителна игра, за провеждането не са необходими уреди. Подходящо е да се изиграе в салон.



Децата са свободно разпръснати в полето за игра. Ако мястото позволява, за по-голямо удобство те могат да седнат. Един от тях – „милото котенце“ , стои прав. При сигнал за започване на играта котенцето се движки между децата, като по избор се спира пред някого от тях и започва да мяука. Детето , при което е спряло , става и започва да го гали по главата , като при всяко галене произнася: „О , милото котенце!“. Ако детето, което е в ролята на котето , се разсмее , децата сменят ролите си. Ако след три до пет мильвания котето остане сериозно ( не се разсмее ) , милващото го дете сяда на мястото си, а котето застава пред някое друго дете. Играт се провежда за определено време (две-три минути по преценка на учителя). Подходяща за провеждане в заключителната част на урока.

Игрите са проведени с деца от 4-та възрастова група, от ДГ "Райна Княгиня"- гр. Мартен.

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В подвижните игри двигателното съдържание, правилата, заложените идеи, цялата допълнителна украса на обстановката и др. имат за задача да насочат децата към по-голяма двигателна активност. Друга важна страна на подвижните игри е техния възпитателен ефект. Удобни са за решаване на задачи от нравственото и естетическото възпитание. Скривайки се зад условността на правилата на игрите, педагогът може много добре да решава реални цели.

Българският психолог и педагог Г. Пирьов прави следната характеристика на играта като познавателно учебно средство: „в игрите протичат известни процеси на учене, чрез които детето започва да усвоява обществения опит..., но ако тя се превърне в учебна дейност и се организира и ръководи, с това не само се унищожава същността ѝ, но се намалява възможността чрез нея да се осъществи развитието на онези предпоставки, които са необходими за пълноценното развитие на ученето.” [1]

### ЛИТЕРАТУРА

[1] Рачев К. „Теория и методика на физическото възпитание”, София, 1987

### За контакти:



Елица Илкова Канатова, студент,  
Русенски университет „Ангел Кънчев“, ФПНО,  
Специалност Предучилищна и начална училищна  
педагогика, 2-ри курс, ОКС - Бакалавър,  
e-mail: elicakanatova@abv.bg

## Формиращата роля на спорта за изграждане на специалисти с висше образование като лидери в обществото

Деница Минкова

Научен ръководител: гл. ас. д-р Камен Симеонов

*The period of studying at a university is a time of making decisions for your entire life. It determines the future of young people, their work and social status. PE and sport build up a sense of responsibility to the partner, form leadership and life hardiness. These virtues of sport make building the model for young generations possible.*

**Key words:** students, PE and sport, efficiency

### ВЪВЕДЕНИЕ

Повишенните изисквания към съвременната личност и динамичните темпове на общественото развитие поставят високи изисквания пред младите специалисти за изява и реализация на интелектуални, социални, биологически и психологически способности. В своята същност те включват отлично здраве, висока работоспособност и поливалентна реализация [2].

### ИЗЛОЖЕНИЕ

#### 1. Евроорганизациите и спорта.

Проблемите на спорта намират израз в политиката и дейността на Съвета на Европа и Европейския съюз. Тези структури чрез специалните си органи придават на спорта нови измерения, нови цели и идеали.

##### Целите са:

– Да работи за социалната интеграция на Европа;  
– Да съдейства за опазването и обогатяването на културното богатство в неговото разнообразие, унаследено от многовековното развитие на стария континент.

##### Европейски програми за спорта.

Специализираните в областта на спорта органи в Европейските структури работят за уеднаквяване на типа спорт чрез специализирана програма подпомагаща националния спорт на страните членки на ЕС да синхронизират своята дейност и законодателство в сферата на спорта.

##### Характерни черти на европейския спорт.

Развитието на спорта в низови структури - клубове, секции, ангажираност към националната идентичност, чувство за принадлежност към определена група, сближава състезателите и зрителите, като им дава възможност да се идентифицират с нацията.

#### 2. Ролята на спорта за формиране на съвременния тип специалист с висше образование като лидер в обществото.

Съдържанието на началната спортна подготовка осигурява необходими знания, умения и отношение за постигане на специализирана спортно-състезателна подготовеност по вид спорт, които са взаимно свързани и подчинени на една обща цел: създаване на необходими за вида спортно-адаптационни изменения и оптимална възрастова готовност на ученика за високи спортни постижения.

Учебно-тренировъчната дейност е педагогически процес, съобразен с възрастовото развитие на учениците и особено на кондиционните и координационните способности, изисквани за дадения вид спорт.

За използването и управлението на началната спортна подготовка е необходимо бързо и точно обработване на получената обратна информация от

учителя и избор на най-добър вариант на корекция и промени в обучението като се зачита индивидуалността на ученика.

Към развитие на своите индивидуални способности и качества се стремят хората от всички възрасти и професии. Най-осезателна е тази необходимост при младите хора, която ги прави изключително адаптивни. Високите изисквания в професионалната подготовка осигурява възможност за творческа реализация на студентите от висшите училища. Средата в която са поставени, налага промяна в отговорностите, отношенията и мотивацията им. Тя разкрива големи възможности за лична изява и задоволяване на интересите и потребностите им. Периодът на обучение в университета е период на избор в живота и професионалната ориентация. Той определя бъдещето развитие на младите хора, тяхното служебно и обществено положение. Динамичното ежедневие на студентите, особено в период на сесии, ги поставя пред големи изпитания. Освен социалната адаптация е необходимо и функционално приспособяване. Все повече от тях осъзнават необходимостта и ползата от занимания с физически упражнения и спорт като фактор за повишаване на работоспособността и укрепване на здравето.

Социологическите изследвания в тази насока разкриват повишаване на интереса и броя на занимаващите се със спорт в аудиторни и извънаудиторни условия.

В основата на потребността от занимания със спорт стои стремежът към функционална и спортно-техническа подготовка, висока спортна култура, желание за лична изява и самоусъвършенстване, пълноценно и правилно осмислено свободно време, съчетаване с други дейности и интереси.

Особено силно се влияе социализацията на личността при спортните контакти и взаимоотношения, които съществуват във физкултурната практика - игровият и състезателен характер на спортните занимания, единоборствата, изявата на физическите и духовни сили на спортните терени, морално-волевите качества и нравствено-етични норми на поведение. Колкото по-осъзнато и осмислено е участието във физкултурната практика, толкова повече социализацията се задълбочава, разширява и утвърждава.

Активността в спортната дейност означава инициатива, постоянство и последователност. Колкото по-активна е една личност, толкова по-лесно преодолява трудности, намира пътища за решение и по-пълноценни и полезни резултати.

Физическата култура, като част от общата култура, е област, в която човешките способности намират благодатна почва за развитие. Характерна черта за дейността в тази област е двигателната активност. Наред с положителните функционални изменения тя решава многообразни задачи от образователен, възпитателен и оздравителен характер. С това допринася за многостранината подготовка на съвременната личност. В такъв аспект заниманията с физическо възпитание и спорт не са механичен сбор от движения, а процес с определени цели, задачи и значение.

Двигателната активност, физическите упражнения и спортът са основен фактор за здраве, дълголетие и творческа работоспособност и едно от най-мощните средства за минимизиране влиянието на негативните фактори при реализацията на младите специалисти. Здравето е състояние на пълно физическо, психическо и социално благополучие на индивида и групата. То е способност за реализиране на стремежите за задоволяване на потребностите за живот в хармонично взаимоотношение със заобикалящата среда, при което хората имат контрол върху собственото си здраве и имат възможност да го подобряват. Здравето е основно човешко право и солидно социално инвестиране. (СЗО), върху него влияят храненето и хранителните навици, околната среда, ежедневната физическа активност.

Здравната култура е съвкупност от знания, нагласи, отношения, убеждения и поведение за възстановяване, опазване и укрепване на личното и общественото здраве.

Информираността, познанията за здравето и ролята на двигателната активност за човешкия организъм са от съществено значение за формиране на навици за здравословен начин на живот. Възможно е човек да има много здравни знания, но те не са превърнати в убеждения. Възможно е да има също така много здравни знания и убеждения, но да няма съответни здравни нагласи, отношения, мотивация, навици и поведение. Начинът на живот може да е позитивен, насочен към укрепване на здравето: балансирано хранене, физическа активност. Другият възможен модел е негативен, включващ рискови фактори за здравето – тютюнопушене, алкохолизъм, наркотики, стрес, хипертония, наднормено тегло.

Всеки вид двигателна активност при разумно дозиране подобрява жизнената дейност на всички системи в организма, повишава умствената и физическата работоспособност, подсилват се защитните сили на организма.

Двигателната активност е един от основните фактори за първичната здравна профилактика. От една страна се противодейства на хиподинамията, която е рисков фактор за възникване на много социално значими заболявания. От друга страна, като резултат от системните физически натоварвания се постигат структурно-функционални промени в организма. Тя повишава защитните сили на организма, намалява стреса, заема свободното време и настройва позитивно. Физическата активност играе важна роля и за вторична профилактика при боледуване или болни индивиди. Хиподинамията, която в условията на компютъризацията и новите съвременни технологии заплашително нараства и обхваща все по-голяма и по-млада част от населението, буди сериозно беспокойство. Тя води до нарушения и изменения в редица органи и системи в човешкия организъм, до намаляване съпротивителните сили и приспособителните възможности.

Здравето и работоспособността са две взаимно свързани понятия. Под **здраве** се разбира жизненост на човека извън състоянията на трайна физическа или духовна болка. Под **работоспособност** - способност да се поддържа във времето някаква работа. Според характера на дейността се говори за психическа работоспособност, физическа работоспособност или съчетанията им в т. нар. психофизическа работоспособност. Само здравият човек може да бъде истинска творческа личност и трудът му да бъде високоефективен [1].

На практика редица отрицателни фактори могат да влияят върху здравето и работоспособността: нерационален начин на живот, повищено нервно-психическо напрежение, вредности на околната среда, намалена или липсваща двигателна активност, непълноценно хранене и др. В наши дни правилното и здравословно хранене вече не е просто модна тенденция. Нарастващият брой хора с наднормено тегло е дотолкова обезпокоителен, че някои страни превръщат борбата със затъняването в държавна политика.

Системата за физическо възпитание и спорт във висшето училище се базира на нормативни документи и е насочена към поддържане на висока умствена и физическа работоспособност през целия период на обучение, премахване на двигателния дефицит и осигуряване на всестранно физическо развитие. Обучението по физическо възпитание и спорта създава предпоставки за формиране на мотиви, отношение и трайни интереси за целенасоченото използване на средствата на физическото възпитание и спорт е режима на учебните занятия и извън него.

При мнозинството от студенти преобладават мотиви, които имат емоционална основа: любов към спорта, удоволствие и приятни изживявания, или такива с морфофункционална насоченост: правилно физическо развитие, добро здравословно състояние, високо ниво на физическа дейеспособност, повишаване на умствената работоспособност, противодействие на умората и активна почивка.

Приносът на физическото възпитание и спорта във висшето образование се състои и в запознаване на студентите със знания във всички аспекти относно жизнени функции на човека, неговото здраве и здравословен начин на живот, а също така и придобиване на определен арсенал от умения и навици за съхраняване и подобряване на здравето, развиване и усъвършенстване на психо-физическите качества и способности на личността. Знанията от задължителния минимум от учебната програма по физическо възпитание трябва да служат за база за здравословен начин на живот и да поставят теоретична основа за формиране на умения и навици за физическо усъвършенстване през целия живот.

Физическото усъвършенстване позволява да се постигне психическо равновесие. Спецификата на физическото възпитание и спорта притежава обективна база за самооценка, организация и вземане на собствено решение. В спорта се развива чувство за отговорност към сътборника и се формира лидерство, двигателна поливалентност и жизнена устойчивост. Тези качества и достойнства на спорта дават възможност за изграждане на съвременен модел на младото поколение.

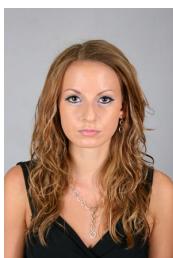
### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Преподавателите трябва да формират у подрастващите осмислено отношение и устойчив интерес към общата цел и конкретните задачи на самостоятелни занимания. Да стимулират съзнателен анализ, самоконтрол и рационално изпълнение на физическите упражнения.

### **ЛИТЕРАТУРА**

- [1] Бъчваров М. Тематичен речник по спортология , С., 2005
- [2] Игнатова Т., сп. "Спорт и Наука", Извънреден брой 3, С., 2007

### **За контакти:**



Деница Руменова Минкова, студент,  
Русенски университет "Ангел Кънчев", ФПНО,  
Специалност Начална училищна педагогика с чужд език,  
3-ти курс, ОКС "Бакалавър",  
e-mail: denichka60@abv.bg

**Съдийски умения на учителя  
в часовете по физическо възпитание и спорт,  
ядро „Спортни игри”**

Ивайло Марианов Стефанов  
Научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева

**Съдийските умения на учителя се формират** в практическата работа. Негово задължение е да следи промените в правилата. Съществува постоянно развитие на спортовете, което от своя страна налага да се следят правилниците и промените, които настъпват, за да може обучението да е съвременно и актуално. По този начин учителят прилага компетентно своите умения като съдия. Той отсъжда правилно и точно грешките, след което дава насоки за отстраняването им.

**Ключови думи:** съдийство, учител, правила, детски футбол, минибаскетбол, миниволейбол

### **ВЪВЕДЕНИЕ**

Още в Древна Гърция се слага начало на различните видове спортни състезания- конни надбягвания, стрелба с лък и други. За да има справедливост и в тези мероприятия, хората създават определени правила. Това създава необходимост от осъществяване на контрол и така се ражда съдийската професия. Днес тя вече е значително популярзирана. Съдиите се стремят винаги да бъдат обективни, въпреки, че невинаги участниците оценяват това. Ролята на арбитъра е много важна. Той трябва да прецени за секунди и да вземе определено решение, което да е правилно. Съдията трябва да е безпристрастен в отсъжданията си. Работата на учителя се доближава до тази на съдията, като освен това е необходимо и да обучава учениците как се играе дадената игра. Едновременно с това той следи и за спазване на правилата.

### **ИЗЛОЖЕНИЕ**

Професионалните компетенции на учителя, който ръководи учебния процес по физическо възпитание и спорт, са в две насоки:

- Теория на физическото възпитание;
- Методика на обучение по физическо възпитание и спорт в съответната възраст.

Методиката на обучение от своя страна е свързана с преподаване на учебния материал, разпределен в основни и допълнителни ядра и определени стандарти за постигане на спортни умения и навици у учениците. Основните ядра са „Спортни игри”, „Лека атлетика” и „Гимнастика”.

В ядро „Спортни игри” са включени всички подвижни, спортно-подготвителни и спортни игри. Учителят трябва да е запознат освен с техниката и тактиката на обучение, също така и с правилознанието на игрите.

Съществува постоянно развитие на спортовете, което от своя страна налага да се следят правилниците и промените, които настъпват, за да може обучението да е съвременно и актуално. По този начин учителят прилага компетентно своите умения като съдия. Той отсъжда правилно и точно грешките, след което дава насоки за отстраняването им. [5]

В настоящия доклад ще бъдат разгледани основни правила за спортните игри детски футбол, мини волейбол и минибаскетбол.

**ДЕТСКИ ФУТБОЛ****Наредба за детски футбол***Игралино поле:*

1. Игралиното поле трябва да е правоъгълно. Дължината му не трябва да е повече от 42м и не по-малко от 25м, а ширината му не повече от 25м и не по-малко от 15м. Дължината във всички случаи трябва да е повече от ширината.

2. Игралиното поле е разчертано с непрекъснати линии широки 8см. Линиите са част от полето, което те ограждат. По-дългите странични линии се наричат тъчлинии, а по-късите – линии на вратите (аутлинии). Централната линия трябва да разделя полето на две равни части. Центъра на игрището трябва да се обозначи с подходящ знак и около него да се начертава кръг с препоръчителен радиус от 3м.

3. Във всеки край на полето трябва да бъде разчертано поле, полукургло или правоъгълно, което да очертава полето на наказателното поле.

4. Точката за изпълнение на наказателен удар трябва да бъде маркирана на 6м от средата на голлинния, измерена по перпендикулярна на нея мислена линия.

5. Вратите трябва да са в центъра на линиите на вратите и да се състоят от две вертикални греди – на 3 метра една от друга (измерени от вътрешната страна)

*Топката трябва да е:*

1. Сферична;
2. Направена от кожа или друг подходящ материал;
3. Обиколката и не трябва да е по-малка от 62см и не по-голяма от 64см;
4. Теглото ѝ, в началото на срещата, не трябва да е по-малко от 400грама и не повече от 440гр;
5. Налягането вътре в нея трябва да е в границите на 0,4 – 0,6 атмосфери.
6. За провеждането на футболна среща, може да се използват топки предложени от отборите, но отговарящи на изискванията по този член.

*Правила започване на срещата и задължения на състезатели, главен съдия:*

1. Срещата се играе между два отбора, всеки от които е съставен от не повече от 6 състезатели, един от които е вратар. За да започне една среща, минималния брой състезатели от един отбор трябва да е 4-ма человека.

2. Играчът не трябва да носи нищо, което е опасно за другите състезатели.  
Стандартната екипировка на един състезател се състои от:

- Фланелка. Всеки състезател трябва да носи различен номер на гърба на фланелката си. Цвета на номерата трябва ясно да контрастира на цвета на фланелката.
- Гащета. Ако под гащетата се носи термоклин е препоръчително неговия цвет да е същия, като на гащетата.
- Чорапи.
- Предпазни кори по желание. Те трябва да бъдат изцяло покрити от чорапите и да са изработени от материал, осигуряващ необходимата степен на защита.
- Специални футболни обувки за изкуствени тревни покрития.
- Отгоре изброената екипировка, задължително за всички състезатели от един отбор е, да са облечени в еднакви фланелки и футболните обувки да

отговарят на изискванията. Всички останали компоненти на спортното облекло са препоръчителни.

- На вратаря трябва да бъде разрешено да бъде обут с долнище на анцуг. Той трябва да е облечен с цветове, които лесно да го отличават от другите играчи и съдите.
  - Абсолютно е забранено ползването на футболни обувки с метални, пластмасови и прочие буточки, предназначени за игра на естествена трева.
  - Състезателите, които не отговарят на изискванията на този член, няма да бъдат допускани до игра по преценка на съдията на срещата.
  - За всяка среща трябва да бъде назначен главен главен съдия.
3. Главния съдия трябва да:
- Прилага строго правилата;
  - Да се въздържа от налагане на наказания в случаите, когато той е убеден, че правейки го би дал предимство на нарушащия правилата отбор;
  - Документира всички инциденти преди, по време и след срещата;
  - Действа като единствен времеизмервач;
  - Има неограничени правомощия да спира играта за всяко нарушение на правилата, както и да прекрати срещата в случай на нахлуване на зрители или по друга причина, когато той счита, че това е необходимо. В такъв случай той трябва да напише доклад в протокола на срещата.
  - От момента на влизането си на игрището, той може да предупреждава всеки играч, който е виновен за неспортивно поведение, а ако състезателят продължи да упорства, да го отстрани от по-нататъшно участие в срещата.
  - Да не позволява на никой друг, освен състезателите и помощник съдията (когато има такъв) да влеза на игрището, без негово разрешение;
  - Да спира играта, ако по негова преценка даден състезател е бил сериозно контузен и незабавно да я поднови, след като той бъде изнесен от игрището. Ако състезател е леко контузен, играта не трябва да бъде спирана, докато топката престане да бъде в игра. Състезател, който е в състояние да достигне страничната или крайната линия без чужда помощ, следва да му се окаже помощ извън игрището.
  - Да изгони всеки състезател, който по негова преценка е виновен за насилиствено поведение, сериозно нарушение по време на игра или използва груб и обиден език;
  - Дава сигнал за подновяване на играта, след всяко нейно спиране;
  - Реши, че топката за игра с която ще се играе срещата отговаря на изискванията.
  - Предупреди устно или отстрани от резервната скамейка провинилите се спортно-технически лица и резервни състезатели, чрез показване на червен картон за насилиствено поведение и използване на груб или обиден език, спрямо длъжностните лица, своите опоненти и зрители;
  - Не разрешава на състезател с отворена, кървяща рана да участва в играта.

