

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’13

СБОРНИК ДОКЛАДОВ

СТУДЕНЧЕСКОЙ НАУЧНОЙ СЕСИИ – СНС’13

PROCEEDINGS

of

the SCIENTIFIC STUDENT SESSION – SSS’13

**Русе
Ruse
2013**

Сборникът включва докладите, изнесени на студентската научна сесия **СНС'13**, организирана и проведена във факултет „Обществено здраве и здравни грижи” секция „Физическо възпитание и спорт” 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
Теодор Георгиев – ПРЕДСЕДАТЕЛ на Студентския съвет

• **Научни секретари:**

проф. д-р Ангел Смрикаров –
Заместник-ректор на Русенския университет
ASmrikarov@ecs.uni-ruse.bg; 082-888 249
Диляна Пеева –
Член на Студентския съвет
semeremida@dir.bg; 082-888 390

• **Членове:**

Факултет „Аграрно индустриален”

доц. д-р Калоян Стоянов
kes@uni-ruse.bg; 082-888 542
Владимир Вилсонов; vvilsonov@gmail.com

Факултет „Машинно-технологичен”

доц. д-р Стоян Стоянов
sgstoyanov@uni-ruse.bg; 082-888 572
Виктория Карачорова; Vickie_best@abv.bg

Факултет „Електротехника, електроника и автоматика”

доц. д-р Теодор Илиев
tiliev@ecs.uni-ruse.bg; 082-888 839
Божидар Петров; bpetrov@uni-ruse.bg

Факултет „Транспортен”

доц. д-р Валентин Иванов
vdivanov@uni-ruse.bg; 082-888 373
Бобан Николовски; blew_del@yahoo.com

Факултет “Бизнес и мениджмънт”

проф. д-р Диана Антонова

dantonova@uni-ruse.bg; 082 888 726

докт. Свилена Маринова; tzonevasv@mail.bg

Факултет „Юридически”

ас. Веселин Гръцманов

jewelvesso@yahoo.com; 0890 235 946

Боян Войков; bvoykov@abv.bg

Факултет „Природни науки и образование”

доц. д-р Емилия Великова

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

Емануил Панайотов; emo7700@abv.bg

Филиал Разград

доц. д-р Цветан Димитров

tz_dimitrow@abv.bg; 0887-631 645

Живка Иванова; ivanova_jivka@abv.bg

Филиал Силистра

доц. д-р Тодорка Георгиева

knidor@abv.bg; 086 821 521

Илияна Михайлова; mihaylova_3009@abv.bg

СЕКЦИЯ
„Физическо възпитание и спорт”

С Ъ Д Ъ Р Ж А Н И Е

1. Спортноподготвителни упражнения и игри по хандбал	9
автор: Елица Канатова	
научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева	
2. Влияние на подвижните игри върху двигателните и интелектуални качества на децата в предучилищна възраст	20
автор: Нели Цонева	
научен ръководител: гл. ас. д-р Илиян Илчев	
3. Обучение в дисциплината от лека атлетика – препятствени бягания в четвърти клас	26
автор: Галена Петкова	
научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева	
4. Баскетбол 3х3 и стрийтбол – педагогически аспекти и правилознание	35
автор: Андреан Атанасов	
научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева	
5. Излет - фактор за подобряване здравословното състояние на децата	41
автор: Галина Маринова	
научен ръководител: гл. ас. д-р Илиян Илчев	
6. Ролята на щафетните игри за подобряване на физическите качества бързина и ловкост	46
автор: Татяна Тодорова	
научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева	
7. Влияние на подвижните игри върху развитието на психологическите качества на децата от предучилищна възраст	55
автор: Паола Атанасова	
научен ръководител: гл. ас. д-р Илиян Илчев	
8. Обучение в техническите похвати по джудо за деца	60
автор: Денис Тодоров	
научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева	
9. Развиване на физическите качества с практикуването на бадминтон в начална училищна възраст	65
автор: Деана Трифонова	
научен ръководител: гл. ас. д-р Илиян Илчев	
10. Адаптацията на първокласниците в учебния процес по „Физическо възпитание и спорт”	69
автор: Ваня Ванчева	
научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева	
11. Мисия, визия и ценности на физическото възпитание в началното училище	75
автор: Валентина Железова	
научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева	

12.	Развиване силата на долните крайници чрез естествено-приложни упражнения при деца от предучилищна възраст	80
	автор: Мария Георгиева	
	научен ръководител: гл. ас. д-р Илиян Илчев	
13.	Подобряване на двигателната координация на учениците чрез средствата на основната гимнастика	85
	автор: Александра Маркова	
	научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева	
14.	Развиване на двигателното качество ловкост в часовете по физическо възпитание и спорт в начална училищна възраст – ядро „Спортни игри”	94
	автор: Ъшъл Шукри	
	научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева	
15.	Методика на обучение по плуване в начален етап	104
	автор: Марина Андреева	
	научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева	
16.	Дидактически принципи в обучението по лека атлетика в предучилищна възраст	114
	автор: Искра Иванова	
	научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева	
17.	Общоразвиващи и строеви упражнения	123
	автор: Християнна Николова	
	научен ръководител: гл. ас. д-р Илиян Илчев	
18.	Подготовка и провеждане на спортен празник в детската градина	132
	автор: Полина Димитрова	
	научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева	





Спортноподготвителни упражнения и игри по хандбал

Елица Канатова

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

Хандбалът е много стара игра. Има данни, че игри, близки до него, са се играли в древния Египет, в древна Гърция, Рим и през средните векове. Те са предшественици на съвременния хандбал. Този спорт започва да се играе масово през 1926 г., а през 1936 г. става олимпийски спорт на олимпийските игри в Берлин. Първият шампион е Германия, сребърните медали печели Австрия, а бронзовите — Швейцария. В България хандбалът започва да се играе сравнително късно. На конгрес в Будапеща през 1964г. България е била приета за член на Международна федерация по хандбал.

Ключови думи: хандбал, спортноподготвителни упражнения и игри, минихандбал

ВЪВЕДЕНИЕ

Един от многото градове в България, в които активно се практикува хандбал е град Мартен. Там, през 1992г. е основан Спортен клуб по хандбал „Русе“, който от тогава, до днес има регистрирани успехи на държавно ниво. Освен на клубни първенства хандбалът се популяризира и на Спортни ученически игри.