Тези правила и изисквания трябва да се спазват при участия в организирани общински, областни състезания, зони и държавни първенства.

При игра на детски футбол в училище, се изисква учениците да са в удобно спортно облекло и обувки, като учителят е арбитър между отборите. Изисква спазването на определените правила и проявява безпристрастност и точност в отсъжданията.



### Правила за детски футбол

Продължителността на срещата трябва да бъде от две равни полувремена по 25 минути всяко. Отчитането на времето се прави от главния съдия. Продължителността на всяко полувреме може да се удължи по преценка на главния съдия. Почивката между полувремената не трябва да надхвърля 5 мин.

В началото на срещата, изборът на игрални полета и начален удар се определят чрез жребий. Отборът спечелил жребия избира задължително игралното поле. Другият отбор изпълнява началния удар за започване на срещата. Отборът спечелил жребия изпълнява началния удар за започване на второто полувреме. Преди започване на второто полувреме отборите разменят своите игрални полета.

1. Начален удар се изпълнява за започване или подновяване на играта, когато:

- Срещата започва;
- След като е отбелязан гол;
- При започване на второто полувреме;
- При започване на всяко продължение след редовното време.

Може да се отбележи гол директно от начален удар.

2. Процедурата за изпълнение на началния удар е следната:

- Всички играчи са в собствените си игрални полета;

- Състезателите от противниковия на изпълняващия начален удар отбор, трябва да спазват дистанция от не по-малко от 3 м спрямо топката;
- Топката е неподвижно поставена върху повърхността в центъра на игрището;
- Главния съдия дава сигнал;
- Топката е в игра, когато е ритната или докосната напред;
- Изпълняващия начален удар няма право да играе втори път с топката, докато тя не бъде докосната или с нея да е играл друг играч.

Когато бъде отбелаязан гол, началният удар се изпълнява от отбора допуснал гол.

3. Когато играчът изпълнил начален удар играе отново с топката, преди тя да е била докосната или с нея да е играл друг състезател, се отсъждда непряк свободен удар за противниковия отбор, от мястото на нарушението. Ако това място е в собственото наказателното поле, непрекия свободен удар се изпълнява на линията на наказателното поле, най-близко до мястото на спиралия на играта. При всички останали нарушения на процедурата за изпълнение на начален удар, той трябва да бъде повторен.

Ако играч от защитаващия се отбор извърши някое от горепосочените нарушения в наказателното поле, той трябва да бъде наказан като се отсъди наказателен удар, независимо от положението на топката, стига тя да е в игра.

Играч, извършващ някое от долу посочените четири нарушения трябва да бъде наказан с отсъдане на непряк свободен удар за противниковия отбор, от мястото на нарушение, а ако то е извършено в собственото наказателно поле, удара се изпълнява от линията на наказателното поле, от най-близкото до нарушението място. Нарушенията са както следва:

- Играе по начин, считан от съдията за опасен, в това число и когато се опитва да ритне топката, когато тя е хваната от вратаря.
- Когато не играе с топката и умишлено се пречи на противников състезател, например бягайки се препречва между играча и топката или се препречва с тяло.
- Атакувайки пречи на вратаря освен в случаите, когато той е излязъл от наказателното поле.
- Симулира с цел да извлече предимство за отбора си.

*Непряк свободен удар се изпълнява и когато вратаря извърши следните нарушения:*

- Докосва или хваща топката с ръце, след като умишлено му е била подадена от сътборник с крак.
- Ако след тъч, изпълнен от негов сътборник, топката директно се подава на вратаря и той я докосва или хваща с ръце.
- Докосва или държи топката с ръце в собственото си наказателно поле за повече от 5 секунди.

Непрекия свободен удар се изпълнява от мястото на нарушението, а ако то е извършено в собственото наказателно поле, удара се изпълнява от линията на наказателното поле, от най-близкото до нарушението място.

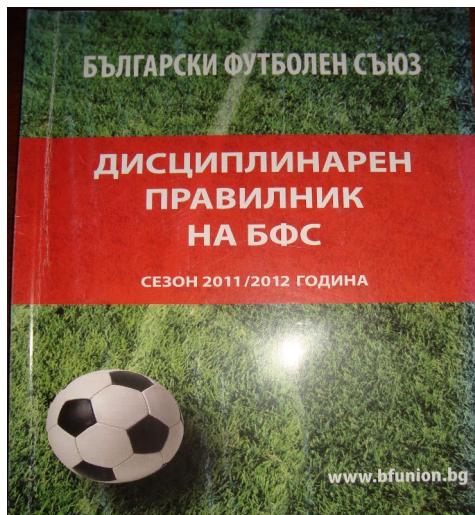
Вратарят трябва да бъде наказан с отсъдане на наказателен удар, ако същия след като държи топката я хвърли, блъска или удри с нея противников играч в собственото си наказателно поле. [1, 3]

*Играчът трябва да бъде официално предупреден (жълт картон) ако:*

1. По време на смяна в движение, играчът който влиза, влезе в полето преди този, който излиза да е изцяло напуснал полето, или пък влезе в полето повлиявайки на играта и извлечайки пряко предимство за своя отбор от това си действие.
2. Когато системно и упорито нарушава правилата на играта.
3. Когато по преценка на съдията е извършил грубо нарушение на правилата по член 43, член 44 и член 45.
4. Когато покаже с думи или действия несъгласие с решението на съдията.
5. Той е виновен за некоректно поведение и неспортивско поведение.
6. Демонстрира неприлично поведение.

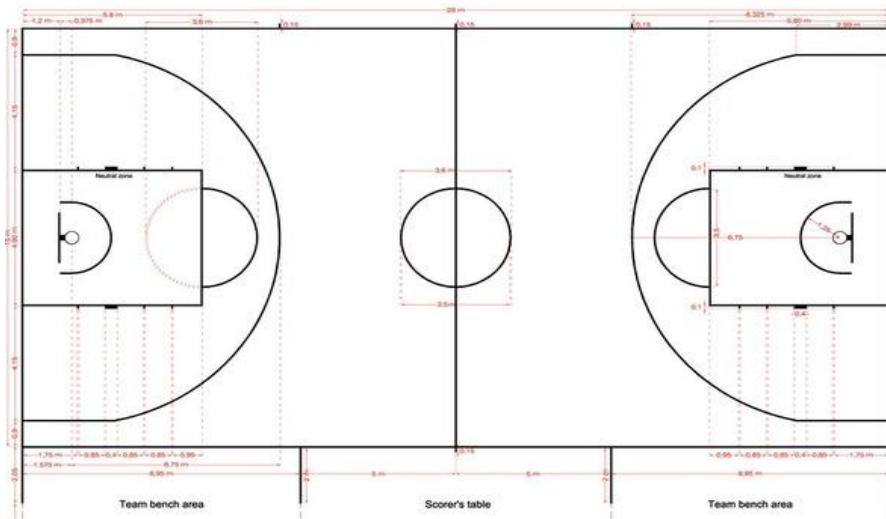
*Играчът трябва да бъде изгонен от игрището (червен картон), ако по мнение на съдиите той:*

1. Е виновен за сериозни нарушения в играта (грубо, неспортивско поведение).
2. Е виновен за насилиствено поведение спрямо всеки състезател, длъжностните лица и публика.
3. Използва груб или оскърбителен език.
4. Неспортивско поведение срещу противников състезател или друго лице.
5. Пречи на противниковия отбор да отбележи гол или предотвратява очевидно голово положение, като умишлено играе с ръце (с изключение на вратаря в неговото наказателно поле).
6. Извърши нарушение, изискващо свободен или наказателен удар, срещу противников състезател, който се придвижва към вратата и има реална възможност да отбележи гол.
7. Е виновен за втори път за нарушение, изискващо официално предупреждение (втори жълт картон).



### МИНИ БАСКЕТБОЛ – СЪЩНОСТ И ПРАВА НА ИГРАТА

**Баскетболът** е игра с топка, която се играе от два отбора с по 5 играча всеки. Всеки отбор се стреми да направи повече точки вкарвайки топката в коша на противника. Размерът на игралното поле е 28 (странична линия) на 15 метра (линията под коша), за минибаскетбол може да се промени на 12м на 7 м. Височината на ринга е 3,05 м., като за минибаскетбол тя е 2,60 м. Играе се с баскетболна топка №5. [4]



• В състезателния си вариант, баскетболът се играе предимно на закрито и открито . Точки се получават за преминаването на топката през мрежата на коша отгоре надолу (стрелба), а отборът с повече точки в края на играта печели. Топката може да се придвижва чрез тупкане в земята (дриблиране) или чрез подаване между сътборници (пас). Близките контакти (фалове) не са разрешени и има ограничения за това как може да се манипулира с топката.

• Баскетболната среща е разделена на 4 четвъртини, всяка по 10 мин.  
 • Попадение в коша, реализирано със стрелба пред линията за три точки (на 6 м от коша) се награждава с 2 точки, 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.

• 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.

#### В баскетбола има два вида нарушения:

- **Лични:** лично нарушение се отсъжда при грубо съприкоснение със сътезател от противниковия отбор. Такова нарушение може да бъде извършено и в защита, и в атака и се отсъжда предимно за опасни действия с ръце. В определени случаи реферът може да прецени да обяви лично нарушение за неспортивско поведение (при обиди към други сътезатели, публика, рефер, треньори; спорене с рефера и др.) За лично нарушение при стрелба на противников играч пред и след линията за 3 точки, въпросният играч изпълнява съответно 2 или 3 наказателни удара. При пето лично нарушение за мача сътезателят няма право да продължи участието си в срещата.

- **Отборни:** Отборните нарушения са сумата от нарушенията на сътезателите, както и няколко специфични нарушения, предимно от неспортивен характер. Отборът може да получи нарушение при непозволени действия на треньора или на сътезателите на резервната скамейка. Петото и всяко следващо отборно нарушение в една част (в случай на продължение фаловете се запазват от последната част) се наказва с два наказателни удара за противниковия отбор. Изключение правят фаловете в атака, които се отчитат като отборни нарушения, но не се изпълняват, а топката се вкарва в игра от противния отбор.

**Грешка** е всяко нарушаване на правилата.

#### Грешки в минибаскетбола:

- Задържане на топката по време на игра повече от 5 сек.
- Водене на топката с две ръце едновременно – «двоен дрибъл». Същата грешка се отсъжда и при повторен дрибъл.
- Неправилно придвижване с топка в ръце – повече от 2 крачки – «кракчи». Същата грешка се отсъжда и при стъпка преди дрибъла.
- Топка, върната в задно поле в нападение.
- Излизане на топката извън игрището.
- Удар на топката с крак.

### СЪЩНОСТ И ЦЕЛ НА МИНИ ВОЛЕЙБОЛА В УЧИЛИЩЕ

Играта мини волейбол е форма на двигателна активност, която е предназначена за деца. Предлага се като средство за изучаване на основните правила на волейбола и служи като база за овладяване на основните технически елементи. Реализира се чрез серия от специално насочени упражнения, и чрез поредица от игри (подвижни, спортна-подготвителни, щафетни и др.) с включени в тях елементи от волейбола. С тяхна помощ се запазва жив интереса на обучаваните към играта, засилва се мотивираното им участие.

В началното обучение с подрастващи се използват различни варианти на техники, за да се гарантира, че начинаещите ще се забавляват докато играят. Цели се, да се избегне напрежението, страхът, сковаността при изпълнение на упражненията със специално-подготвителен характер за усвояване на правилата и техниката на мини волейбола.

**Правила в Мини волейбола.**

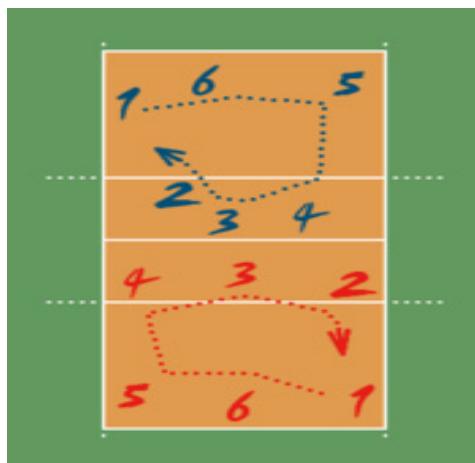
Мини волейболът е игра за деца до 14-годишна възраст. Популярна е в много страни, включително и в България. Всеки отбор има право да играе с 12 играчи (като в един гейм могат да участват само 6 играча - четириима в игралното поле плюс двама резервни играча). Играта се провежда на игрище с размери 6/12 м, разделен на две от мрежа с височина 2,15 м за момчета и 2,10 м за момичета. Теглото на топката е 180 - 200 грама, обиколката е 60 - 61 см. Играят се два от три гейма, като първите два завършват на 25 точки, а ако се стигне до трети гейм се играе до 15 точки (разликата в резултата трябва да бъде най-малко 2 точки). [2]

Отборът печели точка при:

- Успешно приземяване на топката в противниковото игрище.
- Когато отборът на противника извърши грешка.
- Когато отборът на противника получи наказание.

Грешки са:

- Когато играч не се намира в своята зона;
- Когато играч не се премести в следваща зона при завъртане;
- Когато топката докосне терена или друг предмет извън очертанията на игрището след игра с нея.;
- Когато топката се удари повече от три пъти от един отбор, преди да се върне на противника. Отново блокадата не се брои за удар;
- Когато играч докосне мрежата в горната й част при блокада или нападение или когато по този начин влияе на играта;
- Когато играч проникне в противниковото игрище когато това влияе на играта. За проникване се счита подпиране или престъпване с цялото стъпало зад средната линия;
- Когато играч докосне топката в противниковото игрище, преди да е осъществен нападащ удар;
- Когато се извърши начален удар без подхвърляне на топката;
- Когато при извършване на начален удар топката се подхвърли и се хване;
- Когато началният удар не се извърши до 8 секунди след разрешението на съдията;
- Когато при изпълнение на начален удар играчът е извън зоната за изпълнение или навлезе в игрището.
- Когато играч от втора линия направи блокада;
- Когато се блокира начален удар на съперника;



### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Съдийските умения на учителя се формират в практическата работа. Негово задължение е да следи промените в правилата на спортивните, които преподава. Интересът на учениците към спортните игри е голям, но когато липсва точност в отсъжданията на учителя, се създават предпоставки за конфликти в междуличностните взаимоотношения на подрастващите. Това от своя страна нарушива реализирането на възпитателните задачи за толерантност и уважение в урока по физическо възпитание и спорт.

### ЛИТЕРАТУРА

- [1] Български Футболен Съюз – НАРЕДБА (2011-2012г.)
- [2] Денева Н. Мини волейболът в урока по физическо възпитание и спорт, Научни трудове, РУ, т. 50, 2011
- [3] Дисциплинарен Правилник на БФС (2011-2012г.)
- [4] <http://www.mini-basketball.org.uk/Rules.htm>
- [5] Попова Е. Физическото възпитание в детските градини, С. 1987г.

### За контакти:



Ивайло Марианов Стефанов, студент,  
Русенски университет „Ангел Кънчев“, ФПНО,  
Специалност Предучилищна и начална училищна педагогика,  
3-ти курс, ОКС - Бакалавър,  
e-mail: ivailo\_9003@abv.bg

## Волевата подготовка на футболистите в целогодишния тренировъчно-състезателен процес

Десислава Стоянова

Научен ръководител: гл. ас. д-р Камен Симеонов

*The paper justifies the preparation of footballers and their aims to achieve sports mastery. It is years, months, weeks and hours of training and it starts at an early age. The conditions are the same as the preparation of the professional football players. The key link is disclosure of the specific features of the game. Football sets incredibly high standards on athlete's psyche: perception, attention, thinking, imagination, emotions, will and moral. Every volitional action is formed in the process of training, and the achievements are result of athlete's actions.*

**Key words:** Volitional training, Will and Moral of the Athlete, Psyche.

### ВЪВЕДЕНИЕ

Футболът възпитава в младите хора всички специални двигателни качества като издръжливост, бързина, сила, също така и волевите качества като борбеност, колективизъм, спортменство, желание за победа [1, 2, 3].

Преди всичко в хода на тренировките спортсътът усъвършенства нервните механизми и психическите процеси, на основата на които човек управлява своите движения и действия.

Може да се изработят най-съвършенните тренировъчно-физиологични механизми, но ако няма закалена воля, която да приведе тези механизми в движение в името на победата, няма да се покажат необходимите резултати.

Способността на човек да управлява собствените си действия, преживявания, мисли и постылки е същността на волята. Важен компонент от тази воля е целта. За да се улесни постигането на тази цел е необходимо заучаването на отделни действия и движения, които освобождават съзнанието на футболиста от оценка на външните условия в състезанието [ 3 ].

Условията по време на тренировка и на състезание не са едни и същи. Състезанието превишава значително тренировката по трудност, заради пределното нервно-психическо напрежение. По време на състезание мозъкът на футболиста работи на различни обороти, предопределени не само от преследването на победата, но и от екстремните ситуации, включително и единоборствата. Това поставя високи изисквания пред всички страни на психиката на спортсътът. Непосредствената борба с противника и пределното нервно-психическо напрежение по време на състезанията оказват на играчите положително или отрицателно въздействие. Преодоляването на отрицателното въздействие е възможно само при добро развитие на волевите качества. Тяхното възпитаване се осъществява във взаимна връзка с усъвършенстването на останалите морални, физически, технико-тактически и игрови способности.

Основно средство за възпитанието на волевите качества е системното изпълнение на упражнения, изискващи големи волеви усилия. Те са свързани предимно с мускулното напрежение, максимална скорост на движенията, голямо напрежение на вниманието, преодоляване на отрицателното емоционално състояние, преодоляване на чувството за умора.

## ИЗЛОЖЕНИЕ

Проблемът за волевата подготовка се разглежда в два аспекта:

1. Промяна в отношението към волевата подготовка според различията в условията и действията на футболистите по време на състезание и тренировка.

2. Необходимост от подобряване на работата с футболистите в областта на волевата подготовка.

**Първия аспект** разглежда по-задълбочено волевата подготовка, като се разкрие същността на отделните й качества и те се диференцират в зависимост от спецификата на даден вид спорт. Например качествата решителност и смелост са необходими на футболиста, също както и на професионалния сърфист, но те са различни по своята същност и съдържание. От тук следва изводът, че сърфиста не би бил така решителен и смел при ситуация на единоборство, която е обичайна за футболиста, освен ако не бъде запознат със спецификата във футболната игра. И обратното – дори и най-смелият и непоколебим футболист не би могъл да „яхне вълна”, ако никога не се е качвал на сърф.

**Волята** може да се разглежда като обща и специална. Общата това е възпитаването на двигателните качества: бързина, издръжливост и сила. Докато при възпитанието на волеви качества се започва от специалната. Волевите качества се обединяват в пет групи:

- група на целеустременост;
- група на решителност и смелост;
- група на настойчивост;
- група на самостоятелност и инициативност;
- група на устойчивост и самообладение.

Между отделните групи има връзка и зависимост. Отделните качества се отличават едно от друго, но са взаимно свързани помежду си. Например, за да бъде целеустремен, човек трябва да притежава качествата решителност, настойчивост и самостоятелност.

**Втория аспект** е свързан с вниманието на специалистите за подобряване на волевата подготовка на футболистите.

Отговорът се крие в слабостите и недостатъците на футболистите. Слабост е всичко, което в известна степен снижава ефективността на изпълнението на футболиста. Пример за това е играта на даден футболист и по-скоро неумението му да използва и двата си крака с еднаква ефикасност. Докато недостатък е всичко онова, което е в разрез със същността на играта като например необоснованото и ненужно задържане на топката. Съвременния футбол, който е динамичен и интензивен изисква универсалност в действията на играчите по целия терен. Това е невъзможно без наличието на двигателни и волеви качества. Следователно пропуските във физическата и волева подготовка са се превърнали в елементи от същността на играта. Това прави задачата на възпитанието на волевите качества от първостепенна важност.