Ето и някои от техните постижения:

Година	Турнир	Пол и възраст на състезателите	Класиране
1991 год.	Държавно първенство	Момичета, 12год.	II място
1993 год.	Държавни ученически игри	Момичета, 14 год.	II място
1995 год.	Държавно първенство	Момчета, 14год.	III място
1996 год.	Държавни ученически игри	Момичета, 12 год.	I място
1997 год.	Държавно първенство	Момичета, 12год.	I място
1998 год.	Държавно първенство	Момичета, 12 год.	III място
1999 год.	Държавни ученически игри	Момичета, V-VIII клас	I място
2000 год.	Държавни ученически игри	Момичета, V-VIII клас	I място
2001 год.	Държавни ученически игри	Момичета, V-VIII клас	III място
2003 год.	Турнир «Петко Щерев»	Момичета, 14 год.	III място
2004 год.	Държавни ученически игри	Момичета, V-VIII клас	III място
2005 год.	Държавни ученически игри	Момичета, V-VIII клас	III място
2006 год.	Държавни ученически игри	Момичета, V-VIII клас	II място
2009 год.	Турнир «Димитър Гурбалов»	Юноши, мл.възраст	III място
2010 год.	Държавни ученически игри	Момчета, V-VIII клас	I място
2011 год.	Държавно първенство	Момчета, 14год.	III място
2012 год.	Държавно първенство	Момичета, 13год.	III място

Минихандбалът е опростен вариант на обикновения хандбал. Предназначен е за деца от 6 до 12 години. Целта на спортно-техническата подготовка е да се положат основите на началната подготовка при спазване на главните изисквания на методиката, отговаряща на възрастовите особености на занимаващите се. Основната идея е лесно разбираема. Всеки отбор се старее да вкара топката повече пъти във вратата на противника и да не допусне тя да влезе в неговата врата. Играе се само с ръце. Изключение прави само вратарят. Той може да отбива топката с всички части на тялото. [1, 2, 3]

Независимо, че е опростен вариант на хандбала, миниханбалът също си има свои правила, които в една или друга степен се различават от тези на обикновения хандбал.

1. Игрището е с намалени размери – широчина 12-16м и дължина 20-24м.
2. Вратарското поле се очертава в полукръг с радиус 5м, измерен от средата на главата линия.
3. Вратата е намалена – 2.40м дължина, 1.60м височина.
4. Топката е адаптирана, цветна, лека, гладка, добре отскачаща, лесна за хващане. Има тегло от 250 до 280грама, а обиколка от 44 до 48см.
5. Максималният брой на играчите на една среща е 10. По време на игра от един отбор участват четири играча в полета и един вратар (4+1). Останалите се намират на скамейката за играчите за смяна.
6. Играта и за момчетата, и за момичетата е две полувремени по 15 минути, с 10 минути почивка между полувремената.
7. След всяко хвърляне във вратата, когато топката премине голлинията, се отсъжда гол с изключение на началното хвърляне, тъй като в минихандбала няма начално хвърляне, а играта започва от вратаря.
8. Вратата може да се улучи директно от всяко хвърляне на топката (ъглово, свободно хвърляне и др.).
9. От хвърляне на топката от вратар може да се отбележи гол.
10. По време на свободно хвърляне състезателите от двата отбора могат да се движат в пространството между 5-метровата и 8-метровата линия.
11. Наказателното хвърляне (6-метрово хвърляне) се присъжда при грубо задържане на противника във всяка част на игралното поле.
12. Всеки играч, който владее топката, няма право да прави повече от три крачки без да дриблира.
13. След грешка при ловене, тупкане, или когато вече са дриблирали, играчите нямат право отново да дриблират.

ИЗЛОЖЕНИЕ

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

1) *Технически похвати в нападение:*

➤ **Похвати без топка**

1. Хандбален стоеж: Играчът следи внимателно топката, като я очаква леко наклонен напред с повдигнати на височината на гърдите ръце. Тежестта на тялото е върху предната част на стъпалата. Едноименния крак на хвърлящата ръка се намира по-назад.



2. Други похвати без топка в нападение са: стартиране, бягане, скачане, обръщане, залъгващи движения, спиране.

➤ **Похвати с топка**

1. Ловене: Този похват е основен в хандбала. Дланите и разтворените пръсти на ръцете образуват „сърд“ с формата на топката, при което палците са близо един до друг. Ловенето започва в момента на докосване на топката до пръстите, с които тя се обхваща и едновременно с това се отвежда назад готова за отиграване. Тежестта на тялото се пренася на задния крак.



2. Подаване над рамо: Тежестта на тялото е върху задния крак. Ръката с топката е разгъната малко повече от 90 градуса, като лакътят е на височината на рамото. Долната част на тялото се завъртва напред (усуква), без да се влияе на ръката с топката. Задният крак се разгъва с последващо движение на ръката върху топката (хвърляне).



3. Водене на топката (дрибъл): Извършва се чрез последователни тласкащи движения към пода с помощта на една ръка. Пръстите са леко разтворени и разхлабени. Дланта винаги трябва да лежи над топката. Трупът е наклонен леко напред.
4. Единичен пълзлив наклон /финт/: Играчът атакува с левия крак наляво, съчетано с наклон на тялото, като държи топката с две ръце. Следва внезапна промяна на посоката, чрез извършване на малка крачка с десния крак вдясно. Движението продължава с третата крачка на левия крак. Нападателят е почти с гръб към защитника, като държи топката с две ръце далеч от противника. Следва стрелба, подаване или дрибъл.
5. Удар с отскок на дължина: Отскачането се извършва на разноименния на хвърлящата ръка крак и се постига с рязко пренасяне на тежестта напред, последвано от разгъване на опорния крак. В летежна фаза тялото е обърнато по посока на вратата, като водещо е рамото на свободната ръка. Хвърлянето на топката се изпълнява по време на летежа и започва със завъртане на таза напред, последвано от завъртане на раменния пояс и най-накрая ръката и китката дават точна посока на летежа на топката.

2) Технически похвати в защита:

1. Хандбален строеж: Стъпалата са разтворени на ширина на раменете, краката – сгънати в тазобедрените и коленните стави. Ръцете са повдигнати пред гърди. Тежестта на тялото е пренесена напред.



2. Атака на ръката с топка: Защитникът следи топката и я атакува с подготвени за блок ръце. Позицията на отбраняващия е ориентирана преимуществено към хвърлящата ръка на нападателя.
3. Отнемане на топка при дрибъл: Защитникът настига нападателя откъм страната на водещата ръка и влиза в неговия ритъм. В момента на тласъка на топката към пода, той се навежда към топката и с близката ръка, чиято длан е разтворена, я тласка пред себе си.



3) Техника на вратаря:

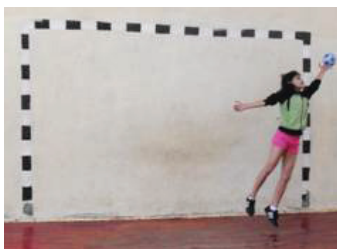
1. Основен строеж в средната част на вратата: Краката са разтворени на широчината на раменете. Тежестта на тялото е изнесена малко напред, равномерно разпределена върху двата крака. Ръцете, сгънати в лактите, са горе – встрани с длани към топката.



2. Основен стоеж в страничната част на вратата: Вратарят застава близо до гредата на вратата. Ръцете са повдигнати, като близката до гредата охранява пространството над и пред главата, а другата- далечната част на вратата. Краката са разтворени 15-20см един от друг.



3. Отбиване на високолетяща топка: Става с една или две ръце. Тялото се отгласква от крака, върху който се намира тежестта на тялото.



4. Отбиване на нисколетяща топка: Задължително се отбива с крак и ръка едновременно, което осигурява по-голяма защитна площ. Другата ръка остава горе – встрани с готовност за защита.



5. „Скачаща” атака срещу стрелящ нападател: Вратарят със скок атакува стрелящата ръка на нападателя, като по този начин намалява неговата видимост към вратата и затруднява точното насочване на топката.
6. Подаване на топката: Основната техника на подаването на вратаря за бързо нападение е идентична с подаването над рамо. По-характерното тук е, че разстоянието между предния и задния крак е по-голямо, центърът на тежестта е по-ниско, ръката с топката е изнесена назад права. Всички движения протичат максимално бързо.

Съдийски жестове



Пристъпване на вратарското поле



Грешка при ловене тупкане и дриблиране



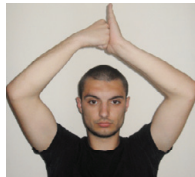
Крачки или задържане на топката повече от 3 сек.



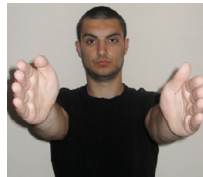
Хващане, задържане или блъскане



Удряне



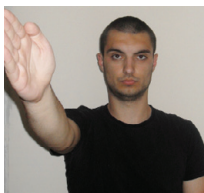
Неправилна атака



Странично хвърляне



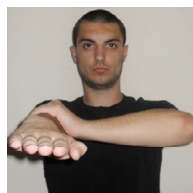
Вратарско хвърляне



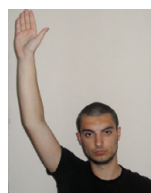
Свободно хвърляне - посока



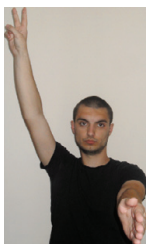
Неспазване на 3-метрова дистанция



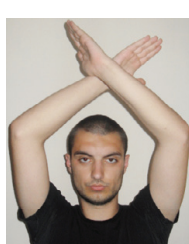
Пасивна игра



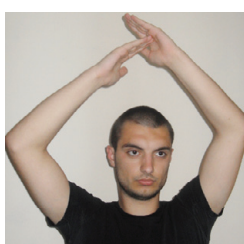
Отбелязване на гол



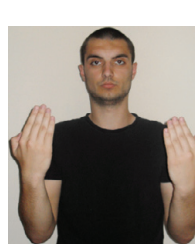
Отстраняване /2 мин/



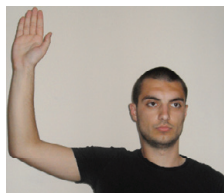
Изключване



Тайм-аут



Разрешени на две имащи право лица да влязат в игрището при тайм-аут



Предупредителен жест за пасивна атака

Спортноподготвителни упражнения

№	Спортноподготвителни упражнения	Организационно-методически указания
1	Правилна атака и блокиране с тяло на нападател без топка: Децата са разпределени по двойки в двете половини на игрището. Едните са на 6 м /защитници/, а другите са на 9 м /нападатели/. Защитниците имат за цел да блокират нападателя с тяло, нападателите са статични.	Защитниците трябва бързо да атакуват. Да се стремят да застанат на пътя на нападателя с тяло. - Децата са по четворки – двама защитници, срещу двама нападатели с топка /останалите двойки деца изчакват реда си до хандбалната врата, като наблюдават изпълнението на първите четири деца/. Нападателите си подават топката. Защитниците се стремят да блокират нападателя преди момента на получаване на топката.
2	Ловене на полувисока топка с две ръце, летяща срещу играча – на място, но атакуващо. Групата е разпределена по двойки, като всяка двойка е с топка.	Демонстрация на ловене на полувисока топка, като се обръща внимание на постановката на ръцете и активното действие на краката. Топката не се чака на място при получаване, а се тръгва към нея. При започване на изпълнението от децата се изисква точност на подаването, правилно поставяне на ръцете и активно придвижване към топката. Топката се подава с една ръка над рамо, разстоянието между децата е 4-5 м.
3	Подаване на топката с една ръка над рамо от място. Първоначално децата са по двойки и изпълняват хвърлянето без топка. Следва работа с топки.	При хвърлянето без топка се обръща внимание на изнасянето на хвърлящата ръка, постановката на задния крак и извиването в кръста по време на подаването. При работата с топка, топката трябва здраво да се държи в хвърлящата ръка и да се подава точно на съотборника. Разстоянието между двойката е 4-5м. Не трябва да се допуска тласкането на топката /да има камшикообразно движение/. Учителят обикаля редиците и дава индивидуални указания – коригира грешките.
4	Смяна на посоката /финт/ - единичен наклон с тялото. Децата са разпределени в колони. Използва се цялото игрище. Наредени са четири стойки. Чрез единичен наклон с тяло се преодолява първата стойка, след това втората и така до последната. Минава първото дете и отива в колоната последно, тръгва следващото.	Обяснение и демонстрация от треньора, може и от едно дете. Финтът се изпълнява първо на удобната страна. Наклонът на тялото трябва да бъде с трупа и раменете. Втората крачка трябва да е бърза, за да изпревари защитните действия на противника.

Спортноподготвителни игри

Съдържание на играта „Пас“	Правила на играта
Играта цели усъвършенстване на откриването и покриването /избора на място/. Играе се в две полувремени по 3-5 мин. с 1 мин. почивка. Играта „Пас“ се играе на правоъгълно игрище. Отборът, който по жребий е получил топката се стреми да извърши максимален брой подавания без противникът да докосне топката. За по-успешно реализиране на целта на играта, всеки играч от защитаващия се отбор трябва да бъде прикрепен към точно определен нападател /постоянно му пречи да лови и да подава топката/.	Играчите нямат право да задържат топката повече от 3 сек. и да правят повече от три крачки. Играта се играе без дрибъл. Ако някой от отборите наруши тези правила, топката става владение на другия отбор. Не се допуска груба игра в защита. Топката не трябва да напуска очертанията на игрището. Ако това се случи се отнема от отбора, който е сгрешил и се присъжда на другия отбор. По предварителна уговорка се отделя колко последователни подавания носят 1 точка. Победител е отборът, постигнал повече точки.