**Целта** на настоящия доклад е да се повиши нивото на волевата подготовка чрез разкриване на компонентите ѝ.

### Задачи:

1. Разкриване особеностите на волевите действия.
2. Определяне структурата на волевите качества.
3. Систематизиране на психическите предпоставки за възпитаване на волевите качества.
4. Планиране на волевата подготовка.

***Особености на волевите действия***

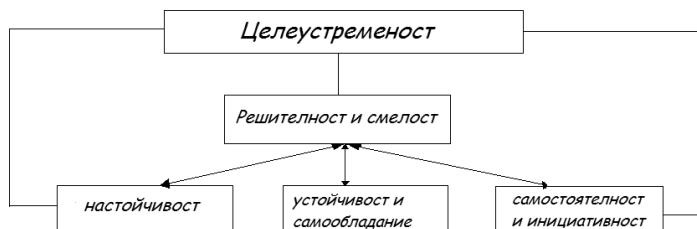
- цел – тя представлява представата за резултата, който човек предвижда и към който се стреми в своите действия. Степента на волевите усилия се определя от значимостта на целта.
- мотив – това е преживяване на психиката, което стимулира човека към действие или бездействие в дадена ситуация. Мотивите могат да бъдат както лични, така и в полза на обществото. Етапите в развитието на мотивите са: влечениe, желание, исkanе и борба. Колкото по-богат е духовния живот на човека, толкова по-висши са стимулиращите и ръководещи мотиви, а следователно толкова по-силна е борбата. Постигането на целта може да се реализира само ако поставената цел не надвишава значително реалните възможности на футболиста.
- висша психична регулация – психична дейност, в която участват процесите на мисленето (съзнателна оценка на необходимостта и спешността на действие)
- преодоляване на трудности различни по степени – трудностите не трябва да бъдат твърде лесни или твърде трудни. Те трябва да бъдат преодолими.
- представата за средствата – при отсъствието ѝ трудно се осъществява целта. Дори и с ясно осъзната цел, футболиста не винаги е мобилизиран, докато ако има представа по какъв начин може да постигне целта си, той би бил много по-организиран и устремен към целта. В областта на спорта особено важно е непрекъснатото усъвършенстване на средствата, необходими за преодоляването на трудностите на футболната игра.
- процесът на решението – това е волеви процес, състоящ се от цел и средства за нейното постигане. Когато футболистът има мотив и предварително знае средствата за постигането на определена цел, то тогава решението се взема по-лесно
- изпълнение – решението протича като положителна (извършване на дадено действие), или отрицателна реакция (въздържане от извършването на дадено действие)
- волеви усилия – чрез тях се проявяват всички волеви действия и се преодоляват трудности по пътя към постигане на целта.

***Структура на волевите качества***

Определянето на структурата на волевите качества и техните признаки има значение в теоретичен, но и в приложен аспект. Структурата на волевите качества се определя от специфични и непроменливи условия, характерни за съответния спорт. Те определят водещите волеви качества. Спецификата на футбола като игра изисква от състезателите да проявяват качествата, които биха им допринесли за успеха. Основните качества на волята необходими на футболистите са:

- целеустременост – това е проявление на волята, характеризиращо се с ясност на целите и задачите, концентрираност върху средствата за постигане на дадената цел.
- решителност и смелост – проявяване на волята, характеризиращо се с отсъствие на страх да се поеме отговорност за взетото решение, както и за изпълнението му, дори в условия на риск и опасност.
- настойчивост – прявяването на волята, характеризиращо със съхраняването на енергията и активността в борбата за постигане на целта и преодоляването на много трудности
- самостоятелност и инициативност – проявяване на волята, характеризиращо се със способността да се извърши самостоятелно решение, да се прояви творчество и импровизация, насочени към постигане на целта
- устойчивост и самоблаждане – проявяване на волята характеризиращо се със запазване на яснотата на ума, както и възможност да се управляват мислите, чувствата, действията в условия на емоционална потиснатост или възбуденост. На фигура 1 е изобразена зависимостта между основните качества на волевата

подготовка. На първо място стои целеустремеността, тъй като при нейното наличие възниква необходимост от проявяването на останалите качества. Следващата водеща група е решителност и смелост, заради основната роля на тези качества, т.е. тяхното наличие осигурява успешна работа по възпитаването на останалите волеви качества. Останалите звена (групи) са подкрепящи. В зависимост от условията и ситуацията участват повече от едно звено.



Фиг. 1. Зависимост между основните качества на волевата подготовка.

#### **Психически предпоставки за възпитание на волевите качества:**

1. Съзнателно убеждение в необходимостта от дадени действия – формирането на волевите качества включва възпитаването на интелекта и нравствените чувства у человека;
2. Преди да се формират волевите качества трябва да се работи за постигане на определени умения, навици и качества, които помагат за по-лекото изпълнение на действията;
3. Поставянето на конкретни задачи пред футболиста, свързани с преодоляване на определени трудности. Необходимо е условието на задачата да се съчетава с изпълнението на волевото действие;
4. Дозирането на трудностите се осъществява с постепенно увеличаване на трудностите. Това което се изпълнява лесно не може да предизвика мобилизация;
5. Правилният подбор на средствата за преодоляване на трудностите – специализираните средства могат да бъдат игрови упражнения и игри, но при условие, че спазват изискването на безкомпромисно изпълнение на специфичните за футболната игра движения и действия. Използват се т.нр. специфични средства. Тези упражнения представляват микро-, и макроелементи на самата игра. За да има повече разнообразие те се изпълняват в различни варианти. Благодарение на тези средства, наред с необходимите волеви качества се възпитават и необходимите физически способности;
6. Словесното стимулиране играе основна роля при възпитанието на волевите качества. Динамичните ситуации, наличието на единоборства и опасности, вероятността от допускане на грешки изисква от футболистите психична устойчивост и управляване на емоциите и поведението.

#### **Планиране на волевата подготовка**

Волевата подготовка е много важна част от психологическата подготовка на футболистите. Тя е едно от най-важните условия за постигане на победа. Волевите качества се проявяват като се преодоляват различни по степен трудности. Адаптационните възможности на човешкия организъм при стресови и напрежнати ситуации могат да доведат до изтощение. Затова волевата подготовка не трябва да се провежда стихийно, а изисква планиране.

**В първия етап** на подгответелния период се използват методи и средства за физическа и функционална подготовка, акцентът пада върху възпитанието на качествата решителност, смелост, настойчивост, устойчивост и самообладание.

**В предсъстезателния етап** по-голямо внимание се отделя на решителността, смелостта, самостоятелността и инициативността.

**В състезателния период** водещи са решителността, смелостта, самостоятелността, инициативността, устойчивостта на волята и самообладанието.

Една от основните задачи, които треньорът трябва да реши е мотивацията и по-точно, осъзнаването на необходимостта от максимално влагане на сили и възможности на всеки един футболист, за постигането на поставената цел. Тази мотивация може да се осъществи чрез индивидуални беседи преди състезанието или обща мотивация на отбора като цяло.

#### *Астенична страхова доминанта*

Тренировките и състезанията по футбол са съпроводени с различни сблъсъци и единоборства, при които се получават травми или контузии. Това е предпоставка за възникването на астеничен страх у състезателите. Много от футболистите, които са получили тежки травми престават да бъдат така решителни, смели, инициативни, настойчиви. Нерядко тъкъв страх довежда до пълно отказване от състезателна дейност.

Причината за този страх е че в кората на главния мозък се образува астенична страхова доминанта, която задържа всички останали процеси на кората. Тогава основната мисъл на играта е подсигуряване на безопасността. Това пречи на изпълненията на всички волеви качества и умения, които са възпитани у него. Астеничната страхова доминанта влошава и функционирането на организма – бързо настъпва умора, понижава се работоспособността, влошаване на настроението и самочувствието. За да се предотврати неговата поява трябва да се обръща внимание на работата с футболистите за възпитанието на волевите качества решителност, смелост, настойчивост и самообладание. Много често различните видове травми се получават от проявяването на нерешителност и страх от страна на състезателите в критични ситуации. Затова футболистите трябва да са наясно, че травмите са неразделна част от футбола. Те са от различен характер и винаги съпътстват играта. Осъзнаването, че колкото повече се боят от травми, толкова по-лесно могат да ги получат, е добре да се осъществи в сравнително ранна възраст , защото при подрастващите те първа се формират чертите от характера.

#### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Многогодишната подготовка на футболистите е насочена към постигане на спортно майсторство. Подчинена е на редица закони и принципи на обучението и възпитанието на футболистите. Подготовката на състезателите от най-ранна възраст до професионализъм протича при сравнително еднакви условия.

Практическото реализиране на волевата подготовка се предопределя преди всичко от правилния подход при решаване на проблема. Определящо звено в тази посока е разкриването на спецификата на футбола като игра и условията на дейността в съвременния етап от развитието на играта. За правилното реализиране на волевата подготовка благоприятства определянето на психологически предпоставки за възпитание на волевите качества. Тези качества трябва да са добре осъзнати като структура и степен на важност и правилно планирани в тренировъчно-състезателния процес с изключителна прецизност. Волевата подготовка трябва да формира във футболистите увереност, която е неотменна част на спортния професионализъм.

**ЛИТЕРАТУРА**

[1] Симеонов К. Програма за подготовка на 15 годишни футболисти, сп. СиН изв. Бр. 3, стр. 139-145, 2007

[2] Симеонов К. Психолого-педагогически особености на съвременната учебно-тренировъчна дейност на 15-годишни футболисти, Сборник доклади на СНС, РУ "Ангел Кънчев", част първа, стр. 17 – 20, 2008

[3] Стоянов С. Футбол и психология, НСА ПРЕС, С., 2009

**За контакти:**

Десислава Йорданова Стоянова, студент,  
Русенски университет "Ангел Кънчев", ФПНО,  
Специалност Начална училищна педагогика с чужд език,  
3-ти курс, ОКС "Бакалавър",  
e-mail: desi90@abv.bg

## Подвижните игри като фактор за емоционалната наситеност на заниманието по физическата култура в детската градина

Ваня Ванчева

Научен ръководител: гл. ас д-р Илиян Илчев

**Flexible games as a factor in the emotional intensity of physical education lessons in kindergarten:** In early childhood the games together in unity physical and mental development of children, they are a means to adapt the child to the environment and real life, but also means without an alternative. Scientists argue that one quarter of human life passes in a game. It is a historical phenomenon appeared necessarily genetically embedded in human nature, as an indispensable form of training and education. Games are one of the varieties of human action game in which the predominant engine content, they have important physical education of children and a strong emotional impact.

**Key words:** flexible games, emotionality, preschool, kindergarten, children

### ВЪВЕДЕНИЕ

В най-ранна детска възраст игрите свързват в единство физическото и умственото развитие на детето, те са средство за адаптация на детето към околната среда и реалния живот, а също са и средство без алтернатива. Изследванията на учени твърдят че една четвърт от живота на человека преминава в игра. Тя е историческо явление появило се по необходимост, генетично заложено в природата на человека, като незаменима форма на обучение и възпитание. Играйте са една от разновидностите на човешката игрова дейност, в която преобладава двигателното съдържание, те имат голямо значение физическото възпитание на децата и силно емоционалното въздействие, [1].

### ИЗЛОЖЕНИЕ

#### Същност на играта и емоциите:

От етимологична гледна точка понятието „игра“ или „игрово действие“ има многообразни значения, но дори и в различните езици те са насочени основно към две понятия.

Гърците например обръщат специално внимание на детските игри, затова в езика им съществуват доста закачливи думи с основна дума „пайдия“ и с производните й „пайдейн“ – играя и „пайгма“ – играчка. С „агон“ древните гърци означават не само различни състезания. Думата носи и емоционален оттенък със значение стремеж, съперничество или победа на всяка цена.

В санскрит /древен индийски/ най- общият термин за играене е „кридати“ означава игра на деца, възрастни и животни.

За „детска игра“ китайците използват думат „ван“, което означава „получаван удоволствие, закачам се, шегувам се, разтоварвам се“. За всянакъв вид състезания използват думата „ченг“, която е равнозначна на гръцката „агон“, а за игра с обозначени правила, терминът е „кахци“.

Английската дума „play“, „to play“ означава играя, но има значение и на бързо движение, жест, свирене и т.н., като всички значения изразяват конкретни действия.

В българския тълковен речник (БАН,1993) думата игра е описана като: „занимание за развлечение и забавление, спортно занимание с определени правила, участие в спортно занимание, състезания в различни видови спорт, комплект от предмети и съоръжения за занимание, театрално, филмово или хореографско изпълнение или действия, замислени със свое развитие и действие“.

Общото в етимологията на различните езици както в миналото, така и днес е, че „играта е тип развлечение“ в което както възрастните, така и децата с всичките си

действия се забавляват, шегуват се и не я приемат сериозно, а като бързо, жизнено и ритмично движение, но също и много положителни емоции.

Играта е едно от най-приятните преживявания в човешкия живот. Тя е действие, което може на пръв поглед да изглежда безполезно, но е изключителни необходима и полезна занимание. Играта е привлекателно и носещо радост действие, наситено с емоции и приятни изживявания, [2,4].

Играта дава възможност за изразяване на вътрешния свят. Тя е форма на неговото осмисляне. Това, което не може да бъде изразено с думи, може да намери непосредствена форма чрез играта.

Вирджиния Ексслайн (1969) показва, че в играте детето е свободно да изразява своите преживявания, преодолявайки ограниченността на когнитивния опит.

В играта, изтъква Фройд, детето създава свой собствен свят, насищен с емоции. В играта детето може да направи това, което не може да направи в реалността: да изразява своя страх, беспокойство, гняв, омраза, ревност, мечти.

В детските игри за основно двигателното съдържание служат естествените движения – ходене, бягане скочане, хвърляне, ловене и т.н. Наличието им в игрите и възможността да се подбират действията са една от главните предпоставки за изпитване на радост и задоволство от самата игра. В зависимост от двигателните възможности на занимаващите се те могат да бъдат опростявани или усложнявани.

Развиването на двигателните качества чрез подвижните игри е комбинирано и вариативно. Обикновено чрез игрите въздействаме и развиваме няколко двигателни качества и приоритетно едно, две от тях. Чрез тях не можем да въздействаме строго върху определено двигателно качество или мускулна група, но пък поради голямото разнообразие от двигателни действия те спомагат за подобряване двигателна култура на занимаващите се, [3,4].

Игрите имат подчертан здравословен характер, поради тяхното въздействие и възможност да бъдат провеждани в съчетание с естествените сили на природата и при изключително непретенциозни терени и условия. В тях ситуацията се променят непрекъснато, нямат стандартност и повторяемост, което е предпоставка за проявление на бърза мисъл и адекватни двигателни действия. Неизвестността, невъзможността да се предвидят действията, да се предскаже крайният изход от играта е момент, без който едно истинско надиграване не може да се получи. Без него играта не би била интересна, привлекателна, жива и вечна.

Състезателният им характер се реализира чрез колективни действия и противодействия с цел постигане на победа. Дори загубилите стимулират желание за усъвършенстване с цел постигане на реванш. Това действа много емоционално на децата и повишава спортивния им дух.

Игрите имат възпитателен характер. Той се определя от педагогическото съдържание на игрите, правилната организация и ръководство. Чрез тях развиваме и усъвършенстваме редица морално волеви качества - воля, дисциплина, упоритост, коректност, толерантност, самоконтрол и други, [2,3].

Сравнени с други средства за физическа култура и спорт, емоциите при игрите са неизменни спътник и са изключително спонтанни. Благодарение на тази способност се наблюдава и така нареченото непряко въздействие.

### **Видове и класификация на подвижните игри.**

В зависимост от характера, начина на участие, сложността и съдържанието на игрите от задачите, които могат да бъдат реализирани чрез тях игрите биват:

- ❖ Подражателни и сюжетни игри
- ❖ Елементарно-спортивни игри
- ❖ Спортно-подготвителни игри

- ❖ Игрови упражнения
- ❖ Щафетни игри



### **Ролята на емоционалния фактор при подвижните игри.**

Влияние на емоциите върху координационните способности: използването на подвижните игри спомага за усъвършенстване на координационните способности на човека. Играта изостря вниманието, съсредоточава участящия в нея, поддържа активността и настроението. Формирането на координацията на човешките движения най-напред започва с подражателните движения на детето, следват подражателните игри, преминава се през гимнастически упражнения и игрите с правила, за да продължи усъвършенстването в разновидностите на спортната дейност, където мярката за сръчност вече е ловкостта.

Влияние на емоциите върху бързината – подвижните игри развиват качеството бързина и създават благоприятни условия за неговото проявяване. Игровите упражнения и щафетните игри са незаменими за начално развитие на бързина. Понъкънко играта от конфликтен тип, каквито са спортно-подготвителните и спортните игри, развиват това качество в много по-сложни условия, в съчетаване с другите физически качества.

Влияние на емоциите върху възприятието за време и пространство - чувството за време, пространственост и ориентация се усъвършенстват непрекъснато чрез различните дейности, които упражнява човек, в това число и игрите. Всяко по същество изпълнение на дадено физическо упражнение, всяко успешно участие в която и да било подвижна игра е свързано с уточняване на по-точна мярка, по-фино чувство за време и пространственост.

Влияние на емоциите върху силовите възможности у човека - участието в подвижните игри колкото и да е съпроводено с приятни преживявания, постепенно довежда до натрупване на емоционален заряд, преминаващ впоследствие в „пресищане”, съпроводено със същите последствия.

Всяко емоционално преживяване от положително естество предизвиква повишаване възбудимостта на централната нервна система, което е едно от условията за отдалечаване на настъпването на умората. От друга страна, поради същата причина емоциите осигуряват условия за извършване на работа с висока интензивност и продължителност.

Емоционалният фактор определя играта като специфична човашка дейност –

дейност на преживявания, на задоволство и наслада. Само произнасянето на думата „игра“ е достатъчно на децата, за да бъдат обхванати от приятни чувства, преживяни преди. При подвижните игри емоционалният фактор има голяма наситеност и е причина за изживяване на силно нервно напрежение или е съпроводен с успокояване.

Наред с всичко казано във връзка с ефективността на емоционалния фактор не трябва да се забравя и другата негова страна. При прекаляване в използването на игровите средства много често се стига до загубване на психическото равновесие с всички нежелани последствия – лошо поведение, нарушенни двигателни способности и т.н. В такива случаи обикновено се получава известно разминаване между мислената оценка за нещата и явленията от действителността. Получава се така, че въпреки усвоените норми на поведение, въпреки доброволно приетите правила за участие в игрите човек започва да поставя на преден план личните си интереси и да погазва моралните чувства на другите, да върши неща, които при „нормално“ състояние не би предприел.

Прекаляването при използването на емоционално-игровия фактор в учебния процес по физическа култура пречи както на обучението в движение, така и във формирането на културно опведение. Стремежът трябва да бъда да се поддържа чрез играта едно оптимално повищено настроение, предразполагащо към целеустремена двигателна дейност.

Наситеността на емоциите по физическа култура в детската градина не трябва да е прекалена, но също така не бива и да отсъства. Добре е тя да присъства на едно средно ниво, което да задоволява и забавлява децата, за да могат по-лесно да понасят натоваренията. Чрез присъствието на емоциите качеството на ситуацията по физическа култура в детската градина се повишава значително, [1].



#### **Организация и провеждане на подвижните игри.**

На подвижните игри може да се гледа като на средство за физическо възпитание с голямо практическо значение. За да се постигне желания резултат при провеждане на дадена игра, трябва да се спазват следните изисквания:

1. Когато се подбират игрите да се има предвид в каква форма на работа по физическа култура ще бъдат използвани.
2. Да са съобразени с възрастта, полът и физическата подготовка на децат.
3. Трябва да се направи точен анализ на двигателното съдържание на игрите,

да се определи характерът на преобладаващите движения.

4. Играта трябва да оказва положително възпитателно въздействие. За да се постигне това, игрите трябва да имат съвременен сюжет, ясна цел, правила и съдържание.

5. Предварително да се отчита физиологичната и емоционалната натовареност.

6. Да се създадат необходимите условия за игра – материалната база.

7. Да се има предвид каква дейност предстои след провеждането на играта – какво да е натоварването на игрите, [1].

Провеждането на подвижните игри може да става по време на утринната гимнастика или по време на ситуацията по физическа култура в детската градина.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Подвижните игри са много важен фактор за емоционалната наситеност на урока по физическата култура в детската градина.

Прекаляването в използването на емоционално-игровия фактор в учебния процес по пречи както на обучението в движение, така и във формирането на културно поведение. Чрез играта оптимално трябва да се поддържа повишено настроение, предразполагащо към целеустремена двигателна дейност.

Подвижните игри действат положително на децата. При наличието на достатъчно емоции ситуацията по физическа култура протича по-забавно за децата и по-лесно за педагога.

Подвижните игри възпитават търпение, съобразителност, екипност и имат силен възпитателен, здравословен и развиващ ефект.

### **ЛИТЕРАТУРА**

[1] Жекова, Ст (1962) „Физическото възпитание на децата от предучилищна възраст”, София

[2] Кавдански, Евгени (2010) "Подвижната игра във физическото възпитание и спорта", ЮЗУ "Неофит Рилски" Благоевград

[3] Петрова, Елка (1977) „Предучилищна педагогика”, София

[4] Уникътъ, Д (1999) „Игра и реалност”, София, ЛИК

### **За контакти:**



Ваня Андриянова Ванчева, студент,  
Русенски университет "Ангел Кънчев", ФПНО,  
Специалност Предучилищна и начална училищна педагогика,  
2-ри курс, ОКС - Бакалавър,  
e-mail: vanichka\_kz@abv.bg

## Методика на обучение по минибаскетбол в началното училище

Йозгюр Исуф Язаджи

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

*The mini-basketball is an organisational form, whose role is to involve children in organised physical activity and in the form of entertainment to get them acquainted with the basic techniques of the basketball game.*

**Key words:** mini-basketball, methods of training, primary school

### ВЪВЕДЕНИЕ

Минибаскетболът има за цел да приобщи децата към организирана двигателна активност и под формата на развлечение да ги запознае с основната техника на баскетболната игра.

Интерес представлява появата и развитието на баскетбола в България.

В своите проучвания Кр. Църов посочва, че според граждани на гр. Русе, в града им баскетбол се играе още от 1906 г. Решаваща е помошта на наши студенти в Прага, където играта с оранжевата топка вече е била позната. Необходимите пособия - топки, кошове, стойки, плетени от канал торби били донесени от студента в Прага Николай Гладишки и в една русенска махала е сформиран баскетболен тим "Ангел Кънчев". До днес този факт битува само в местните печатни издания и не е подкрепен от други източници.

От друга страна съществуват данни, че в столицата много от студентите, завърнали се у дома след Балканската война, играят баскетбол на игрището зад Военната академия в София с похвати и стил, придобити в истанбулския "Робер колеж". Според очевидци практикуването на баскетболната игра у нас датира от 1916 г., когато спортен клуб "Славия" се сдобива с баскетболни правила, донесени от Цариград и сформира отбор. По същото време списание "Футболъ" иска от кмета на София място за игрище в Княз-Борисовата градина, на което да се практикуват игри като "Football" и "Basketball" от младежи, които са учили на Запад и са били специално запознати с игрите на открито. Интересът към баскетбола нараства, но основополагането на баскетбола е останало през следвоенния период ( 1912 - 1918г.). През 1919 г. към клуб "Атлантик" е учредена и секция по баскетбол. Тази година е приета за начало на баскетбола в България . [4]

### ИЗЛОЖЕНИЕ

Минибаскетболът отговаря на съвременните изисквания на физическото възпитание със своите възможности за всестранно въздействие върху подрастващия организъм. Със свое то богатство от основни движения, двигателна активност, социално развитие и колективна дисциплина, в които взема участие всеки един, минибаскетболът изгражда у децата дух на пълноценни личности.

Тази играта предоставя възможност на децата от 8 до 12-годишна възраст да бъдат приобщени към физическата култура и спорта ,да развият личните си постижения ,да подобрят физическите ,умствените и емоционалните си качества .Минибаскетболът, със своя динамичен характер благоприятства физическото развитие на децата, както и тяхната жизненост. Процесът на обучение в баскетбола е насочен към овладяване от ученика на съвременни знания за техниката, тактиката и правилата на играта. [1, 2, 3, 4]

Методиката на обучение по минибаскетбол е свързана с овладяване на техническите похвати в нападение и защита, с топка и без топка.

Всяко действие на играта е свързано с реакция към движещ се обект, която изисква точност, бързина и координираност на движенията. Постигането на баланс и контрол над тялото изисква мигновена ориентация в обстановката според разположението на сътборниците, противника, топката и коша. Техниката на баскетболната игра е съвкупност от специфични прости и сложни последователно свързани движения, изпълнявани с топка и без топка, в защита и нападение. Баскетболната техника непрекъснато се развива и обогатява. Това се осъществява на основата на два успоредно протичащи процеса - усъвършенстване на досега съществуващи похвати и появя на нови разновидности на съществуващи основни технически действия. Техниката на играта в нападение се класифицира на техниката на играта без топка и с топка, за които е необходима специфична двигателна координация.

Оперативната последователност на преподавателската дейност по минибаскетбол се осъществява в няколко насоки, таблица 1.

**Таблица 1**  
**Последователност на обучението**

<b>Основни насоки за началното обучение по минибаскетбол</b>	
1	Съобщаване на целта на използване на изучаването двигателно действие и неговото значение за играта .
2	Описание и обяснение на двигателното действие .
3	Демонстрация на изучаваната техника или тактическо действие с използване на подходящи нагледни методи .
4	Описание на упражнението .
5	Демонстрация на упражнението .
6	Двигателна дейност от обучавания с изпълнение на двигателното действие в упражнението .
7	Коригиране на изпълнението на упражнението .

При обучение по минибаскетбол се започва с похвати в нападение, а след това в защита. По отношение на техника и тактика на играта първо е преподаването на техниката, а след това на тактиката. В съвременната постановка на построяването на урока по баскетбол в началното училище се акцентира върху овладяването на определен обем от знания, умения и навици в защита и нападение, съчетано с развитието на физическите качества и двигателната координация на учениците. Получаването на този ефект извежда на преден план необходимостта от овладяването не само на включените в действащата учебна програма по физическо възпитание и спорт умения и навици по минибаскетбол, а заедно с тях и на специално насочени упражнения, групирани в система с определена координационна насоченост и ефективна методика на обучение.

При обучение в техническите похвати отначало се усвоява техниката без топка в нападение и техниката срещу играч без топка в защита, а след това се преподава техниката с топка в нападение и техниката срещу играч с топка в защита.

Таблица 2

## Техника в нападение

Похвати без топка	Похвати с топка
<p><b>Стоежи :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основен</li> <li>2. Страницен</li> <li>3. С гръб</li> </ol>	<p><b>Дрибъл :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Висок</li> <li>2. Нисък</li> <li>3. Пазене на топката ( защита на дрибъла )</li> <li>4. С промяна на височината</li> <li>5. Със смяна на ръцете             <ul style="list-style-type: none"> <li>- с удобна ръка</li> <li>- с неудобна ръка</li> </ul> </li> </ol> <p><b>Получаване ( ловене )</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Хват ( държане ) на топката</li> <li>2. Ловене с две ръце             <ul style="list-style-type: none"> <li>- пред гърди по въздуха</li> <li>- пред гърди отскочила от пода</li> <li>- над глава</li> </ul> </li> <li>3. На място</li> <li>4. В движение</li> </ol>
<p><b>Придвижване :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бягане :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- със смяна на скоростта</li> <li>- с промяна на посоката</li> </ul> </li> <li>2. Спиране :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- след дрибъл</li> <li>- след получаване на топката</li> </ul> </li> <li>3. Обръщане :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- спиране ,обръщане ,стрелба</li> <li>- спиране ,обръщане ,подаване</li> </ul> </li> <li>4. Скачане             <ul style="list-style-type: none"> <li>- от два крака от място</li> <li>- от един крак след придвижване</li> </ul> </li> </ol>	<p><b>Подаване</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. С две ръце:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- пред гърди по въздуха ( директно )</li> <li>- пред гърди с удар ( отскачащо ) от пода</li> <li>- над глава</li> </ul> </li> <li>2. С една ръка - с удобна и с неудобна ръка</li> <li>3. От място ,от място след придвижване ,в движение</li> <li>4. На близко и средно разстояние</li> <li>5. След дрибъл</li> </ol> <p><b>Стрелба :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. От място             <ul style="list-style-type: none"> <li>- с една ръка пред глава</li> <li>- дрибъл, спиране, стрелба</li> <li>- след получаване на топката спиране и стрелба</li> </ul> </li> <li>2. В движение             <ul style="list-style-type: none"> <li>- с една ръка пред глава - с удобна и с неудобна ръка</li> <li>- след дрибъл</li> <li>- след получаване на топката</li> </ul> </li> <li>3. Специални стрелби             <ul style="list-style-type: none"> <li>- наказателни удари</li> </ul> </li> </ol>

Техниката на играта в нападение се класифицира на техниката на играта без топка и с топка, таблица 2. При обучението е важна и добрата физическа подготовка в баскетбола .

Техническите похвати без топка са свързани с придвижването по игрището: ходене, бягане, скокове, спиране. Обучението в тези елементи на играта започва от най-ранна възраст, като най-често използваните методи са демонстрация, обяснение, фронтален и състезателен.

Ходенето се използва в подготовкителната част на урока по баскетбол за приучване в умения за регулиране на дишането и постигане на правилна телесна стойка.

Бягането в баскетбола си има своите характерни особености ,свързани с координацията,тъй като се изисква непрекъсната смяна на скоростта и посоката на движение .

При обучението в скокове се акцентира на координирането и съгласуваността на движенията на отделните звена на опорно-двигателния апарат при различните фази – засилване, отскок, летеж и приземяване. Често този технически похват се използва в комбинация с ловене, подаване стрелба, пресичане на пасове и овладяване на топката отскочила от таблото.

Спирането може да бъде еднотактово и двутактово и се изисква освен заемането на баскетболен стоеж и добре развита координационна способност – равновесна устойчивост .Обучението в спирането без топка предхожда спирането с топка .

Обучението в техниката на играта с топка започва с ловене и подаване от място и след двукрачков ритъм, водене на топката и след като се усвоят тези елементи се преминава към обучение в стрелба от място. След правилното усвояване на стрелбата от място, се преминава към стрелба с двукрачков ритъм.

Ловенето на топката в процеса на обучение постепенно трябва да бъде насочено към заемане на позиция тройна заплаха, при която играчът е в позиция за стрелба, подаване или дриблиране – в този ред учениците е необходимо да се приучват да използват най-ефективния за конкретната ситуация технически похват за успешната атака.

Добрият пас е в основата на успеха в нападението. Ето защо развитието на точното подаване още от първите години на обучението е от съществено значение .

Обучението на техниката на играта в защита изисква умения ,настойчивост и търпение от страна на спортния педагог за да мотивира подрастващите да участват активно и отговорно в учебния процес на тази част от играта .Интересът на учениците към похватите в защита е значително по-малък ,но след като осъзнаят ефективността и ползата от усвояването на тези умения за постигането на победа над противника ,те влагат необходимите старание ,лична отговорност и воля в обучението .Овладяването на техническите похвати в защита изисква агресивност ,инициатива ,лична и колективна отговорност – качества ,които подлежат на развитие .

Техниката на играта в защита се касифицира на техника срещу играч без топка и техника срещу играч с топка .Техниката срещу играч без топка е свързана с овладяването на придвижване ,залъгващи движения ,защитни стоежи ,съобразно положението на топката ,нападателя и коша ,като целта е да се попречи на получаването на топката .

Техниката срещу играч с топка изисква овладяването на защитни стоежи ,отнемане на топката и залъгващи движения .

Таблица 3

## Техника в защита

Похвати срещу играч без топка	Похвати срещу играч с топка
<b>Стойки :</b> - основен	<b>Отнемане на топката :</b> 1. Избиване при дрибъл 2. Избиване при държане на топката 3. Блокиране на стрелбата 4. Пресичане на топката - при подаване - при получаване - при летеж на топката

**Методическа последователност на преподаването на баскетболната тактика**

При преподаването на тактиката първо се започва с индивидуалната тактика, след това се преподава груповата тактика. Тактиката е свързана с индивидуалните, груповите и отборните действия на обучаваните. Баскетболът е колективна игра. Тактиката на играта се разделя на тактиката в нападение и защита .

**Таблица 4**  
**Индивидуално тактическо действие в нападение**

Индивидуална тактика без топка	Индивидуална тактика с топка
1.Освобождаване за получаване на топката	1. Атакуване със стрелба
2. Овладяване на отскочила от коша топка	2. Пробив към коша с дрибъл 3. Аистенция

Индивидуалното тактическо действие е съгласувано с прилагане на техническите похвати от един играч в защита и нападение, съобразно неговите възможности, с цел надиграване на противника .

Груповите тактически действия се изпъвршват от двама или повече съзтезатели. Те са по-сложни за обучение ,но прилагането им е свързано с висока ефективност .

**Таблица 5**  
**Индивидуално тактическо действие в защита**

Индивидуална тактика срещу играч без топка	Индивидуална тактика срещу играч с топка
1. На едно подаване	1. Срещу дриблиращ
2. На две или повече подавания	2. Срещу стрелящ 3. Срещу подаваш

Отборните тактически действия са в основата на успеха за надиграването на противника. Те се осъществяват чрез съгласувано прилагане на индивидуалните и групови действия на съзтезателите. Различните комбинации в нападение и системи в защита се подбират и разучават, съобразно възможностите на обучаваните. Те са в основата на постигането на победа .

Подобрена координация, или съгласуваност на движенията остава трайна за цял живот. Тя дава силно предимство при усвояването на техниката в определения вид спорт. От общите и специални координационни способности на учениците зависи овладяването на баскетболните елементи. Най-голямо е въздействието им върху воденето на топката, качеството на придвижване в защита и стрелбата в коша.

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Минибаскетболът насочва децата към организирана двигателна активност под формата на развлечение. Този вариант на играта баскетбол предоставя възможност на децата от 8 до 12-годишна възраст да бъдат приобщени към физическата култура и спорта, да развият личните си постижения, да подобрят физическите, умствените и емоционалните си качества. Девизът на минибаскетола е “ ЕЛА И ОПИТАЙ С НАС! ”.

Програмите за занимания с минибаскетбол според предписанията на FIBA предвиждат децата, включени в групите да бъдат на възраст от 8 до 10 години - младша и 11-12 години - старша. Това са така наречените групи за начална подготовка .

### ЛИТЕРАТУРА

- [1] Илиева И. Мотивацията за спортуване в начална училищна възраст, Р., 2012.
- [2] Илиева И., А. Момчилова. Формиране на спортни двигателни навици у подрастващи баскетболисти. В: Научни трудове на РУ , СНС 08, Изд. център при Русенски университет "А. Кънчев", 2008, стр. 44-48
- [3] Момчилова А. Теория и методика на физическото възпитание, 1999
- [4] Цветков Вл. и кол. Баскетбол, С., 2005

### За контакти:



Йозгют Исуф Язаджи, студент,  
Русенски университет „Ангел Кънчев“, ФПНО,  
Специалност Предучилищна и начална училищна педагогика,  
3-ти курс, ОКС - Бакалавър

## Обучение в техниката на щафетните бягания в четвърти клас

автор: Искра Иванова

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

**Щафетните бягания се възприемат и практикуват** от учениците с голям ентузиазъм и емоция. С развитието на двигателни качества като бързина, скоростна издръжливост, координация, тази лекоатлетическа дисциплина допринася за мобилизиране на способността за адаптация и вземане на решения. При обучението в техниката на щафетните бягания се осъществява двигателна и интелектуална комуникация между участниците в един отбор.

**Key words:** лека атлетика, щафетни бягания, техника, обучение, начално училище

### ВЪВЕДЕНИЕ

Леката атлетика е спортна дейност, която включва разнообразни дисциплини, съобразени с определени правила. Тази дейност изисква от една страна силно използване на енергетични процеси, от друга страна добре овладяна техника. Леката атлетика се характеризира като затворена координация, която води до намаляване на двигателната несигурност. Щафетните бягания са дисциплина от леката атлетика. Щафетното бягане е спринтово бягане, което се извършва с щафетна палка. Тя се предава от ръка в ръка. В една щафета бягат няколко души от един отбор. Най-често бягащите са четирима.

### ИЗЛОЖЕНИЕ

Ядро „Лека атлетика“ е едно от основните ядра в обучението по физическо възпитание и спорт в начална училищна възраст. Многообразието от спортни дисциплини я определя като базов спорт. Всяко физическо качество може да бъде развито чрез практикуване на бягане, скачане, хвърляне. [1, 2]

При обучението в щафетни бягания в четвърти клас се спазва принципа за последователност в усвояването на техниката на изпълнение, т.е. от простото към сложното. Прилага се приемане и предаване на щафетната палка на място, в ходом, от лек бегом и при усъвършенстването се преминава към предаване в зони.

Целта на обучението в началния етап е да се придобият основни умения за щафетно бягане. Както при всички лекоатлетически дисциплини, така и при това бягане знанията, уменията и отношенията на учениците се изграждат чрез естествено приложни двигателни действия, свободно, непринудено. При обучението вниманието е насочено към формиране на основни, характерни контури на техниката.

Резултатът в щафетното бягане зависи от индивидуалните качества на състезателите, но отделните участници в отбора трябва да си взаимодействат по начин гарантиращ пренасянето на щафетната палка най-бързо и сигурно. Двигателната координация, солидарността, индивидуалната отговорност за отборната победа, правят щафетното бягане дисциплина с богато възпитателно въздействие.

Щафетното бягане се възприема и практикува от учениците с голям ентузиазъм и емоция. То се изпълнява с удоволствие и радост. Причина за това е състезателният характер на щафетното бягане. То дава възможност на обучавания сам да прецени собствените си възможности и да ги сравни с други участници. Състезанието трябва да се използва като естествена мотивация и да се прилага не само при оценяването, но и по време на процеса на обучение. С развитието на двигателни качества като бързина, скоростна издръжливост, координация, щафетното бягане допринася за мобилизиране на способността за адаптация и вземане на решения. При обучението на щафетното бягане се осъществява

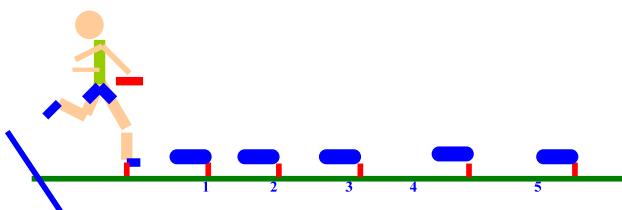
двигателна и интелектуална комуникация между участниците в един отбор. Солидарността, взаимопомощта, индивидуалната отговорност за отборната победа, работата в колектив, правят щафетното бягане много богато за образователно и възпитателно въздействие върху учениците. [2]

Щафетното бягане подпомага развитието на физически качества и координационни движения – бързина, скоростна издръжливост, ловкост, точност на предаване и приемане на щафетната палка.

Щафетното бягане развива най-вече бързината. Това е способността на човека да извърши движения с голяма скорост и честота в продължение на минимален, за дадени условия период от време. Чрез този тип бягания се усъвършенства максималната честота на движенията, бързината на двигателната реакция и скоростта на единичното движение.

Щафетното бягане също така развива и издръжливостта. Издръжливостта се характеризира като способност на човека да изпълнява продължително дадена дейност, без да намалява нейното качество и ефективност. Свободното и технически правилно изпълнение на движенията позволява да се запазят силите и енергията, да се забави настъпването на умората.