Съдържание на играта „Клинбол“	Правила на играта
Играта може да се играе на игрища с различни размери (обикновено 24 x 40 м). От средата на крайните линии се очертава полукръг с радиус 2,50м. Участниците са разделени в два отбора. В средата на диаметралната линия се поставя кубче, стойка, или някакъв друг предмет. Целта на отборите в играта е чрез бързи подавания и стрелба да се свалят предмета, при което се печели точка. Играта е близка по съдържание до същинската игра хандбал.	Играе се с хандбални правила. Обръща се внимание, че правилата за три крачки и три секунди трябва да се спазват и че никой играч няма право да нарушава границите на полукръга /да настъпва или престъпва линията на полукръга/. Играчите трябва да се стремят към колективни действия.

Съдържание на играта „Ъглова топка“	Правила на играта и методически указания
В зависимост от броя на играчите, може да се използва цялото хандбално игрище или само половината. Във всеки ъгъл се начертават дъги с радиус 120-150 см /сектори/. Игрището се разделя със средна линия. Отборите изпращат по един играч, който да застане в секторите на противниковото поле. Пред всеки свой сектор отборите поставят свой играч /бранител/. Играта започва от центъра. Топката се подхвърля от водещия /като „спорна топка“/. Отборът, овладял топката се стреми чрез подавания да се приближи до секторите, в които има свои играчи и да им подаде топката. При овладяване на топката /по въздуха/ съответния отбор печели точка. След отбелязване на точка, играта започва отново от центъра.	Играта може да се играе изцяло с хандбални правила, без стрелба. Задължително подаванията трябва да са с една ръка над рамо. Обръща се внимание на правилната игра в защита /не се допускат дърпане отзад, груба игра, блъскане и други подобни/. Защитниците трябва да се стремят винаги да са с лице към нападателите, да атакуват главно топката, не тялото. Изисква се правилна техника и точност на подаването.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Хандбалът е интересна игра и е по силите както на момчетата, така и на момичетата в тази възраст. Всичко в играта е вече познато. Необходимо е всяко дете на може да бяга, да скача, да лови и подава топката, да дриблира с нея. Все пак децата са си деца и най-подходящ за тяхната възраст е „детският хандбал“.

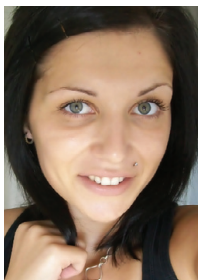
ЛИТЕРАТУРА

[1] **Кръстев, Н.** „Хандбал“, София, 1990

[2] **Кръстев, Н.** „Хандбално букварче“, 2008

[3] **Регламент** за провеждане на състезания по минихандбал, 2011
trakiahandball.org/index.php?option=com_docman&task

За контакти:



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

Влияние на подвижните игри върху двигателните и интелектуални качества на децата в предучилищна възраст

Нели Цонева

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

***Influence of mobile games on motor and intellectual qualities of preschool children:** Moving games like form, means and methods of work in physical education in preschool allow complex effect. This is because in the process of conducting mobile games have the opportunity to perform in interconnection and unity educational, correctional and rehabilitation tasks to establish objective and realistic conditions for targeted impact not only on the physical development of children, but also on their psyche. By moving games only take place between the physical, intellectual, social, moral and emotional-volitional development.*

Key words: Mobile games, motor skills, intellectual qualities, preschoolers.

ВЪВЕДЕНИЕ

Подвижните игри като форма, средство и метод на работа по физическо възпитание в предучилищна възраст дават възможност за комплексно въздействие. Това е така, защото в процеса на провеждане на подвижните игри има възможност да се осъществяват във взаимовръзка и единство образователни, възпитателни и оздравителни задачи, да се създават обективни и реални условия за целенасочено въздействие не само върху физическото развитие на децата, но и върху тяхната психика. Чрез подвижните игри се осъществява единство между физическото, интелектуалното, социално-нравственото и емоционално-волевото развитие на детето. [1, 2, 3]

ИЗЛОЖЕНИЕ

При подвижните игри се формират двигателните умения и навици; подобрява се функционалната дееспособност, способността за бърза ориентация при вземане на решения и при избор на цел; изпълняват се редица естествено-приложни движения, при които се активизира самостоятелността, творчеството, въображението за постигане на дадената цел; съобразно условията и възможностите детето задоволява своята двигателна потребност. Богатството и разнообразието на съдържанието и сюжета на подвижните игри съдействат за умствено развитие на детето; разширяват се възприятията, уточняват се представите и понятията, развиват се паметта, вниманието, въображението, активното мислене, сензориката, като се доуточняват представите за пространствените отношения между предметите. Включването в програмите по физическо възпитание и спорт в детската градина и началния етап на основната образователна степен на разнообразни подвижни игри значително обогатява двигателната дейност. Повишава формирация и възпитателен ефект в занятието и урока.

Социалните ситуации при подвижните игри и социалните роли, в които влизат децата, съдействат за изменение структурата на детската психика. Осъществява се съподчинение на мотивите, което произтича първоначално от наситеността на играта със специфично емоционално съдържание. При овладяване на движенията се формират и обществени перспективни мотиви, като у децата се поддържа желанието да не изостават от своите другари. Развива се самоинициативата, повишава се изискването към другите и към себе си, настойчивостта и преодоляването на трудностите са налице. В тази възраст голяма роля започват да играят и съревнователните мотиви, т. е. децата сравняват успешните и погрешните действия, оценяват постиженията си и на тази основа преценяват постъпките и поведението си. В целенасочения възпитателен процес при подвижните игри децата

се научават да постъпват правилно, съобразно определени изисквания и правила, да бъдат честни, да оказват помощ на другарчетата си, да проявяват находчивост, самостоятелно творчество. Привикват да действат взаимно, да зачитат интересите на другите деца. Чрез действията, отношенията и преживяванията се формират черти на характера, привички и чувства, които искаме да притежават подрастващите.

Като ценно социално средство за развитие на детето е необходимо да се познават добре характерните особености на подвижните игри.

1. Широко приложение на основните движения. Подвижните игри включват в себе си редица естествено-приложни движения – ходене, бягане, скачане и др., което спомага за тяхното затвърдяване и по-нататъшно усъвършенстване. Различните естествено-приложни движения и техните комбинации след овладяване успешно се използват при различни жизнени ситуации.

2. Задръжност на действията. За осъществяване целта и задачите на играта са нужни съгласувани действия между децата, при което често се налага подчинение на личните интереси на общите и непрекъснато взаимно подпомагане.