Развива се и друго важно физическо качество, а именно ловкостта. Ловкостта е способност на човека бързо да преустрои двигателната си дейност в съответствие с неочеквано променящата се обстановка. Тя е комплексно проявление на координационните способности, степен на развитие на бързината, гъвкавост и скоростно-силови възможности. Ловкостта в щафетните бягания се развива чрез щафетната палка. Изиска се бързо и сигурно пренасяне на щафетната палка от първия до последния пост.



Фиг. 1. Ускорително бягане с щафетна палка в ръка (редуване на лява и дясна)

Щафетното бягане е единствената спортна дисциплина в леката атлетика, която подпомага развитието на умения за работа в екип. Състезателите или участниците в щафетното бягане имат групова цел, а тя е именно постигане на високи лични и отборни спортни резултати. Дейностите за изпълнение на поставените задачи карат отделните членове на отбора да си взаимодействат, да кооперират своите усилия, да търсят и установяват контакти. В хода на този процес на общуване се установяват, съхраняват и изменят отношенията между участниците в съответната дейност. В процеса на съвместните действия, благодарение на личните контакти и общуването от делови характер, постепенно възникват контакти и връзки, украсени с емоции, симпатии, взаимни интереси един към друг и т.е. възникват неформални отношения.

Краят на състезанието по щафетно бягане зависи единствено и само от работата в екип. Тя възпитава солидарност към отбора, любов към спорта, спортен хъс, съобразителност към членовете на отбора и към техните физически качества и възможности.

## Техника на щафетните бягания

Техниката на дисциплините в група бягания има традиционно възприета фазова структура. Условно тя се разделя на четири фази: старт, стартово ускорение, бягане по разстоянието и финиширане.

### 1. Старт на първи пост; старт на останалите постове.

Всяко бягане започва със **старт**. Той е предпоставка за създаване на начална скорост, необходима за осигуряване на придвижването по разстоянието. В зависимост от изходната позиция се различават два вида старт: висок и нисък старт. При всички бегови дисциплини до 400 m / вкл. първи пост на щафетното бягане на 4 x 400 m / бягането започва от нисък старт. Стартът се характеризира чрез следните характеристики:

- Правилна позиция на различните части на тялото, която включва разположение на горни и долни крайници, стабилно равновесие, концентрация.
- Бързо реагиране на звуков сигнал, което изисква бързина на единична реакция.
- Ориентиране силите на отгласкването напред, по посока на бягането, което ще помогне за ускоряване на бягането.

**Стартовото ускорение** е логично продължение на старта. Всички двигателни действия са насочени към създаване на скорост. Тази фаза е изключително важна за ефективността на бягането по разстоянието. При стартовото ускорение се създава скоростта и то е предпоставка за достигане на максимална скорост.

Участниците в щафетното бягане са четирима на брой. **Първи пост** стартира от **нисък старт** при подаден сигнал. Останалите трима участници са разпределени на точно определени места по 20 m трасе. След подаденият сигнал стартира 1 пост с щафетна палка в ръка. Участниците в бягането на **2, 3 и 4 пост стартират от висок старт** след приемането на щафетната палка. Финишира участникът от 4 пост с палка в ръка след преминаване на контролната линия.

### 2. Бягане по разстоянието.

Целта на всички бегови дисциплини е пробягване на стандартно разстояние за най-кратко време. От гледна точка на техниката това означава максимално бързо придвижване. Всички бягания имат цикличен характер. Един цикъл обхваща две последователни крачки / с ляв и десен крак /, които в леката атлетика се приемат за двойна крачка. Тази крачка преминава през два опорни и два без опорни периоди. В основата на техниката е крачката, която се повтаря през цялото стандартно разстояние. Характерна особеност за бягане по разстоянието е оптималното съотношение между дължина и честота на крачката. Това гарантира достигането и поддържането на висока скорост по разстоянието. Заедно с оптималното съотношение между дължината и честота на крачката, съществено значение има и техниката на предаване и приемане на щафетната палка в точно определена зона. Крайният резултат зависи от скоростта на придвижване, която е различна и зависи от дълчината на разстоянието.

### 3. Пренасяне на щафетната палка.

Предаването и приемането на щафетната палка се извършва в точно определена зона от 20 m.

**Техника на предаване и приемане на щафетната палка.**

Предаването и приемането на щафетната палка се извършва от ръка в ръка със смяна и без смяна на палката.

**Със смяна на щафетната палка.**

Предаващият носи щафетната палка в дясната ръка и предава на сътборника си в лява. Приемащият сменя щафетната палка от лява в дясна и предава на сътборника си в лява ръка. С тази техника се губи повече време, нарушава се синхронизацията между горни и долни крайници, рискува се изпускане на щафетната палка е по-голям.

**Без смяна на щафетната палка.**

Предаването се извършва:

- от дясната ръка на първият предаващ състезател в лявата ръка на вторият състезател;
- от лявата ръка на вторият състезател в дясната ръка на третият състезател;
- от дясната ръка на третият състезател в лявата ръка на четвъртият състезател.

Печели се разстояние и време. Рискува се изпускане на щафетната палка е по-малък.

**4. Предаване и приемане на щафетната палка.**

Предаването и приемането на щафетната палка може да се извърши по следните начини:

- **Предаване и приемане отдолу.**

При предаване на щафетната палка отдолу приемащият при сигнал “ хоп “ изнася ръката си свободно назад, като дланта сочи назад-надолу. Пръстите са обтегнати, палеца и останалите пръсти са максимално разделичани. Палеца е от вътрешната страна, а пръстите от външната. Подаващият поставя щафетната палка между палеца и останалите пръсти с енергично движение отдолу-нагоре.



- **Предаване и приемане отгоре.** При предаване и приемане на щафетната палка отгоре приемащият при сигнал "хоп" изнася ръката си назад, като дланта сочи нагоре. Подаващият поставя щафетната палка с енергично движение отгоре-надолу.



- **Предаване и приемане на щафетната палка над рамо.**

#### 5. Финиширане на четвърти пост

Финиширането се характеризира с преминаване на финалната линия без намаляване на скоростта. При финиширането движенията на отделните части на тялото трябва да осигурят запазване или увеличение на скоростта. Техниката на финиширане се определя от начина на преминаване на финалната линия – с гърди, с ляво или дясно рамо, или в бегово положение.

#### Основни правила

- Предаването и приемането на щафетната палка се извършва в точно определена зона от 20 м. Позволено е да се чака 10 м извън зоната, но предаването и приемането на палката се извършва в 20 м зона.
- При изпускане, се вдига от състезателя, който я е изпуснал.
- Всеки отбор си има свой коридор и само в него се осъществява бягането.



## Начално обучение в щафетни бягания за IV клас

Специалистите предлагат следната последователност:

1. Запознаване на учениците с дисциплината „Щафетни бягания“.
2. Описание, обяснение и демонстрация на видовете подавания.
3. Упражнения за отделните педагогически ситуации.

### Педагогическа ситуация № 1

#### Обща адаптация за щафетно бягане

№	Специално-подготвителни упражнения и игри	Организационно-методически указания
1	<b>Упражнение 1:</b> Игра "Ден и нощ". Сформират се два отбора със съответно наименование – ден и нощ.	Според произнесената дума от учителя по физическо възпитание и спорт, децата са бягачи или гонещи от партньорите си в рамките на определено пространство.
2	<b>Упражнение 2:</b> Бягане в два кръга, разположени на 2 м един от друг.	Учениците са разпределени в два отбора, като образуват два кръга – вътрешен и външен. Участниците от кръговете бягат в различна посока. При сигнал бягашите от вътрешния кръг се опитват да хванат този, който е най-близко до тях, преди ограниченото пространство.
3	<b>Упражнение 3:</b> Бягане със смяна на посоката при сигнал.	Децата са разположени в кръг и бягат в една посока. При сигнал, смяна на посоката. Разстоянието между тях не трябва да се променя.
4	<b>Упражнение 4:</b> Щафетна игра с докосване ръката на сътборник.	Всеки отбор е разделен на две групи, разположени насрещно, на определено разстояние (30-40 m). Докосването на ръката се извършва в края на пробяганото разстояние.
5	<b>Упражнение 5:</b> Щафетна игра с докосване ръката на сътборник в маркирано пространство.	Всеки отбор е разделен на две групи, разположени насрещно. Докосването на ръката се извършва в определена зона пред линията за тръгване.

**Педагогическа ситуация № 2**  
**Ритмична структура на щафетното бягане**

№	Специално-подготвителни упражнения и игри	Организационно-методически указания
1	<b>Упражнение 1:</b>  Бързо бягане, вземане на щафетната палка, поставена на стол, скрин или друг предмет по средата на разстоянието и продължаване на бягането, без намаляване на скоростта до края.	Сформират се 2 отбора А и Б. По трасето на средата на разстоянието има поставен стол, маса или скрин, върху която има палка. Учениците от двата отбора стартират достигат до палката вземат я продължават бягането без намаляване на скоростта до края.
2	<b>Упражнение 2:</b> Бягане, вземане и поставяне на щафетна палка на определено място.	Сформират се два отбора "А" и "Б". Участниците от отбор "А" стартират един след друг. Всеки участник бяга и взема щафетна палка, поставена върху подходящ предмет(скрин, пейка ) и продължава бягането. Поставя палката на друг предмет и бяга до финала. Брят на щафетите е колкото участниците в отбора. Другият отбор "Б" наблюдава. След това си разменят ролите. За отчитане на резултата се взема постигнатото време и броя на пренесените щафетни палки.
3	<b>Упражнение 3:</b> Бягане, вземане и поставяне на щафетна палка на определено място.	Двата отбора стартират едновременно. Използват се два съседни коридора с идентично наредени уреди и пособия. За отчитане на резултата се взема постигнатото време и броя на пренесените щафетни палки.
4	<b>Упражнение 4:</b> Стариране и бягане по двойки едновременно, вземане на щафетни палки, поставени на скрин.	Участник "А" минава отдясно на скрина и взема щафетната палка с лява ръка, а участник "Б" минава отляво и взема щафетната палка с дясна ръка. Който вземе палката пръв е победител. Класирането може да стане и по отбори.

Характерът и дозировката от 3-5 повторения за упражнение по 30-50 м развиват двигателното качество скоростна издръжливост и ловкост. Това е в отговор на стандарт 2 за физическата дееспособност на ученика, развиваща чрез специфичните средства на щафетното бягане.

**Педагогическа ситуация № 3**  
**Упражнения за предаване и приемане на щафетната палка**  
**за напреднали четвърто класници**

1. Редуване на бягане с висока скорост и носене на лека плътна топка отпред /предаване/ и отзад /приемане/.
  2. Бягане в редица без намаляване на скоростта, с последователно изнасяне / при сигнал / на лява и дясна ръка назад.
  3. Предаване и приемане на щафетната палка на място. Участниците са в две редици на разстояние 1-1,50 m, шахматно разположени.
  4. Предаване и приемане на щафетната палка в две редици при леко бягане.
  5. Бягане в колона. Участниците са на определено разстояние един от друг.
- Предаване и приемане на щафетната палка от дясна в лява и от лява в дясна.
6. Предаване и приемане на щафетната палка по двойки.
  7. Предаване и приемане на щафетната палка в отбор по четириима. Определя

се писта с дължина 200 метра, като се разделя на 4x50 м. Всяка дистанция има сектор от 20 м., в която се извършва предаването и приемането на щафетната палка. Напомня се на децата, че това се извършва в движение. Възможна грешка е предаването и приемането на палката да е в статично положение на участника.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

На първо място чрез щафетните бягания децата се научават как да понесат победата и загубата, което е от огромно значение за поведението им в живота. Емоциите могат да бъдат положителни или отрицателни, но по-важното е приучаването към тяхното контролиране. При евентуална загуба в спортна проява, детето е разочаровано и тъжно, но с правилната помощ на педагога тази емоция се овладява и по този начин се получава емоционално израстване.

Положителната емоция от победата буквално дава криле на децата, кара ги да се чувстват уверени и щастливи. Научават се на честното и коректно отношение към противника и сътборника. Те укрепват своята психика, преодолявайки различни трудности, както физически така и емоционални.

Усещането за победа над самия себе си допринася за самоуважението, удовлетворението, доброто самочувствие на детето и изграждането на неговата индивидуалност. Чрез щафетните игри децата общуват по специфичен начин, което допринася за тяхното социално развитие. Научават се на лидерство, работа в екип, взаимопомощ, отговорност към колектива, спазване на правила. Подобряват цялостното им функционално състояние, укрепва опорно-двигателния апарат, подобрява гъвкавостта, силата и бързината, координацията и пространствената ориентация.

Децата, които са физически активни по-рядко имат проблеми с теглото.

Спортът оказва дългосрочно положително влияние върху двигателните навици, както и правилно отношение към собственото тяло и здраве.

### **ЛИТЕРАТУРА**

- [1] Жалов К. и кол. Лека атлетика, МФ, 1991.
- [2] Колева Д. Лека атлетика – обучение и преподаване.
- [3] <http://www.examiner.com/article/is-competition-good-for-your-kid>

### **За контакти:**



Искра Иванова, студент,  
Русенски университет „Ангел Кънчев“, ФПНО,  
Специалност Предучилищна и начална училищна педагогика,  
3-ти курс, ОКС - Бакалавър,  
e-mail: iseto\_rs@abv.bg

## Значение на учебният предмет „Физическо възпитание и спорт“ за здравето на децата

Вероника Шумарова

Научен ръководител: гл. ас. д-р Илиян Илчев

*The goal of sport is improving the health and over all physically condition of children: Sport and different physically activities are a great way of strengthening the body and building the immunity.*

*The healing goals of sports activities are: overall health improvement; a gradual functional upgrading; improving the immune system; toughening of the whole body; creating correct posture and physically manners; forming of hygiene habits*

**Key words:** Sport, health, upgrading;

### ВЪВЕДЕНИЕ

Физическото възпитание и спорта за деца възпитава качества като дисциплина, упоритост, организираност, воля. Спортът възпитава и на колективизъм, взаимопомощ, има невероятната възможност да послужи като средство за възпитание и изграждане на човешкото благородство.

Спортното усилие, тренировката и състезанието са насочени към :

- личностно усъвършенстване на тялото и духа. Изграждане на морални добродетели и воля.
- уважение към правилата, развитие на качествата като толерантност, тактичност, честност, лоялност, отговорност в отношенията с другите хора.
- уважение към противника и неговото достойнство. Отказ от агресия, злоба и жестокост.
- поддържане на приятелски отношения, премахва различия като раси, религиозно обучение, политически убеждения и др.

В начална училищна възраст се полагат основите на онези качества на личността, които са необходими за изпълнение на държавните изисквания по физическо възпитание от една страна и създаване на траен интерес и навик за системни занимания с физически упражнения и спорт.



Началният етап, като неразделна част от общообразователната система, съдейства за цялостното развитие на детето и го подготвя за по-нататъшно ефективно обучение и възпитание. През този динамичен период на развитие, двигателната дейност, взаимодействието с околната среда, психофизическото израстване на детето са фажни фактори за цялостно формиране на детската личност.

Не на последно място е и здравето на детето. То е не само отствие на болести, травми и физически дефекти, а съчетание на добро физическо, развитие и дееспособност, координационна обезпеченост, духовно и социално благополучие. Важно условие за доброто здраве е поддържането на равновесие между организма на детето и естествените природни фактори.

Понижените изисквания към формирация ефект на физическото възпитание и спорта води след себе си негативни последици, които се отразяват пагубно върху цялостната личност на подрастващите. Българските ученици изостават от своите връстници от европейските страни в нивото на развитие на физическата си годност.

Висок е и процентът на учениците с незадоволително здравословно състояние. Широк е обхватът на заболяванията на опорно-двигателния апарат, неврозите, хипертонията. Изолираните усилия само на учителите за противодействие в тази насока биха били недостатъчни и слабо резултатни. Необходимо е консолидация с действията, разбирането и положителното отношение на родителите, институциите и цялото общество, [4].

## ИЗЛОЖЕНИЕ

Проблемът за обучението в двигателни действия е изключително важен за периода на началната училищна възраст, тъй като тогава се поставят основите на човешката личност. Проявяват се и се изграждат редица способности, създават се навици, които остават за цял живот. Усилията на учителите, директорите,

родителите и цялото общество са насочени към създаване на организация, оценяване и използване на средства и методи с висока ефективност за положително повлияване на физическото развитие и деесспособност на децата още в първи клас.

Наблюденията показват, че физическата активност на учениците, като цяло, е ниска и тя се задълбочава с увеличаване на възрастта. Според някои автори "обездвижването предstawлява нарушен равновесие между умствена и двигателна

дейност, между начина на живот и биологичната потребност от движение".

Стабилното здраве, разностранината двигателна култура и високото равнище на физическата деесспособност са стабилна основа за успешна учебна дейност, за концентрация на вниманието на учениците при възприемане и осмисляне на учебния материал по другите дисциплини, върху извънурочните дейности и върху целия живот на учениците. На лице е взаимозависимост между умствена и физическа деесспособност. Деца със слаба физическа работоспособност се справят с училищните изисквания, но това става за сметка на прекомерно напрежение, водещо до преумора, неврози и т. н.

С навлизането на детето в училищна възраст се наблюдава изменение на структурата на дневния режим. Увеличава се времето, в относително неподвижно състояние, а това е съпроводено със намаляване на времето за двигателна дейност и игри. Анатомо-физиологическите и психологическите особености на първокласниците обуславят факта, че началната училищна възраст е много подходяща за целенасочено развитие на моториката и физическата деесспособност.

Пропуснатото през този период не може да бъде компенсирано по-късно. Важен фактор за повишаване на физическата активност на учениците е самостоятелната работа. Тя е плод на личен интерес, вътрешно убеждение и потребност от двигателна дейност. Такава потребност може да възникне в резултат на вътрешна подбуда, по собствена идея, може да се реализира по внушение или подтик отъян от учителя, от съучениците, от родителите, по примера на известен спортист и др., [11].



**1. Цел на физическото възпитание и спорта за здравето на децата:**

- ❖ Подобряване здравето на децата и младежта, за тяхната физическа деесспособност и двигателна активност. Физическото възпитание и спортът, здравословният начин на живот се противопоставят на непрекъснато усложняващата се здравословна и екологична обстановка.
- ❖ Да се формират сред децата и младежта ценности и ориентации, за съзнателно, позитивно отношение към укрепване на собственото здраве и физическо усъвършенстване.
- ❖ Основната цел е насочване на учащите се към съзнателна двигателна активност и спортна дейност и формиране на умения за превръщането им в неделима част от здравословния начин на живот.

От така формулираната цел проличава големият принос, който трябва да даде физическото възпитание за формирането на всестранно развитата личност. В този възрастов период продължава работата по поставяне основите на физическото съвършенство на личността и за внедряване на системните занимания с физически упражнения като задължителен елемент в режима на ученика.

Целта на физическото възпитание в училище се постига чрез реализиране на твърде много задачи с различна насоченост, които могат да се отнесат към три групи: оздравителни задачи, образователни задачи и възпитателни задачи. В случая ние ще разгледаме оздравителните задачи и те са:

- ❖ Укрепване на здравето.
- ❖ Подпомагане правилното разностранно структурно изграждане на организма на ученика.
- ❖ Постепенно функционално усъвършенстване.
- ❖ Повишаване равнището на физическата деесспособност – издръжливост, сила, бързина, гъвкавост и ловкост.
- ❖ Увеличаване съпротивителните сили на организма против неблагоприятни въздействия на външната и вътрешната среда.
- ❖ По-безболезнено приспособяване на детето към изменения начин на живот в условията на училището.
- ❖ Закаляване на организма срещу студови и топлинни дразнители.
- ❖ Профилактично предотвратяване на евентуални смущения в двигателния апарат.
- ❖ Създаване на правилна телесна стойка и привичка за нейното постоянно поддържане.
- ❖ Формиране на хигиенни навици, свързани с физическите упражнения.