3. Мотивиране на действията. Това означава, че детето изпълнява дадени действия съзнателно, като се ръководи от определени мотиви за разрешаване целта и задачите на играта.

4. Относителна свобода на действията. За овладяване задачите на играта, съобразявайки се с правилата ѝ, децата често изпълняват действия по собствен избор и замисъл. Така се постига известна свобода на действията по самопреценка, при което децата не се ограничават.

5. Непрекъснато изменяща се обстановка. Играта се провежда в непрекъснато изменяща се обстановка, с което се усъвършенстват двигателните действия и се изисква от децата бързо да се съобразяват и преустройват в зависимост от новите условия. Това налага непрекъснато внимание и голямо творчество.

6. Голяма емоционалност. Богатият и разнообразен сюжет, музикалният съпровод, удовлетвореността от постигнатия успех, съревнованието между отделните групи (отбори) създава емоционален фон на играта. Всичко това прави игрите желани и търсени от децата. Емоционалният фактор оказва особено влияние върху дейността и поведението на децата.

7. Съревнователен елемент в играта. Използването на съревнователни мотиви и съревнованието между отделните групи прави игрите интересни и привлекателни. Способстват за възпитаване на волеви и нравствени качества.

8. Неизвестността от резултата в играта. Тя се обуславя от това, че не е възможно да се предвидят точно резултатът и развитието на играта.

9. Възможност за комплексен подход. В процеса на играта се създават възможности за усвояване и доразширяване на понятията и познанията за околната среда, по математика, по български език и др.

10. Многогранно проявление на личността. Създадените педагогически условия в играта съдействат за изграждане на ценни личностни качества. В съвместните действия децата имат реална възможност за проява на своите качества – умствени, нравствени и физически способности.

По време на игра децата се освобождават от задръжните процеси, движенията им стават по-естествени и непринудени, по целенасочени и точни. Активното участие на възприятията, мисълта, въображението, паметта и волята облекчава усвояването и усъвършенстването на разнообразни по характер двигателни действия.

Многократното повторение на движенията по време на игрите води до изграждане на трайни двигателни навици, а тяхното изпълняване при различни ситуации и с различна интензивност осигурява вариативността им.

Подвижните игри благоприятстват и комплексното развиване на двигателните качества. По естествен начин и в непринудена обстановка се развиват бързината с нейните различни проявления (бързина на реакцията, честота на движенията и др.), силата на отделни мускули и мускулни групи, общата и специалната издръжливост, подвижността на ставите и координацията на движенията. Радостта от играта кара децата да забравят умората. Натоварването е по-голямо, а възстановяването на организма след него е по-пълно и по-бързо.

Разнообразието от движенията, характерно за игрите, обогатява двигателната култура на занимаващите се, развива моториката им, а редуването на упражнения с висока и с ниска интензивност на натоварване и почивка, на различни по съдържание и характер упражнения, възпитава у тях чувство за темп и ритъм.

В подвижните игри ярко се проявяват индивидуалните особености на участниците: точност и бързина на мисълта, обем, интензивност, устойчивост, концентрация и разпределеност на вниманието, точност на нервно-мускулните възприятия, инициативност, самостоятелност, творческо въображение. Разкрепостяването на задръжните процеси по време на играта позволява да се получи реална представа за емоционалните реакции на децата в различни ситуации, за наличието на такива полезни за живота личностни качества като смелост, решителност, целеустременост, стремеж към самоусъвършенстване, критично отношение към действията на околните и собствените постъпки, способност за мобилизация в определен момент. На таблица 1 са дадени примерни игри за съответната възрастова група.

Таблица 1

Съдържание	Качества които развива
1-ва група „Моята кукла,“ Децата са седнали на столчета (пейка) в две редици – една срещу друга, на разстояние 4-5 м. На децата от едната редица учителката раздава по една кукла. Водени от учителката, те отиват с ходене до децата от другата редица , като всяко дете подава куклата на своето другарче. Учителката казва текста: <i>Моята кукла на теб я подавам. Грижи се за нея аз ти я дарявам.</i> След това децата отиват и сядат на столчетата си. Същото повтарят децата от другата редица.	Играта възпитава в другарство, развива задръжните процеси и волеви действия. Развива ходенето и равновесието.
„Малкият самолет“ Децата са седнали на столчета в единия край на занималнята. Всяко дете държи в ръце лентичка. То е самолет. Учителката също държи лентичка в три цвята (червена, синя, жълта). Тя показва лентичката (например червена) и казва текста: <i>Разпервам ръчички встрани и тичам, сякаш самолет лети. Бър-р-р, бър- р-р, бър-р-р.</i> Децата (самолети, с червени лентички) разтварят ръце встрани и бягат разпръснато из занималнята. Учителката сваля червената лента и приканва децата да седнат на столчетата. Децата сядат. По същия начин бягат и другите деца (самолети). Учителката вдига трите цвята ленти, сигнал да бягат всички деца.	Чрез играта се възпитават колективни действия, действия по зрителен сигнал, развива се цветоусещането. Развива бягането.
2- ра група	Чрез тази игра се възпитава организираност, действие по

„ Катерички „ Децата са строени в две редици една срещу друга на разстояние 4-5 м., стъпили на пейки (столчета). Успоредно на пейката са начертани 3-4 поточета с ширина 50-60 см, а разстоянието между тях е 60 см. Децата са" катерички". При сигнал „катерички" децата скачат от високо на ниско, скачат през поточетата, отиват до децата срещу тях (другите катерички) и минават зад пейките. Същото изпълняват другите катерички, които, когато отидат до свободната пейка, скачат от ниско на високо.	сигнал и самостоятелност. Развива умения за скачане.
„ Костенурки“ Децата са разделени на две групи. Всяка група се строява в две редици една зад друга така, че редиците две по две застават една срещу друга на разстояние 4-5м. Пред всяка първа редица има очертана линия. Децата от вторите редици държат по една торбичка. При сигнал децата от първите редици застават в колянна опора. Те са костенурки, а тези от втората редица поставят на гърба им торбичките (това са къщичките на костенурките). Двете първи редици деца лаят едно срещу друго и когато стигнат към средата, се разминават (отляво или отдясно) и продължават да лаят. Когато стигнат до срещуположната линия, вземат торбичките, изправят се и застават зад децата от втората редица, които изпълняват същото. Отчита се кои костенурки най-внимателно са пренесли къщичките си.	Възпитава се другарство и взаимопомощ, усъвършенства лазенето.
3- та група „ Пъргави пожарникари“ Децата са строени в 2-4 колони срещу 2-4 гимнастически стени на разстояние 2-3 м от уредите. На последния напречник на всяка клетка е окачено по едно звънче и дрънкалка. Пред колоните се начертава стартова линия. При сигнал от учителката „ Пожар ! „ първите деца от всяка колона бягат до гимнастическата стена, катерят се по нея, звънят със звънчето, слизат и с бягане се връщат обратно, като плясат лявата ръка на следващите и отиват последни в своята колона. Играта продължава, докато се изредят всички деца от всяка колона. Победител е тази колона, чиито деца първи са позвънили със звънчето и са застанали на мястото си. Те извикват: „Пожарът е загасен!“	С играта се възпитава смелост, волеви усилия и съобразителност. И да се запознаят децата с тежкия и опасен труд на огнеборците. Развиват се умения за катерене.
„Междучасие“ От двете страни на занималнята са наредени столчета, на които са седнали децата. Учителката бие звънче и казва: „ Деца, сега е междучасие!". Децата стават от столчетата и започват да играят (изпълняват различни движения – бягат, подскачат, играят по двойки, скачат от високо на ниско и др.). Учителката взема едно столче. При втори звънец децата с бягане бързо сядат на местата си. Едно дете остава без столче. То е закъснялото дете. Прави се оценка на играта от децата.	С играта децата се упражняват в самостоятелен избор на движения, съобразителност, бързина и творчество.
4-та група „Пътуващ кръг „	Играта упражнява децата в бързо бягане, бързина на

Деца образуват кръг, след което отстъпват крачка назад. Преброяват се по двама и застават по двойки. Всяка двойка получава име на град или село. В средата на кръга застава пътник без място. Той следи къде ще се освободи място, за да го заеме. При сигнал например „Пътува Плевен“, двойката деца с това име започват да бягат от външната страна на кръга, като всяко дете се стреми да изпревари другото и да заеме свободното място на кръга, тъй като пътникът без място е заел едното от свободните места. Детето, останало без място, застава в средата. Следва нов сигнал, при който пътува друга двойка и т. н. След приключване на играта се определят най-бързите деца, които след това могат допълнително да се състезават. Правила: децата започват да бягат едновременно в срещуположни посоки.	двигателната реакция, съобразителност. Възпитават се честност и добри другарски обноси
„Тюленова щафета „ Деца се разделят на четири групи, наредени в колона по един. Колоните са две по две една срещу друга на разстояние три метра. Пред две от тях е поставена по една плътна топка. При сигнал първите две деца започват да лазят, тласкат топките с глава и ги предават на първите деца от срещуположните колонии. След като ги предадат, продължават да лазят и застават в края на колоната, на която са предали топката. Играта продължава, докато децата от колоните сменят местата си. Правила: топката се предава чрез тласкане с глава. Указания: топките са плътни, тежки 1 кг, за да не се отдалечават много при тласкането.	Играта упражнява в лазене. Съдейства за развиване на вниманието, точен удар и окоммер.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подвижните игри, като сложна мисловно-двигателна дейност създават условия за оптимално изграждане на двигателните навици и развитието на физическите качества. Много педагози и психолози посочват, че подвижните игри са най-подходящо средство за подготовка и преход на подрастващите към света на големите. Тяхната възпитаваща и формираща роля е добре осъзната от специалистите. Играта е непрекъснат спътник в живота на детето. Подвижните игри поставят децата в положение, при което умът работи живо и енергично, чувствата са напрегнати, а действията организирани. Допринасят за правилното физическо развитие на децата и за укрепване на тяхното здраве. Едновременно с това те съдействат за затвърдяване и усъвършенстване на основните движения – ходене, бягане, скачане, хвърляне, катерене, при които се заангажират в активна дейност почти всички органи. Децата, които системно играят подвижни игри, имат много по-голям запас от свободни движения и могат добре, бързо и сигурно да се движат. Добре подбраната подвижна игра е неоценимо средство за придобиване на бързина, ловкост и координираност в движенията на детето.

Подвижната игра влияе и за умственото възпитание на детето. Чрез песни, скороговорки, стихове, диалози, които се използват при някои игри, детето познава по-задълбочено родния език, учи се самостоятелно да декламира, да пее. С всяка игра детето опознава нови названия и думи и така се обогатяват познанията му, развиват се мисленето и говорът му.

Силата, с която играта действа на детето за всестранично му развитие, зависи от интереса на детето, от преживяванията му по време на игра. Затова от голямо значение е изборът на подвижната игра и нейното ръководене от страна на учителката.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] **Божилев, М.** Теории и технологии на двигателните дейности в детската градина; Университетско издателство " Епископ Константин Преславски" - Шумен
- [2]. **Йорданова, Н.** Подвижни и спортно- подготвителни игри; Университетско издателство „ Епископ Константин Преславски“ – Шумен, 2002г.
- [3] **Буюклиев, П.; Христова, Ек.** Подвижни и спортно-подготвителни игри в детската градина; Стара Загора, 2000 г.

За контакти:

Нели Цонева
Русенски университет „ Ангел Кънчев“, ФПНО,
Специалност
Предучилищна и начална училищна педагогика,
2-ри курс, ОКС - Бакалавър,
e-mail: kurteva_1986@abv.bg

Обучение в дисциплината от лека атлетика – препятствени бягания в четвърти клас

Галена Петкова

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

The earliest reports about obstacle. Running dates back to 1837, where contests between teachers and class tutors from the Ethan College in England have been conducted. According to other sources obstacle running began in ancient Greece.

Obstacle race can be deferred into four (4) phases: start and starting acceleration, thrust back and overcoming of the obstacle, running between obstacle and finishing the race.

Key words: hurdle races, primary school

ВЪВЕДЕНИЕ

Най-ранното сведение за препятственото бягане се отнася към 1837г., когато се провеждат състезания между преподаватели и класни наставници от Итънския колеж в Англия. Според други източници, наченки на препятственото бягане е имало още в Древна Гърция. По време на олимпийските игри по 192-метровата писта се нареждали маслинови клонки – 35 на брой, които състезателите трябвало да преодолеят. Съвременните препятствени бягания като олимпийски дисциплини са утвърдени от Международната федерация по лека атлетика – 110м., 400м. и 300м. за мъже и 100м за жени. Практикува се и 200м. препятствено бягане като неолимпийска дисциплина за мъже и жени. Препятственото бягане условно се разделя на 4 фази: старт и стартово ускорение, оттласкане и преодоляване на препятствието, бягане между препятствия и финализиране. Препятствените бягания оказват изключително благотворно влияние върху занимаващите се. Развиват гъвкавост, бързина на движенията, съобразителност, координация и двигателна култура. [1, 2, 3, 4, 7, 8]

ИЗЛОЖЕНИЕ

За препятственото бягане, наличието на определен брой препятствия с фиксирана височина от правилника по лека атлетика, води до модифициране на спринтовата крачка в препятствена. Тя се повтаря при преминаване на всяко от десетте препятствия. Лимитираното разстояние между препятствията, също определено от правилника по лека атлетика, изисква специфичен ритъм на бягане. Бягането е ритмично, като се извършват определен брой крачки до първо препятствие и между препятствията.