**1.1. Конкретни цели:**

На основата на вложен труд и положени усилия, да се повишат адаптационните възможности на организма за противодействие на вредните влияния застрашаващи здравето и живота на учениците. Целенасочена работа за добро физическо развитие и хармонично структурно изграждане на организма на младежите и девойките. Обогатяване и усъвършенстване двигателната им култура и формиране на социални мотиви, на интереси, на отношения, на потребност от системни занимания с физически упражнения и спорт.

**2. Фактори определящи физическото развитие на децата.**

Главните фактори, които определят физическото развитие на человека, са: ендогенните (наследственост, недоносеност, вродени заболявания); природните (климат, релеф) и социално икономическите (обществен строй, условия на труд и бит, хранене, традиции). Измененията на условията за живот водят до промени във физическото развитие.

През последните години в икономически развитите страни се установява значително изпредварвне подобряване на физическото развитие на подрастващите в сравнение с техните предшестващи върстници. Това ускорено развитие, наречено акселерация, се наблюдава и у нас.

Планомерното и системно проследяване на физическото развитие на учениците има важно социално-хигиенно значение. То трябва да започва от деня на раждането и да продължава до 25-годишна възраст, а в някои случаи и след това. Регистрирането на данните започва в родилния дом, продължава в яслите, детската градина, училището, ВУЗ и т.н.

### 3. Гръбначни изкривявания.

Телосложението на човек се разглежда като комплекс от безусловни и условни рефлекси, изработени в процеса на индивидуалния живот. Ако условията на живот налагат принудителни промени в телосложението и ако те се повтарят твърде често, могат да доведат до трайни гръбначни изкривявания.

Гръбначните изкривявания биват: вродени и придобити.

**Вродените** изкривявания се срещат рядко. Най-често това са аномалии на гръбначния стълб, в раменната или тазобедрената става, които изменят телосложението и водят до гъбачни изкривявания.

**Придобитите** гръбначни изкривявания са значително повече. Те са резултат от прекарани заболявания – обикновено туберкулоза на прешлените, ра�ахит, парализа на гръбначните мускули, наранявания, зрителни аномалии и др. Най-честите гръбначни изкривявания са така наречените навични (хабитуални).

Навичните изкривявания са резултат на вредни навици и не се развиват изведнък. В началото се забелязват временни изменения на навика за телодържание, изразени в изкривявания вляво и вдясно. Постепенно тези изкривявания започват да се задълбочават, докато се стигне до трайни и не обратими изменения в централната нервна система и мускулатурата на гръбначния стълб. Причините трябва да се търсят преди всичко в лошите условия на труд и учение, недостатъчно и неправилно физическо възпитание, нездадовителен двигателен режим, вредни навици на телодържание, непълноценна почивка и хранене, претовареност в училище, недостатъчно престояване на чист въздух.

### 4. Закаляване

Под закаляване се разбира провеждането на комплекс от мероприятия и процедури, целящи изграждане и усъвършенстване на необходимите физиологични механизми, чрез които се усъвършенстват защитно-приспособителните и съпротивителните сили на организма към вредните въздействия на околната среда. Закаляването трябва да се разглежда като частен случай на приспособяване на организма към температурните дразнители.

Закаляването е сложна система от физиологически механизми, известни под названието терморегулация, които се осъществяват и ръководят от вегетативната нервна система. Терморегулацията се проявява в два процеса:

**Топлообразуването**, или химичната терморегулация, е резултат на биохимични реакции на обмяната на веществата. В резултат на това се отделя топлина, която поддържа постоянна температура в тялото. При студено време обмяната и образуването на топлина се засилва. При прегряване обмяната се ограничава.

**Топлообменът**, или физическата терморегулация, на организма се осъществява по три начина: чрез излъчване, топлопроводимост и изпарение.

**Кожата** играе важна роля при топлообмена, съхраняването на топлината и предпазването на организма от прегряване. Тя изпълнява главна защитна, сетивна и терморегулационна дейност. При прегряване на тялото чрез своята богата

кръвоносна мрежа кожата става своеобразен охладител, като поема по своята повърхност голямо количество кръв. Тази дейност се подпомага от потните и мастните жлези. При студено време кожата свива кръвоносните съдове и кръвопотокът намалява. В помощ на кръвоносните съдове са и многобройните мускулни влакна, чито съкращения правят кожата непроницаема броня – тя настръхва, пребледнява и се превръща в термоизолационна обивка.

Закаляването се постига главно чрез използването на естествените природни фактори: слънце, въздух и вода. Въздействието на тези фактори е по-ефикасно и трайно, ако те се прилагат в комбинация с различните средства за физическо възпитание – активно закаляване. При изпълнения на физическите упражнения се изменя терморегулацията, увеличава се количеството на образуваната топлина. В по-малка степен се усилва топлообменът. Като резултат при изпълнението на мускулната дейност се повишава температурата на човека 37,5 – 38 градуса, а при горещината 39 – 40 градуса по Целзий. При това организъмът по-слабо реагира на измененията на външната температура, отколкото в покой. Едва при многократно повторение на работата при едни и същи условия терморегулацията се приспособява към температурните условия.

Адаптацията на организма към факторите на закаляването настъпва за около два месеца, след което той си изработва оптимални реакции към температурните дразнители. След постигане на трайно ниво на закаленост се налага да се използват дразнители с променлива интензивност и с голяма сила, които водят организма към по-висока степен на приспособимост и устойчивост. Ако закаляващите мероприятия не се провеждат системно, ефектът от закаляването се губи.

#### **4.1. Закаляване в училище.**

В училище целогодишно се провеждат часове с гимнастика на открito или в добре проветрени помещения, системното извеждане на децата в междучасията и организирането на свободни игри подпомагат в голяма степен този процес. Това създава непрекъснатост на процеса на закаляване. Масовите спортни мероприятия – състезания, екскурзии и др. трябва да бъдат също подчинени на задачите по закаляването. Основно място за постигане на траен и задълбочен ефект от закаляването имат часовете по физическо възпитание и особено провеждането на открito през зимата, заниманията със спорт.

Закаляването няма да бъде пълно и ефективно, ако не се прилага и възможни и се превърне в задължителна част от бита на детето.

#### **5. Хигиенни изисквания при провеждане на физическото възпитание и спорта в училище.**

Хигиената показва влиянието на различните фактори на външната среда върху здравето на занимаващите се с физически упражнения и спорт. Определя санитарно-хигиенните условия и норми и осъществява профилактиката срещу евентуални вредни въздействия при провеждане на различните форми на физическо възпитание.

##### **5.1. Хигиенни норми и изисквания при часовете на открito:**

Голяма част от уроците по физическо възпитание и другите форми на работа се провеждат на открito, на училищната спортна площадка. Спортната площадка трябва да бъде построена на сухо, слънчево място, далече от обекти и работилници. Препоръчва се асфалтът да се смесва с необходимите съставки, които го правят мек и траен, безопасен при падане. Уредите и спортните съоражения трябва да се разполагат така, че да не създават затруднения и струпвания на децата, както и да бъдат обезопасени, за да не стават причина за

наранявания. Желателно е спортните площадки да са в близост до зелени площи или да се ограждат от трайни насаждения.

При заниманията на открито учителят трябва да се съобразява с метеорологичните условия. Отчитането и съобразяването с микроклиматата (температура, влажност, движение на въздуха) води до по-добър здравен и функционален ефект от заниманията. Най-благоприятната температура за работа на открито се счита 16-18 градуса по Целзий.

Изграждането на подходящи сервизни помещения, като съблекални, душове, мивки, е задължително. Това позволява да се съчетаят заниманията с физически упражнения, с хигиенни и закаляващи процедури.[15].

### **6.2. Хигиенни норми и изисквания при часовете на закрито:**

Добре е физкултурните салони да бъдат ориентирани по дългата си ос в посока изток-запад. По този начин се осигурява по-доброто им естествено проветряване и осветление. Подходящ микроклимат, чистото поддържане на салоните, изправността на уредите се явяват главно условие за нормалното и ефективно протичане на заниманията по физическо възпитание. Температурата на салона трябва да бъде 14-16 градуса, а в съблекалните около 15 градуса. Влажността на въздуха в закритите помещения оказва влияние върху физиологическите функции на организма и най-вече върху терморегулацията. Най-благоприятна за работа е относителната влажност от 40-60%. При работа на закрито движението на въздуха играе голяма роля в поддържането на постоянна температура и осигуряването на чист въздух. Това се постига по естествен начин, чрез проветряване и най-добре чрез вентилатори и климатици.

Подът на физкултурните салони трябва да бъде плътен, гладък, да не е хълзгав, да погълща шума. Най-подходящи са подовете от палубен тип. Почистването на закритите помещения трябва да става най-малко два пъти на ден. Преди започването на учебната смяна се прави пълно почистване и обиране на праха, а в големите междуучасия салонът отново се забърска и се почистват изтривалките пред входа. Също така ежеседмично трябва да се прави основно почистване на салона.

### **6.3. Изисквания към личната хигиена и игралното облекло на децата:**

Заниманията с физически упражнения водят до активизиране на обмяната на веществата, на потоотделянето и отделянето на кожна мас. Тялото се замърсява и от праха, който се намира във въздуха, от непочистените уреди и постелки. Това налага да се полагат големи грижи за чистотата на тялото по време на часовете по физическо възпитание. Там, където е невъзможно след часовете децата да вземат топъл душ, необходимо е поне да измият откритите части на тялото – ръце, крака, лице. Важно изискване за поддържане на хигиената на тялото е участитето в уроците да става с чисто и пригодено за сезона облекло. Във физкултурния салон и в часовете на открито през топлите дни децата трябва да играят с леко спортно облекло. През студените дни при работа на открито облеклото трябва да предпазва децата от простуда, а краката от влага. Учителят следва да оказва ежедневен контрол върху личната хигиена на учениците. [15]

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Физическото възпитание и спортът развиват в младите хора сътезател дух, страсть да побеждават, които ще бъдат толкова важни за тях в по-нататъшния им живот. Те учат, че стойностните цели изискват усилен труд и старателна подготовка. Учат децата да са снизходителни победители и издръжливи губещи.

Ако трябва с две думи да се обоснови: физическото възпитание и спортът възпитават на човечност. И всичките тези добродетели, не е задължително да са

изразени на спортната арена, тяхното най-голямо и истинско проявление е в самия живот, във всяка ситуация, във всичко, което ни се случва. От ранна възраст започва извайването на тялото. Спортът е начин на живот. Искам да отбележа, че не става въпрос за професионален спорт, а за спорт за здраве. Подкрепяйте децата и ги насочвайте към спорта.

### ЛИТЕРАТУРА

- [1]. Алипиева, В. Методически указания по физическа култура I-III клас на ЕСПУ. С. 1986.
- [2]. Аркчийски. Развитие на способността за управление на движенията в начална училищна възраст. СН, С.,бр. 3 2006.
- [3]. Батоева, Д. Адаптацията на децата към обучение – С. 1983. 3. Гарагунис, В., [4]. Гарагунис, В., З. Аркчийски. Развитие на способността за управление на движенията в начална училищна възраст. СН, С., кн.3, 2006.
- [5]. Димитров, Л., С. Базелков. Състояние, проблеми и перспективи за физическото възпитание и спорта в основна образователната степен – 1 – 4 клас, С., 2002. 6.ДОИ, СН, бр.1, С., 2000.
- [6]. Йорданов, С., Е. Николова и др. Съвременни тенденции в развитието на извънурочната дейност по физическо възпитание и спорт. СН, кн.3, С., 2002.
- [7]. Йорданова, Н., М. Малчев и др. Теория и методика на физическото възпитание – Шумен, Университетско издание “Еп. К. Преславски”, 1997.
- [8]. Кадийски, Ив., К. Костов и др. Теория и методика на физическото възпитание – Благоевград, 1992.
- [9]. Момчилова, А. Планиране на работата по физическо възпитание и спорт 1-4 клас, РУ “Ангел Кънчев” - Русе, 2004.
- [10]. Николова, М., П. Кутинчева и др. ДОИ по физическо възпитание и спорт-анализ, реализация и перспективи в начална училищна възраст. СН, С., кн.4, 2004.
- [11]. Петрова, Е. Предучилищна педагогика – Велико Търново, 2001.
- [12]. Попов, И. Методика на учебно-възпитателната работа по физическа култура 1-3 клас – С., 1989.
- [14]. Попов, И., Ангелов, А., Димитрова, С., Теория на физическото възпитание– Народна Просвета, С., 1979г
- [15]. Кр.Рачев, В. Маргаритов. Двигателни качества в началната училищна възраст. С., 1995.

### За контакти:



Вероника Шумарова, студент,  
Русенски университет „Ангел Кънчев“, ФПНО,  
Специалност Предучилищна и начална училищна педагогика,  
3-ти курс, ОКС - Бакалавър,  
e-mail: shymarova@abv.bg

## **Модерните танци като допълнително ядро по физическо възпитание и спорт в начална училищна възраст**

автор: Християнна Николова

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

**Танцът е вид изкуство**, при което средства за създаване на художествен образ са движението и смяната на положението на човешкото тяло. Характеризира се с грациозност, елегантност, красота. Съпроводен е с ритмични звуци и има за цел да разкаже някаква история или да изрази чувства.

**Ключови думи:** модерни танци, начално обучение, начално училище

### **ВЪВЕДЕНИЕ**

Танцът е вид изкуство, при което средства за създаване на художествен образ са движението и смяната на положението на човешкото тяло. Характеризира се с грациозност, елегантност, красота. Съпроводен е с ритмични звуци и има за цел да разкаже някаква история или да изрази чувства.

### **ИЗЛОЖЕНИЕ**

В началното обучение по модерни танци е важно да се спазват основните дидактични принципи – системност, последователност, достъпност, активност. Съществува връзка между танците и гимнастическите упражнения по физическо възпитание и спорт. Изразява се в овладяването на двигателните умения и навици за изпълнение на упражнения на земя (предно и задно кълбо), скок кълбо, мост, стояща везна. [1]

Танцът спомага за развиващ координацията на движенията на учениците от първи до четвърти клас – точност, ориентиране в пространството, постигане на синхрон между движенията на участниците. Не трябва да има разминаване в изпълнението между участниците.

Танците имат образователно-възпитателен характер, защото чрез тях се подобрява дисциплината на учениците, учат се да работят в екип, да си помагат взаимно, да уважават човека до себе си.

### **Методика на преподаване на модерните танци като допълнително ядро по физическо възпитание и спорт в началното училище**

Основните ядра по физическо възпитания и спорт в началното училище са лека атлетика, гимнастика, спортни игри, като всяка една от тях има връзка с модерните танци.

- Лека атлетика – владеене техниката на скока, замах (камшичен маx)
- Гимнастика – скок кълбо, мост, стояща везна
- Спортни игри – баскетболен стоеж без топка

По учебна програма учениците в начална училищна възраст се обучават в основните ядра и в най-малко едно допълнително ядро – танци, плуване или туризъм. Определящи за избора на допълнителното учебно съдържание са квалификацията, възможностите на учителя и традициите на училището. [2]

В урока по модерни танци участват всички ученици от съответния клас. Учениците са с различни възможности и затова упражненията трябва да бъдат достъпни за всяко дете. Музиката се подбира според възрастта на децата. При научаването на даден танц първо се показват основните стъпки и движения, които след това се свързват в комбинации. Децата се строяват според възможностите им. Най-отпред са тези, които се спрятат по-добре. Прилага се фронталния метод.



### 1-2 клас

В първи клас стъпките, движенията и комбинациите са по-лесни, с по-опростен характер, заради възрастта на учениците и бедния опит.

Във втори клас се усъвършенстват изучените упражнения от първи клас.

Основни методи за двигателно обучение са цялостният и разчлененият. В етапа на началното разучаване учителят брои. Когато отделните елементи бъдат добре усвоени, те се изпълняват цялостно на музикален фон. [3]

Движенията се комбинират в осморки, т.е. всяка една комбинация се изпълнява като се брои от едно до осем. Примерни комбинации от упражнения за 1-ви и 2-ри клас са представени в таблица1.

#### Комбинация от движения за 1-ви и 2-ри клас



Таблица 1

**Примерни комбинации от упражнения за 1-ви и 2-ри клас**

№	Упражнения	Организационно-методически указания
1	И.П. стоеж, ръце долу.; 1. стъпка вдясно, лява ръка свита пред гърди, дясната ръка обтегната встрани; 2. И.П.; 3. стъпка вдясно, дясната ръка свита пред гърди, лява ръка обтегната встрани; 4. И.П.; 5. стъпка вдясно, ръце обтегнати нагоре; 6. И.П.; 7-8. стъпка надясно с ръце на хълбоци и въртене на 360 градуса.	Погледът напред, правилна телесна стойка.
2	1-2- разкрначен стоеж, ръце обтегнати; 3-4- разкрначен стоеж, лек клек, ръце свити на бедрените мускули; 5-6- същото като (1-2); 7-8- същото като (3-4).	Погледът напред, правилна телесна стойка.
3	И.П. разкрначен стоеж, ръце обтегнати нагоре; 1- мах с китки надясно; 2- мах с китки наляво; 3- мах с китки надясно; 4- мах с китки наляво; 5- подскок надясно, ръце обтегнати надолу, китките нагоре; 6- подскок надясно, ръце обтегнати надолу, китките нагоре; 7- подскок надясно, ръце обтегнати надолу, китките нагоре; 8- подскок надясно, ръце обтегнати надолу.	Погледът напред, правилна телесна стойка.
4	1-Десен крак обтегнат напред, ръце обтегнати нагоре; 2-И.П. стоеж, ръце долу; 3-лев крак обтегнат напред, ръце обтегнати нагоре; 4-И.П. стоеж, ръце долу; 5-стъпка надясно, ръце обтегнати встрани; 6-прибиране на ляв крак към десен, пляскане с обтегнати ръце над глава; 7-стъпка наляво, ръце обтегнати встрани; 8-прибиране на десен крак към ляв, пляскане с обтегнати ръце над глава.	Погледът напред, правилна телесна стойка.

**3-4 клас**

В трети клас изучаваните упражнения от първи и втори клас се усложняват и се добавят по-сложни упражнения. От важно значение е красивото, изразителното и точното показване на движенията от учителя, разкриващ своето отношение към преподавания материал. [4]

В таблица 2 са представени примерни комбинации от упражнения за 3-ти и 4-ти клас.

**Таблица 2****Примерни комбинации от упражнения за 3-ти и 4-ти клас**

№	Специално-подготвителни упражнения	Организационно-методически указания
1	1-И.П. стоеж, ръце долу; 1-стъпка вдясно, лява ръка свита пред гърди, дясна обтегната встрани, глава извита надясно; 2-стъпка вдясно, дясна ръка свита пред гърди, лява ръка обтегната встрани, глава извита наляво; 3- стъпка вдясно ръце горе; 4- И.П. стоеж, ръце долу; 5-6- ръце свити пред гърди в юмруци, завъртане на 360 градуса; 7- краката леко свити и прибрани един към друг, ръце встрани; 8- И.П. стоеж, ръце долу.	Погледът вдясно/вляво. Правилна телесна стойка
2	1-разкрачен стоеж, ръце обтегнати; 2-разкрачен стоеж, лек клек, ръце свити на бедрените мускули; 3 = 1; 4-И.П. стоеж, ръце долу; 5-И.П. стоеж, мах с китки надясно; 6-И.П. стоеж, мах с китки наляво; 7-И.П. стоеж, ръце обтегнати встрани; 8-И.П. стоеж, пляскане с обтегнати ръце над главата.	Погледът напред. Правилна телесна стойка.
3	1-десен крак обтегнат напред, ръце обтегнати нагоре, свити в юмруци; 2- И.П. стоеж, ръце долу; 3-стъпка вдясно, ръце обтегнати встрани, глава извита надясно; 4-И.П. стоеж, ръце долу; 5-лев крак обтегнат напред, ръце обтегнати нагоре, свити в юмруци; 6-И.П. стоеж, ръце долу; 7-стъпка вляво, ръце обтегнати встрани, глава извита наляво; 8-И.П. стоеж, ръце долу.	Погледът надясно/наляво. Правилна телесна стойка.
4	1-3-врезна- десен крак свит, ръце встрани; 4- И.П. стоеж, ръце долу; 5-6- ръце свити над главата под формата на покрив на къща, завъртане на 360 градуса; 7-8-клек, ръце на земята.	Погледът напред. Правилна телесна стойка.