Физическите качества и координационни движения, които се развиват чрез **препятствените** бягания са: бързина, сила на долните крайници, координация на препятствената крачка и специфичен ритъм на бягане между препятствията, съобразно разстоянието между тях.

Техника на препятствените бягания

1. Препятствена крачка

1.1. Атакуване на препятствието.

1.2. Преминаване на препятствието.

1.3. Приземяване.

Препятствената крачка се характеризира с атакуване на препятствието, преминаване на препятствието и приземяване. При изучаването на препятствената

крачка трябва да се съобразяваме със следните теоритико-методични изисквания:

1.1. При атакуване на препятствието.

Оттласкването е началната фаза на препятствената крачка и затова е определящо и важно за всички последващи действия. Оттласкването се извършва под остър ъгъл, при пълно разгънат крак. Атакуващият крак, сгънат в колянната става, се насочва право напред към препятствието. Важно значение има разстоянието за атакуване, както и координацията между ръце и крака. Атаката е водещото звено при препятствената крачка.

1.2. При преминаване на препятствието.

Основно изискване към тази фаза, като негативен елемент, е да се намали до минимум нейната продължителност. Това може да се постигне чрез увеличаване на скоростта на сваляне на атакуващият крак. С бързо, мощно, камшикообразно движение атакуващият крак се спуска зад препятствието. Това движение ускорява преодоляването на препятствието и намалява продължителността на летежната фаза. Съществено значение за намаляване нейната продължителност има параболата, която описва ОЦТ по време на преминаването на препятствието. Тя трябва да бъде по-хоризонтална, за да се намалят хоризонталните колебания на ОЦТ.

1.3. При приземяване.

Приземяването след препятствието е връзката с гладкото бягане между препятствията. При приземяването положението на ОЦТ е от изключително важно значение в два аспекта. Първият аспект е свързан с разстоянието между проекцията на ОЦТ и опората. В момента когато атакуващият крак се приземява след препятствието ОЦТ се намира зад опората. Амортизацията спира движението и нарушава по-нататъшния ритъм на бягане. За намаляване на тормозните реакции на амортизацията се скъсява посоченото разстояние. При изравняване на двата вектора настъпва установяването на опората. Тя гарантира благоприятна позиция /ОЦТ е високо/ за започване на бягането между препятствията. Вторият аспект е височината на ОЦТ при приземяването, която е ключов момент свързан с ефективността на препятствената крачка /траектория и време / и техническото бягане между препятствията. При приземяването се цели изравняване на височината на ОЦТ с тази при атакуването на препятствието.

Използват се различни уреди и пособия – въженца, дъски от препятствия, тояжки, плътни топки и др., които улесняват усвояването на препятствената крачка.

2. Бягане между препятствията

Бягането между препятствията се извършва на три крачки, което е продиктувано от лимитираното разстояние между препятствията. Ограниченото пространство не позволява да се търси оптимално съотношение между честота и дължина на крачката, както при спринтовото бягане. Бягането между препятствията е подчинено на следния специфичен ритъм:

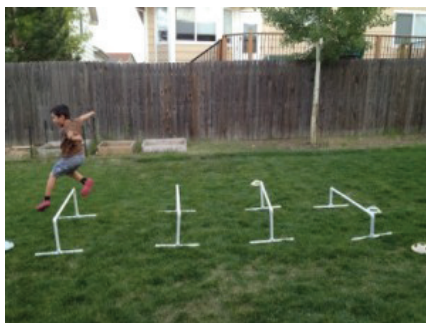
2.1. Първата крачка е най-къса в сравнение с останалите две.

2.2. Втората крачка по структура не се различава от спринтовата.

2.3. Третата крачка е по-къса от втората.

При разучаване на бягането между препятствията се използват различни комбинации между височина и разстояние. Това позволява да се прилагат различни ритми на бягане между препятствията – еднокрачков, трикрачков, петкрачков и т. н. Разнообразните варианти дават възможност на обучаваните да овладеят

динамичните и структурни връзки на препятственото бягане, за да се стигне до трикрачков ритъм на бягане между препятствията.



3. Стартиране при препятственото бягане.

Стартирането при препятственото бягане е съобразено с точно определено разстояние от старта до първо препятствие. Това разстояние се пробягва на определен брой крачки – седем или осем. Когато разстоянието до първо препятствие се пробягва на седем крачки, отпред се поставя атакуващия крак,, когато се пробягва на осем – оттласкващия крак. Най-напред се уточнява броят на крачките до първо препятствие.

При изучаване на стартирането за определяне на броя на крачките до първо препятствие се използват маркировки с линии или с дъски от препятствия. Височината на препятствието е ниска, която постепенно се увеличава до достигане на нормалната височина. Изпълнението на стартиране от различно разстояние, с различен брой крачки, с различна височина на препятствията се отразява благоприятно върху усвояването на стартирането.

4. Финиширане – принципите са като при спринтовите бягания.

Финиширането се характеризира чрез преминаване на финалната линия без намаляване на скоростта. При финиширането движенията на отделните части на тялото трябва да осигурят запазване или увеличение на скоростта.

IV. Начално обучение в препятствени бягания за IV клас.

Д. Колева предлага следните упражнения:

1. Разучаване на общата двигателна координация на препятствената крачка.
2. Описание, обяснение и демонстрация.