В четвърти клас се усъвършенстват усвоените елементи от трети клас и се добавят по-сложни упражнения, които могат да се комбинират в различни варианти и по-сложни танци.

## Комбинация от движения за 3-ти и 4-ти клас

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Модерните танци като допълнително ядро по физическо възпитание и спорт в начална училищна възраст спомагат за подобряването на телесната стойка на учениците, профилактика на гръбначните изкривявания, подобрява се гъвкавостта, координацията и пространствената ориентация. Развиват се нравствените качества, умение за работа в екип, чувство за красота към изкуството на танца и естетическо възпитание. Усвоените танцови комбинации могат да се използват при различни тържествени поводи на училището.

**ЛИТЕРАТУРА:**

- [1] Момчилова А. Теория и методика на физическото възпитание, 2003.
- [2] Момчилова А. Планиране на работата по физическо възпитание и спорт, Р, 2004.
- [3] Момчилова А., И. Илиева Методическо ръководство за обучение по физическо възпитание и спорт в начална училищна възраст, Р, 2011.
- [4] Попов И. и кол. Методика на обучението физическо възпитание в 1-4 клас, 1998.

**За контакти:**

Християнна Петрова Николова, студент,  
Русенски университет „Ангел Кънчев“, ФПНО,  
Специалност Предучилищна и начална училищна педагогика,  
3-ти курс, ОКС - Бакалавър,  
e-mail: hristiqnna nikolova <mal4oni91@abv.bg>

## Подготвителната част на урока по минибаскетбол в начална училища възраст

автор: Радина Димитрова

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

*Подготвителната част на урока по минибаскетбол си има своята специфика: Съдържа упражнения за общо разгряване на организма на учениците и специално-подготвителни упражнения. Те се подбират съобразно възрастта и усвоените двигателни умения и навици на подрастващите.*

**Ключови думи:** минибаскетбол, урок, подготвителна част, упражнения

### ВЪВЕДЕНИЕ

Характерни особености за урока по физическо възпитание и спорт са двигателна активност и много положителни емоции. Разнообразната двигателна дейност предизвиква изменения в нервно-мускулната, сърдечно-съдовата, дихателната системи на организма. Познавателната дейност, реализирана в обучението, активизира мисловните процеси, волевите и емоционалните преживявания и така влияе многостренно върху формирането на личността на ученика.

Трите вида задачи – образователни, възпитателни и оздравителни се решават в единство, както протичат познавателните, двигателните и функционални процеси при изпълнението на физически упражнения.

Всеки урок по физическо възпитание има своя структура, в която отделните части са свързани и зависими една от друга. [3]

#### Подготвителна част.

Тя е с продължителност 10-12мин. Целта е да се създадат необходимите предпоставки за резултатно осъществяване задачите на урока. Натоварването бавно се повишава.

#### Основна част.

Продължителността ѝ е 25-30мин. В нея се усвоява предвидения за часа двигателен материал. Включва от 2 до 3 равнопоставени задачи. Натоварването е с вълнообразен характер. В средата и към края на основната част натоварването се повишава.

#### Заключителна част.

Нейната продължителност е от 3 до 5 минути. Целта е да се постигнат условия за нормализиране жизнените функции на организма, регулиране емоционалното състояние на учениците, отчитане на извършената работа.

Подготвителната част създава необходимите предпоставки, като постепенно вработване на организма, психична нагласа за предстоящата работа и желание за активна двигателна дейност. Упражненията имат за цел да предизвикат относително умерено физиологическо натоварване за постигане на общо загряване на организма и нагласа за покриване на по-високите изисквания на основната част. [1]

### ИЗЛОЖЕНИЕ

Подготвителната част на урока по минибаскетбол си има своята специфика.

Според Вл. Цветков (1997) в урока по баскетбол подготвителната част условно се разделя на две части като първата е с продължителност 4 – 5 мин. и включва организация, бегови и общоразвиващи упражнения. Тя е насочена към цялостно загряване на организма, като активизира дейността на мускулната система и вегетативните функции. Втората част е с продължителност 8 – 10 мин. и е свързана

с целенасочената подготовка на тези мускулни групи, които ще участват пряко в конкретната дейност на основната част. Включват се спринтове и специфични баскетболни упражнения за технически похвати и тактически действия, които вече са изучени, както и подготвителни, целеви упражнения. [5]

Общоразвиващите упражнения могат да се изпълняват на място и в движение, таблица 1.

Беговите упражнения са насочени към техниката на придвижване в баскетбола в нападение и защита:

- бягане по посока на движението;
- бягане с гръб на посоката на движение;
- подскочно бягане;
- странично бягане.

**Таблица 1  
Общоразвиващи упражнения**

№	Общоразвиващи упражнения	Организационно-методически указания
1	<p>Упражнения за разгряване – Специални бегови упражнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Обикновено бягане;</li> <li>• бягане с изнасяне на подбедриците назад;</li> <li>• бягане с високо повдигане на коленете;</li> <li>• кръстосано бягане;</li> <li>• „ръченица”;</li> <li>• странично бягане;</li> <li>• странично бягане с докосване на пода;</li> <li>• бягане назад;</li> <li>• ускорения.</li> </ul>	<p>Упражненията се изпълняват в обход на игрището или за разнообразие в осморка по страничните, крайните и централната линия, или пък от едната крайна линия до другата и обратно.</p>
2	<p>Упражнения за развитие на гъвкавостта (стречинг): наклони, странични наклони, везна, напади, хващане на горните крайници зад гърба, извивки, махове с долни крайници.</p>	<p>Изпълняват се на място от стоеж, седеж или по двойки. Изпълняват се бавно, като се цели разтягане на мускулите и сухожилията и повишаване на гъвкавостта на всички стави.</p>

Специално-подготвителните упражнения могат да бъдат насочени за нападение и защита, без топка и с топка. Това са познати упражнения, вече разучавани и усвоени в предишните уроци. [4]

#### Упражнения без топка:

- придвижване в баскетболен стоеж;
- совалково бягане;
- придвижване в защитен стоеж;



Упражнения с топка:

- жонглиране с топката
- търкаляне на топката



- водене на топката (дрибъл)



- ловене и подаване по двойки

**Таблица 2**  
**Специално-подготвителни упражнения за минибаскетбол**

№	Специално-подготвителни упражнения	Организационно-методически указания
1	Совалково бягане без топка.	Учениците са строени в две редици зад крайната линия. При сигнал първата редица стартира. Бяга се до всяка баскетболна линия, като връщането е до предходната. Изисква се бърза смяна на посоката и докосване на линиите с ръка.
2	Совалково бягане с водене на топка.	Учениците са строени в две редици зад крайната линия. При сигнал първата редица стартира с водене на топката с дясната ръка, на връщане дрибъла е с лява ръка.
3	Упражнения за привикване с топката: кръгове с топката около кръста; около краката; подхвърляне с една ръка напред над противоположното рамо и противоравно на другата ръка; топката е зад гърба в двете ръце, подхвърляне на топката нагоре и пляскане с две ръце възможно най-бързо и най-много пъти, докато се улови отново; въртене на топката на един пръст и др.	Изпълняват се на място и в движение. Всеки играч е с топка. Желателно е упражненията да се изпълняват без зрителен контрол. След усвояването се изпълняват максимално бързо.
4	Упражнения с две топки за един състезател. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Водене на две топки по една с всяка ръка едновременно, а след това последователно.</li> <li>• Подаване в стена с дясната ръка, а ловене с лявата.</li> <li>• Подаване в стена с две топки; същото упражнение, но вече с топкане в пода след удара в стената; търкаляне на двете топки с по една ръка зад топката напред.</li> </ul>	Отначало се изпълняват на място, а след това в движение.
5	Упражнения с две топки с подаване между двама партньори	Подаване на двете топки едновременно, като единият състезател подава по земя, а другият на височината на раменете; с гръб един към друг, като една топка се движки в кръг – под краката на единия и над главата на другия; същото, но топките се подават странично и описват „осмица“; един срещу друг – единият подхвърля топката напред и нагоре, а другият се опитва да я узели; както и подобно упражнение, но с търкаляне по пода.

В края на подготвителната част могат да се включат състезателни или подвижни игри с дрибъл, ловене и подаване. [2]

**Таблица 3**  
**Подвижни и състезателни игри за минибаскетбол**

№	Подвижни и състезателни игри	Организационно-методически указания	Правила
1	„Топка в тунел”	Учениците са в две колони. Всички заемат широко разкрначен стоеж, като по този начин се образува тунел. Първият играч от колоната пуска топката по тунела към последния. След получаване на топката последният играч минава на мястото на първият и така докато се изредят всички участници.	Топката се подава чрез търкаляне от първият към последният играч в колоната, като не трябва да се опира в останалите. Победил е отбора, който изпълни изискванията най-бързо и точно.
2	“Зигзагообразно подаване”	Учениците са в две срещуположни колони. Първият ученик от колоната има топка в ръцете. Той подава с две ръце чрез иззвивка встрани на играча зад него, той на следващия и така в зиг заг докато топката стигне до последния ученик.	Топката се подава с две ръце на задния играч с иззвивка в зиг заг от дясно наляво. Изисквания за правилно и точно изпълнение на подаването. Победител е тази редица, която няма изпусната топка и най-правилно изпълнява подаването.
3	„Топката пътува”	Учениците са строени в 2 редици на разстояние 2–2,5 м. Топките трябва да са еднакви по обем, материал и отскокливост. Изпускането на топката не се отчита като грешка и не се санкционира при класирането, тъй като самото догонване на топката и връщането ѝ в игра води до загуба на време. Освен това така се дава шанс на отбора при по-нататъшна точна игра да компенсира закъснението.	Играта започва първият играч от едната редица. При сигнал той подава топката с две ръце от гърди на отсъщностния играч. Той по същия начин предава на следващия от отсъщностния редица. Същото правят и останалите играчи, докато топката стигне в последния. Той я повдига за момент горе и я връща на сътборника, от който я е получил. Така топката стига по обратния път до първия, от който е започната играта. Той я повдига над главата, за да покаже, че отборът му е завършил. Ако някой от участниците изпусне топката, той я догонва и играта се възстановява от играча, изпуснал топката. Не се разрешава прехвърляне през играч. За победител се обявява

			<p>отборът, който е завършил пръв, без да пристъпва линиите.</p> <p>В случай, че някой от играчите се е придвижвал пред линиите, за да улови топката, се отчита грешка. Класирането се извършва по изискванията: първо – за непристиplване на линиите и второ – за бързина. Целта е да се стимулира точността на подаванията.</p>
--	--	--	---

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Една част от учениците са по-активни в основната част, където има по-голяма емоционалност и проявяват несериозно отношение към подготвителната част на урока по физическо възпитание и спорт.

Поддържането на динамика и разнообразяване на средствата в подготвителната част на урока по минибаскетбол повишава мускулния и емоционалния тонус. Комбинирането на общоразвиващи упражнения със специално-подготвителни – жонглиране с топката, дриблиране, ловене и подаване по двойки, защлен стоеж подготвят мускулните групи за предстоящата двигателна дейност и активизират развитието на усета към топката за постигане на по-голяма ефективност в реализирането на основните задачи на урока.

## ЛИТЕРАТУРА

[1] Крумов М., И. Илиева Възможности за оптимизиране на подготвителната част на урока по баскетбол при 10-годишни ученици. В: Научни трудове, РУ „А. Кънчев”, 2006, стр. 97-101.

[2] Момчилова А. Сборник с игри за началния курс, Р., 2005.

[3] Момчилова А. Теория и методика на физическото възпитание, 1999

[4] Петров Л. и кол. Баскетбол, волейбол, хандбал, Изд. «Бойка», ВТ, 2003

[5] Цветков Вл. Обучението по баскетбол, НСА ПРЕС, С., 1997

## За контакти:



Радина Димитрова, студент,  
Русенски университет „Ангел Кънчев“, ФПНО,  
Специалност Предучилищна и начална училищна педагогика,  
3-ти курс, ОКС - Бакалавър,  
e-mail: shadybase@mail.bg

## Фитнес за деца

автор: Валентина Колева

Научен ръководител: гл. ас. д-р Илиян Илчев

**Fitness for children:** Children's fitness is an ideal way from young children become accustomed to active exercise. Sport is part of good education for every child, and fitness for kids is the perfect place to bud love the child to different sports. Fitness is an ideal way to tackle the widespread problem lately, namely obesity in early childhood.

**Key words:** fitness, children, healthy lifestyles, health

### ВЪВЕДЕНИЕ

Понятието **фитнес** обхваща един широк спектър от човешки възможности в различни ситуации, а под практикуване на фитнес трябва да се разбира съзнателния стремеж за тяхното развитие. Физическите способности стоят в тази взаимозависимост на открояващо се място и са определяща и незаменима предпоставка за всичко друго в този процес. Тяхното развитие е възможно единствено чрез оптимална спортна тренировка, отговаряща на моментното физическо, психическо и здравословно състояние на тренирация, целесъобразно и балансирано хранене, и здравословен начин на живот. [1]

Фитнесът за деца е идеален начин още от малки децата да бъдат свикнати да спортуват активно. Спортът е част от доброто възпитание на всяко дете, а фитнесът за деца е идеалното място, където да зародят любовта на детето към различните спортове. Фитнесът е идеален начин и за справяне с широко разпространения проблем напоследък, а именно затлъстяването още в ранна детска възраст. [2]

### ИЗЛОЖЕНИЕ

**Фитнесът** е начин на живот и безспорен факт е, че благодарение на него ние поддържаме здравето и формата си във фитнес залата. Както и не трябва да забравяме за правилното хранене.[5] Фитнесът е идеален начин и за справяне с широко разпространения проблем напоследък, а именно затлъстяването още в ранна детска възраст. Наднорменото тегло е много сериозен проблем и при децата. В дневния забързан начин на живот, когато времето не стига за нищо, малцина от се замислят за храната, която приемат. А това се предава и на децата. Родители, които спортуват във фитнес залата и се хранят правилно, налагат този начина на живот и на своите деца. Факт е обаче, че важи и обратното, защото децата копират това, което правят родителите им или техните приятели. Детската психика най-лесно се променя, когато детето е малко и именно тогава, трябва да се изградят неговите навици. [2]

Вероятно си мислите, че младите хора са последните, които трябва да се тревожат за доброто си здраве и физическото си състояние, но за съжаление истината е съвсем различна. Все по-голям става броят на децата с наднормено тегло. Обезпокоителен е и фактът, че възрастовата граница, при която се отчита този проблем, също рязко спада. Начинът на хранене на повечето съвременни деца и липсата на физическа активност в ежедневието им водят до сериозни здравословни проблеми. [3] Според данни на Националния център по опазване на общественото здраве средно 15% от учениците страдат от свръхтегло, а 5% от затлъстяване. Като цяло се регистрира снижаване нивото на физическа дееспособност сред децата. За съжаление двигателната култура на голяма част от децата е изключително ниска. В прекалено ранна възраст се появяват проблеми със затлъстяване и обездвижване – децата седят върху или пред компютъра, хранят се

нередовно и нездравословно. Като проблема стои, както пред всеки от нас, така и пред обществото ни. [6] Този проблем не съществува само при нас. Според мащабно американско изследване подрастващите, които не спортуват, са изложени на много по-висок риск от диабет. Изследването разглежда спортните навици и физическата култура на учащите и връзката с последващото развитие на диабет. Участниците са разпределени в различни групи според няколко критерия: дали тренират или извършват друг вид интензивна физическа активност, или водят застоял начин на живот. Подгрупи са обособени според честотата на тренировките и това от колко време участниците спортуват. И за двете групи – спортуващи и неспортуващи, е взет под внимание наследственият фактор: дали участниците имат фамилна анамнеза за диабет или не. Резултатите според изследователите са повече от категорични. Спортуващите подрастващи имат много по-нисък риск от диабет, сравнено с техните връстници, водещи застоял начин на живот. Друго изследване на американски диетолози трърди, че ако детето затълстее до четиригодишна възраст, вероятността да остане с наднормено тегло е голяма. Според други изследвания 40% от затълстелите деца са на 7 г., 70% от тези между 7 и 12 г. и около 80% от дебелите тийнейджъри стават дебели възрастни. [7]

Губят се най-цените години - от раждането до ранна училищна възраст, когато се развиват най-важните двигателни умения. Една от основните причини за тази тенденция е лошото състояние на материалната база за спорт в училищата. 81% от децата и учениците желаят да спортуват, но не могат да осъществят това в своята естествена среда – училището. Вече има специално пригодени за деца фитнес уреди и фитнес зали за деца, където децата могат да спортуват, да развиват двигателните си умения и социалните си контакти. Дейностите във фитнес залите за деца имат за цел изграждането на физическа култура у децата, развиващето на координация, гъвкавост, дисциплина, усет за ритъм, чувство за ориентация, концентрация, изпълнителност, себеизразяване, самостоятелност, социализация, без спортът да поражда конкуренция сред тях. Спортните занимания влияят благоприятно и върху цялостното развитие на детето – укрепване на костната система, преодоляване на проблеми като плоскостъпие, гръбначни изкривявания и неправилна стойка. Правилна стойка и добре развитата фигура се постига със създаването на навици от най-ранна възраст. Факт е, че много родители смятат, за ненужни силовите тренировки за подрастващите. В действителност, включването на леки силови тренировки в седмичната програма на детето, ще повлияе изключително благотворно върху неговото здраве и физическа издръжливост, по много приятен и забавен начин. Редовните упражнения регулират метаболизма и кръвното налягане, намаляват холестерола и спомагат за поддържане на здравословно тегло. Много деца откриват, че леките силови тренировки, силно подобряват представянето им в други спортове и физически дейности – от баскетбол до балет. [2]

Препоръчително е за всяко дете да изпълнява упражнения за мускулна сила и здравина на костите най-малко 3 пъти седмично. За успешен резултат, всяка тренировка за сила и здравина на костната система трае минимум от 20 до 30 минути. Фитнесът за деца не е само трениране на бягаща пътечка, велоергометър, кроствренажор и т.н. Децата биват увлечени в спортуването на гимнастика (спортна и художествена), танци, йога, карате, хип-хоп и модерен балет, пилатес, зумба – занимания без състезателен характер, чиято цел е просто да накарат децата да заобичат спорта.[3]

Фитнесът в същността си е спортуване за здраве и поддържане на форма, достъпно за голям кръг от хора. Индивидуалният подход при него дава възможност за постигане на различни цели – от подготовка на професионални спортсти до програми за рехабилитация и възстановяване след травми. Децата придобиват

увереност да се справят с предизвикателствата, да преодоляват страховете си и да изразяват себе си. [2]



Детските фитнес уреди наподобяват тези за възрастните с някои съществени разлики. Основната цел е децата да се запознаят с аеробните и кардио упражнения и фитнеса за подобряване на координацията и баланса, както и развитие на двигателните умения. Децата имат положителна представа за фитнеса и за тях е много интересно да тренират на уреди, като тези в спортната зала, която посещават родителите им. [2]



В тази възраст те са готови да направят огромна крачка напред в индивидуалното си израстване чрез участие в занимания без помощта на родителите си. Откривайки радостта от независимостта, децата изпитват силно желание да подражават на „големите“, но най-добре учат поставени в организирана среда, където физическите упражнения и всички аспекти на образоването са комбинирани със здравословна доза забавление. Не е задължително децата да тренират само във фитнес зали, те могат да правят това и у дома, а най-сигурното средство да играят гимнастика у дома е личният пример на техните родители.[7]

Ето някои упражнения, които могат да се изпълняват от майката и детето. Всички упражнения се изпълняват 2 серии x 8 пъти. Отнемат само 12 минути. Дишането не се задържа. Накрая ходейки, се правят няколко дълбоки вдишвания и издишвания, повдигайки и отпускайки ръцете. [4]



**Упражненията се изпълняват с подходяща ритмична музика.**

<b>№</b>	<b>Упражнения</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организационно-методически указания</b>
1.	Упражнения за разгряване	2-8 пъти	Основен стоеж. Половин минута леко тичане на място.
2.	Упражнения за развитие на гъвкавостта (стречинг)	2-8 пъти	Изпълняват се на място от стоеж, седеж или по двойки, изпълняват се бавно, като се цели разтягане на мускулите и сухожилията и повишаване на гъвкавостта на всички стави – наклони, странични наклони, везна, напади, хващане на горните крайници зад гърба, иззвивки, махове с долните крайници и пр.
3.	Изправителни упражнения	2-8 пъти	На 1 повдигане на пръсти с ръце напред, главата се навежда напред, между ръцете. На 2 изходно положение. На 3 повдигане на ръцете горе и навеждане на главата назад. На 4 - изходно положение (изправени).
4.	Изправителни упражнения	2-8 пъти	На 1 повдигане на пръсти и ръце встрани, като иззвиваме главата вляво, поглед към лявата ръка. На 2 се връщаме в изходно положение. На 3-4 същото, но с поглед към дясната ръка.
5.	Изправителни упражнения	2-8 пъти	На 1 повдигане ляв крак към корема, свит в коляното, пляскане с ръце над главата. На 2 - изходно положение. На 3-4 същото, но с десен крак.
6.	Изправителни упражнения	2*8 пъти	Разкрачен стоеж, ръцете горе. На 1 наклон на трупа напред и пляскане с ръце под левия крак. На 2 изправяне горе и пляскане с ръце над главата (погледът е горе в ръцете). На 3-4 същото, но с пляскане под десния крак.
7.	Изправителни упражнения	2*8 пъти	Изходно положение - колянна опора. Повдигане на лява ръка, десния крак се изнася назад и горе. Задържане в това положение 3-5 секунди, След което се изпълнява и противоположно. При повдигането се вдишва, а при снемането им издишва.

### Упражнения с уреди

<b>№</b>	<b>Упражнения</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организационно-методически указания</b>
1.	Упражнения с фитбол	8 пъти	Изходно положение тилен лег върху топката с обтегнати над главата ръце. Изпълнява се пружиниране леко с ръце, като същевременно се балансира тялото върху топката.
2.	Упражнения с фитбол	8 пъти	Изходно положение лег върху топката, като ръцете са във опора на пода. Повдигане краката нагоре, докато се балансира върху топката със стегнати коремни и седалищни мускули.
3.	Упражнения с фитбол	2-10 пъти	Изходно положение тилен лег на пода с крака вдигнати върху топката. Ръцете са зад тила. Изпълняват се повдигане на горната част на трупа, като същевременно топката се държи с крака.
4.	Упражнения с гири	2-8 пъти	Изходно положение стоеж с гири в ръце, поставени на раменете. Повдигане последователно лявата и дясната ръка и повдигане на пръсти. При повдигането на гири нагоре се вдишва, а при снемането - издишва.
5.	Упражнения с гири	2-8 пъти	Изходно положение стоеж с гири в ръце до тялото. На 1 наклон напред и изнасяне на ръцете горе назад; на 2 връщане в изходно положение. При наклона се издишва, а при изправянето - вдишва.
6.	Упражнения с гири	2-8 пъти	Изходно положение лег с гира, хваната в ръцете и опряна върху седалищните мускули. Повдигане на главата, гърдите и краката и отдалечаване на гирата максимално от седалището. Задържа се в това положение 3 до 5 секунди, като се диша нормално.

Ролята на родителите е основна за възпитаване на здравословни навици у децата.



Важно е да полагат непрестанни усилия и да бъдат информирани по въпросите за правилно хранене, съобразено с нуждите на детския организъм, развитие на двигателната култура - от основната гимнастика до игрите на двора с

приятели и разходките сред природата със семейството. Благодарение на правилното физическо натоварване децата стават много по организирани и борбени, изграждат си и култура на хранене, която пък върви ръка за ръка с тренировките и още куп други положителни качества. А едно дете най-лесно се обучава, докато е малко. Британското правителство препоръчва за децата и младежите минимум един час физическа активност на ден. Тази активност трябва да бъде с умерен интензитет – с други думи, докато се поизпоят малко. Но ако се подлагат на по-голямо натоварване, това даже е по-добре за тях.[2]

Добре е поне два пъти седмично да се правят упражнения за заздравяване на костите и увеличаване на мускулната сила и гъвкавост на тялото. Упражненията, при които тежестта на тялото пада върху краката, а не се поема от водата или велосипеда например, спомагат за изграждането на здрави кости.[4]

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

През изминалите години всички ние забелязахме деградацията на спортната култура в нашата страна от масовия до професионалния спорт, за което най-показателни са по-слабите изяви на нашите спортсти на последните Олимпийски игри. Това, наред с промените в начина на живот - от слабата активност до нездравословните храни и навици, даде сериозно отражение върху състоянието на обществото ни, което особено се забелязва за децата – затлъстяване и сериозни здравословни проблеми, двигателни увреждания, психологическа нестабилност и агресивност. Затова се създават фитнес зали за деца, където те да се развиват и израстват физически, интелектуално, емоционално и социално. Задачата на родителите и фитнес центровете е възпитаване на здравословен начин на живот, подобряване на физическата култура на българските деца и развитие на масовия спорт, като се започне от най-ранна възраст.

Фитнес тренировките помагат на всички деца в детската възраст, да се стабилизира опорно-двигателният апарат, да се развие правилно дихателната система, нервната система и да се поддържа метаболизъмът им висок. Това означава живот!

### ЛИТЕРАТУРА

- [1] <http://bg.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81>
- [2] <http://semeistvo.rozali.com/deteto/p18122.html>
- [3] [http://www.jiveiaktivno.bg/p=45&article\\_id=18.html](http://www.jiveiaktivno.bg/p=45&article_id=18.html)
- [4] <http://dieti.net/uprajnenia-deca/>
- [5] <http://mgergov.com/toraefimerida/?p&paged=24>
- [6] <http://www.ladyzone.bg/ladyzone-videos/video/882429957->
- [7] [Zabavna\\_gimnastika\\_za\\_detsa.html](#)
- [8] <http://eva.bg/categories.html>

### За контакти:



Валентина Колева, студент  
Русенски университет „Ангел Кънчев“, ФПНО,  
Специалност Предучилищна и начална училищна педагогика,  
3-ти курс, ОКС - Бакалавър,  
e-mail: valentina.1990@abv.bg

## Концепции за подбор и начално обучение на подрастващите футболисти

автор: Айгюл Сюлейман

Научен ръководител: гл. ас. д-р Камен Симеонов

*The football game is part of the syllabus in physical education and sport for the 4<sup>th</sup> grade, and some basic skills and football rules are practiced in the preparatory sport games taught during the 1<sup>st</sup> grades: submission, taking the ball. The teaching methods need to take into account the psychological, biological specifics and movement abilities of 9-10 olds.*

**Key words:** football, submission of site

### ВЪВДЕДЕНИЕ

Проблемите на подбора и началното обучение са застъпени в различна степен в отделните региони на света. Подборът и организирането на заниманията, използването на конкретни методи и средства за обучение, трябва да бъдат съобразени с възрастовите особености на детския орган. Процесите на изграждане на висококласни футболисти са в пряка зависимост от поставените на научна основа спортен подбор и начално обучение на подрастващите. Това, което виждаме на световните стадиони и към което се стремим е обаче само върхът на пирамидата, чиято височина зависи от нейната основа. В този смисъл работата с деца е базата, върху която се гради ръстът на високите постижения. Началото на подготовката във футбола започва с подбора на подходящи за тази дейност деца. Следователно основата на футболното майсторство е подборът, тъй като от качеството му в следствена зависимост е и качеството на началното обучение и последващото усъвършенстване на младите футболисти. В тази връзка актуален и съществен за спортно-педагогическата практика е проблемът за взаимната обусловеност на подбора и началното обучение. Разкриването на тяхната същност ще позволи да се изгради стройна система от подходи и изисквания, които ще гарантират осъществяването на целенасочен многогодишен процес за изграждане на многокласни футболисти [1, 2, 3].

### ИЗЛОЖЕНИЕ

**Основните особености от организационно управленски и методически характер в различните школи и държави.**

При представителя на Латиноамериканската школа, Мексико, където периодът от 4 до 14 години е разделен на 5 степени:

- в първа степен ( 4 до 6 годишни), т.нар. „предварителна подготовка“, се формират технически умения с използването на индивидуални упражнения, упражнения по двойки и групови упражнение (игри);
- във втора степен ( 7 до 8 годишни), се акцентира върху по сложни технически елементи, като упражнения с подскачаща и търкаляща се топка, отработване на финта, като техническите похвати се изпълняват с двата крака;
- в трета степен ( 9 до 10 годишни), освен постепенно усложняване и разширяване на арсенала на техническите похвати се слага началото на тактическото обучение ( запознаване с фазите на игра и взаимодействието на партньорите);
- в четвърта степен ( 11 до 12 годишни) наред с закрепването на тактическите похвати се включват и упражнения за възпитание на физическите качества;

- в първа степен ( 13 до 14 годишни) се използват игрови комбинации, индивидуални тактически действия, комбинации в нападение и защита, както и работа за физическите качества сила, бързина и издръжливост.

**В Германия подготовката на младите футболисти от 6 до 18 години се разделя на 3 степени:**

- първа степен ( 6 до 9 годишни), техническата подготовка на начинаещите се осъществява чрез игрови упражнения с удари по топката, водене, стрелба във вратата, отнемане на топката, като още тук се формират и тактическите движения и действия в защитната фаза на играта;

- втора степен (10 до 13 годишни), повишава се работата върху тактическите действия и движения ( подаване, дрибъла и преодоляването на противника);

- трета степен ( 14 до 18 годишни), усъвършенстване на тактическите движения, тренировка на защитните и нападателни действия в индивидуален и колективен план и тактика на целия отбор.

На футболната подготовка в Чехия особено внимание се обръща на педагогическите и морални аспекти.

Ще обърнем внимание и на основните акценти и при подготовката на млади футболисти в Италия, Унгария и Англия.

Италианците, които имат дългогодишна футболна традиция използват друг подход за начало на специализираната подготовка на подрастващите, избират се деца от 10 до 14 години. Подготовката е предимно чрез игри на половин терен с отбори от по 6 до 8 деца. Според италианските специалити когато децата играят на 11x11 на цял терен, те се стремят да имитират големите футболисти по отношение по избора на поста и ролята си в индивидуален план, без да имат съответната готовност.

Чрез играта на половин терен, която е значително по опростена, децата се изявяват по правилно и откриват нови действия, преминават многократно от защита в нападение, отбелязват много голове, по често са в съприкосновение с топката и така плътно се доближават до изискванията на играта.

Основната „философия“ на този подход е, че „най добрата тренировка е състезанието“.

В Унгария децата са организирани чрез спортни училища и „подготвителни отбори“ в спортни клубове. Отделно в централно спортно училище се готвят футболни отбори, както и в градски клубове за млади футболисти.

В Англия началните опити за занимания с топка са на 7 до 8 годишна възраст, когато децата играят свободно, а за децата от 9 до 10 години се организират по системни игри, които имат състезателен характер.

### **Морфофункционални и психични особености на детския организъм.**

Предучилищната възраст се характеризира с частично ускоряване темповете на растежа и с по интензивно развитие на двигателните способности. Характерна е голяма еластичност на мускулната тъкан.

При подготовката на младите футболисти трябва да се има в предвид не календарната, а биологичната възраст поради не еднаквите темпове на развитие и различното биологично съзряване.

Явлението на преждевременно или закъсняващо биологично развитие се забелязва най-вече в предюношеска и юношеска възраст, когато се наблюдават

значими разлиния между календарната и биологичната възраст. Под преждевременно биологично развитие се подразбира ускорената последователност на фазите на телесно развитие на индивида, когато възрастта на костите или скелета изпреварва тази на нормалното развитие с една или повече години. Като закъсняващо биологично развитие се характеризира закъснението в половото развитие и забавеното общо развитие на показателите. Децата с преждевременно биологично развитие притежават по голяма физическа способност за ръст на достиженията, отколкото децата с нормално такова развитие. Преждевременното биологично развитие имат определено значение за спортните резултати на децата, тъй като или спомага или пречи за ръста на постигнатото в рамките на една възрастова група, независимо от собствената им възраст и талант. Биологичната възраст дава достатъчно информация за работата по отношение на тренировъчните натоварвания на деца и юноши.

Целта на двигателното обучение в тренировката е координацията и ръководството на движенията, приспособяването към различните ситуации, изучаването на нови двигателни действия и на техниката, усояването на една многогодизмерна двигателна памет и способността за умствено обработване на движенията. Предъчилищната възраст трябва да се приема като етап на силни промени в двигателните форми и двигателните комбинации. Във възрастта между 5 и 7 години децата са способни да осъзнават всичко, което възприемат и да реагират по съответния двигателен начин. Те реагират много добре на зададено темпо, ритъм; слуховите дразнители предизвикват преки реакции. Високата степен на развитие на координационните способности увеличава възможността за използване на техниката при променливи условия.

При подготовката на деца упражнението на координационните способности се включва във всяко разгряване чрез игрови форми, както и при работа за бързина и сила. Упражняването на координационните способности е необходимо да се комбинира винаги с усояването на техниката и възпитанието на физическите качества. Когато се дават на децата упражнения, които имат координационни изисквания, при обучение на едно непознато действие, се получава още един второстепенен резултат - подобряване въобще на координационните способности което улеснява обучението на нови и непознати упражнения. Обосновани са пет основни способности: способност за диференциация, способност за синтез, способност за ориентация, способност за реакция и способност за адаптация към променливи условия.

Под „**способност за диференциация**“ се разбира способността за изпълнението на действията с висока степен на точност, дори и под натиска на противника и времето, със или без топка.

„**Способност за ориентация**“ е една много комплексна способност. Тя се изразява в преценката за мястото в игралното поле спрямо съиграчите, противниците, топката, очертанията, вратата.

„**Способност за реакция**“ се намира в пряка зависимост със способността за ориентация, защото един играч не може да реагира подходящо, ако преди това не се е ориентиран правилно. Тя характеризира способността на даден футболист да реагира оптимално бързо и ефективно на дразненията в процеса на играта.

„**Способността за синтез**“ характеризира способността на играта за ефективно комбиниране на различни движения. В тази категория попадат двигателните комбинации, като бягане и отскочане на височина, водене на топката и стрелба.

„**Способността за адаптация при променливи условия**“ характеризира способността да се диференцират или прекъсват избрани вече движения поради предвидени или непредвидени дразнения, или да ги заменят с други. Изготвянето на тренировъчните съдържания на подготовката на децата и юношите изисква висока вариативност и изобретателност от страна на треньора, защото тренировката трябва да се провежда многостренно, избягвайки монотонността.

**Целта** на настоящия доклад е чрез концепциите за подбор да се разкрие предразположението на подрастващите към футболната дейност.

**Задачи:**

1. Да се определи подходящата възраст за подбор и начално обучение във футбола.
2. Да се разкрият наследствените страни които осигуряват успех във футбола.
3. Да се определят необходимите физически изисквания за постигане на високи нива във футбола.

*Началото на подготовката във футбола започва с подбора на подходящи за тази дейност деца. В практиката най често първоначалния подбор се извършва чрез набиране в ДЮШ по футбол на всички желаещи 8 до 9 годишни деца. От записалите се около 55 до 60 желаещи се оформят подгответелни групи от по 25 до 30 деца, като се работи два пъти седмично по един час. Основни предпоставки за изграждането на висококласни футболисти са: Съвременна материално техническа база, квалифицирани треньори и талантливи футболисти. От значение е екипировката на децата и на техния педагог.*

*Второ квалификация на треньорите. С децата трябва да работят добре подгответени млади треньори. Пред тези треньори стои задачата не само да създават футболисти, но и главно да формират личности, които в последствие ще се реализират в различни области на обществената практика.*

*Трето подбор на талантливи футболисти. Обикновено при подбора се използват различни тестове, които дават информация за физическите качества на децата, но не съдържат почти никаква такава за психологическите им особености.*

Футболът е дейност, която съдържа огромно разнообразие от движения и действия при различни условия. Интензивността на натоварването е променлива. Всичко това говори за високите изисквания към футболистите по отношение на психологическите качества и способности, като от първостепенно значение е бързината на мисълта, която е генетично обусловена. Бавната мисъл предопределя формирането на бавно действащи футболисти, тъй като изпълнението на дадено действие, при това правилно, зависи от бързината на вземане на решението. Бавно мислещите футболисти в повечето случаи действат неефективно, като най често техните решения остават в сферата на намерението поради факта, че променящите се ситуации изпреварват изпълнението на съответните действия. Всичко това пагубно се отразява върху колективните действия на отбора в защитен и в нападателен план. Поради тази основателна причина при подбора трябва да се

откриват деца с генетично заложена бърза мисъл основно изискване за постигане на висока ефективност при обучението и усъвършенстване на младите футболисти.

Подборът се организира и провежда в три последователни етапа: първоначален, основен и заключителен.

При първоначалния подбор е необходимо да се използват тестове, които да разкриват не само физическото развитие, но и психологическите особености на децата.

При основния подбор, освен резултатите от изследванията на специалната физическа и техническа подготвеност е необходимо да се отчитат и технико-тактическите, игровите и психологически показатели.

При заключителния подбор от значение е да се определи темпът и ритъмът на развитието на отделните деца. От подбора в най ранна възраст зависи в най голяма степен резултатът от многогодишната тренировъчна работа в по късните етапи на подготовката. Практиката показва че при формален подход към подбора често се допускат грешки, които могат да потиснат заложбите у децата. Децата трябва да се оставят сами да подскажат за своите наклонности и способности и само да се наಸърчават в една или друга насока. Системния и целенасочен труд е основното условие за развитието и усъвършенстването на природните заложби.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Способността за определяне на собствените възможности е критерий за постигане на целта, тъй като именно тя регулира степента на влаганите усилия.

Освен това постоянството, системността и търпението определят възможността за формиране на силна воля и твърд характер. Формираният характер способства за разкриването на таланта. В този смисъл може да се твърди, че талантът се „ражда“ в труда.

### **ЛИТЕРАТУРА**

- [1] Симеонов К. Система за подбор на 13-15 годишни футболисти, Сборник с доклади, РУ „Ангел Кънчев“, том 46, серия 8, стр.69-73, Р., 2007
- [2] Стоянов С. Футбол и психология, НСА ПРЕС, С., 2009
- [3] Стоянов С. Учебна програма по футбол за деца и юноши, НСА ПРЕС, С., 2005

### **За контакти:**



Айгул Ахмед Сюлейман, студент,  
Русенски университет „Ангел Кънчев“, ФПНО,  
Специалност Начална училищна педагогика с чужд език,  
3-ти курс, ОКС - Бакалавър,  
e-mail: senolsever@windowslive.com

**РУСЕНСКИ УНИВЕРСИТЕТ  
“АНГЕЛ КЪНЧЕВ”**



**СТУДЕНТСКА НАУЧНА  
СЕСИЯ  
СНС'13**

**ПОКАНА**

**Русе, ул. “Студентска” 8  
Русенски университет  
“Ангел Кънчев”**

**Факултет „Обществено здраве и здравни грижи“  
Секция „Физическо възпитание и спорт“**

**СБОРНИК ДОКЛАДИ  
на  
СТУДЕНТСКА НАУЧНА СЕСИЯ – СНС'12**

Под общата редакция на:  
гл. ас. д-р Искра Илиева  
гл. ас. д-р Илиян Илчев  
гл. ас. д-р Камен Симеонов

Отговорен редактор:  
**доц. д-р Ангел Смрикаров**

Народност българска  
Първо издание

Формат: А5  
Коли: 7,5  
Тираж: 20 бр.

ISSN 1311-3321

**ИЗДАТЕЛСКИ ЦЕНТЪР  
на Русенски университет “Ангел Кънчев”**