Педагогическа ситуация 1
Обща двигателна координация

Таблица 1

Примерни упражнения за обща координация

№	Специално-подготвителни упражнения и игри	Организационно-методически указания
1	Упражнение 1 Бягане с прескачане	Участват всички деца от класа. Необходими са шест ниски препятствия с височина 0.20 m, поставени на разстояние 4 m едно от друго. Стартът и финалът се очертават на 5 m от първото и от последното препятствие. Децата се нареждат в колона по един зад стартовата линия. От тях се изисква преодоляването на препятствията да става свободно, по избор. Играта се изпълнява поточно.
2	Упражнение 2 Бягане по мост	Необходими са 2 гимнастически пейки и 3 препятствия с височина 0.20 m. На 2 m от очертаната линия се поставя едната пейка, след което се нареждат трите препятствия на разстояние 4 m едно от друго. На 2 m от третото препятствие се поставя втората пейка, а на 3 m от нея се очертава финалът. Целта е децата да се научат на равновесие, координация и преодоляване на препятствия. Децата са в колона по един зад стартовата линия. След подаден сигнал първото дете бяга до пейката минава по нея, след което преминава свободно трите препятствия. Следва преминаване по втората пейка и бягане до финала. След пресичане на финалната линия то вдига ръка, което е сигнал за тръгване на следващия участник.
3	Щафетна игра с прескачане на ниско препятствие	Бягане с прескачане на ниско препятствие (височина 0.20 m) или гимнастическа пейка. Класът се разделя на два отбора, подредени в колона един зад друг на стартовата линия. На 20 m от тази линия се поставя по едно препятствие или гимнастическа пейка за всеки отбор. На 5 m от препятствието се очертава финалната линия, където се поставя по една стойка. При сигнал първите участници от всеки отбор бягат до препятствието, преминават го, бягат до стойката, заобикалят я и се връщат с бягане от страни. Докосват протегнатата встрани ръка на партньора от отбора си и той изпълнява по аналогичен начин описаните по-горе движения. Победител е този отбор, който пръв завърши. Играта е състезателна.
4	Щафетна игра с две препятствия - едно по-ниско - с височина 0.20 m и второ по-високо с височина 0.84 m.	Също както по горната щафетна игра, но с две препятствия - едно по-ниско - с височина 0.20 m и второ по-високо с височина 0.84 m. Ниското препятствие се поставя на 10 m от стартовата линия, на същото разстояние се поставя и високото препятствие, през което участниците се провират. Играта е състезателна.
5	Щафетна игра с преминаване над плътни топки и ниско препятствие (0.20 m).	Щафетна игра с преминаване над плътни топки и ниско препятствие (0.20 m). Разстоянието е 30 m. Топките (3 броя) са наредени на различно разстояние една от друга. Разстоянието между последната топка и ниското препятствие е 6 m. Преминаването над топките и препятствието е свободно, по избор. Печели отборът, който най-бързо се е придвижил.

Педагогическа ситуация № 2
Ритмичност, координация, честота и амплитуда на крачката

Таблица 2

Примерни упражнения за ритмичност, координация, честота и амплитуда на крачката

№	Специално-подготвителни упражнения и игри	Организационно-методически указания
1	Упражнение 1	Бягане между дъски (или линии) от препятствия, наредени на различно разстояние.
2	Упражнение 2	Бягане между дъски (или линии), наредени на еднакво разстояние, което се определя според възможностите на обучаваните.
3	Упражнение 3	Бягане с преминаване над плътни топки, без да се променя ритъмът.
4	Упражнение 4	Бягане по двойки на определено разстояние (20- 30 m). Два коридора, като в единия е поставено препятствие / постелка /. А и В тръгват заедно. В се стреми да поддържа същия ритъм на бягане като А въпреки наличието на препятствие (постелка). Участниците в една двойка разменят местата си.

Педагогическа ситуация № 3
Различен ритъм на бягане

Таблица 3

Примерни упражнения за различен ритъм на бягане

№	Специално-подготвителни упражнения и игри	Организационно-методически указания
1.	Упражнение 1	Пробягване на 20-30 m с очертани 5 линии на различно разстояние между тях.
2.	Упражнение 2	Пробягване на определено разстояние (15-20 m) с начертани шест напречни линии.

Вариант № 1 - Две стъпвания между линиите - една крачка.

Постепенно увеличаване на разстоянието между линиите (1 m, 1.20 m, 1.50 m), като се запазват двете стъпвания.

Вариант № 2 - Три стъпвания между линиите - две крачки.

Постепенно увеличаване на разстояние между линиите (1.50 m; 1.80 m ;2 m), като се запазват трите стъпване.

Вариант № 3 - Четири стъпвания между линиите – три крачки.

Постепенно увеличаване на разстояние между линиите (2 m ;2.20 m ;2.5 m), като се запазват четирите стъпване.

Педагогическа ситуация 4 Обща форма на препятствената крачка

Упражнение 1: Бягане с прекрачване на различни предмети. Могат да се използват картони, дъски, ниски препятствия, гимнастически пейки и други подръчни материали. Дозировка: 3-4 пъти всеки вариант.

Упражнение 2: Аналогично на предходното, но със състезателен елемент. Стартване по трима със сигнал.

Упражнение 3: Преминаване на различни препятствия под формата на щафетно бягане (20-30 m).

Таблица 3

Примерни упражнения

№	Специално-подготвителни упражнения и игри	Организационно-методически указания
1.	Упражнение 1	Бягане с прекрачване на различни предмети. Могат да се използват картони, дъски, ниски препятствия, гимнастически пейки и други подръчни материали. Дозировка: 3-4 пъти всеки вариант.
2.	Упражнение 2	Аналогично на предходното, но със състезателен елемент. Стартване по трима след сигнал.
3.	Упражнение 3	Преминаване на различни препятствия под формата на щафетно бягане (20-30 m)

Приложение на препятствените бягания в състезанията „Млад огнеборец“ [5]

Съгласно правилата за провеждане на състезания на младежките противопожарни отряди „Млад огнеборец“ състезанията се провеждат по следните дисциплини:

1. „Бойно разгръщане на състезателна пътека“.
2. „400 m щафетно бягане с препятствия“.

Отборите се състоят от 9 души плюс един резерва или общо от 10 състезатели. Резервният състезател е един и същ за двете дисциплини. [5, 6]

Възрастовата граница за участие на състезателите е от 12 до 16 години, като обучението им започва от 10-годишна възраст.

По инициатива на Национална служба „Пожарна безопасност и защита на населението“ - МВР съвместно с Министерство на образованието и науката през 1999 г. е утвърден статутът на младежките противопожарни отряди (МПО) „Млад огнеборец“ като извънкласна форма за повишаване противопожарната култура на подрастващите и аналог на младежките противопожарни формирования в развитите европейски страни. С това е възстановена една десетилетна традиция за работа с подрастващите под формата на младежки противопожарни формирования. Освен като извънкласна форма за повишаване противопожарната култура на подрастващите младежките противопожарни отряди функционират и под формата на свободно избираем предмет. В този случай те получават одобрение и финансова подкрепа от общинските съвети. В отрядите младите огнеборци (на възраст от 10 до

16 години) преминават теоретична и практическа подготовка в областта на противопожарната безопасност, провеждат тренировъчна и спортносъстезателна дейност (от 12 до 16 години) и участват в информационно-разяснителни кампании сред населението и други общественополезни акции - главно с екологична насоченост. Инструктори на отрядите са държавни служители от НСПБЗН – МВР, бивши пожарникари и учители, като за всеки отряд от директора на съответното училище се определя педагогически отговорник.



Подготовката на учениците е свързана са много умения, като в първата дисциплина “Бойно разгръщане на състезателна пътека” се оценява тяхната бързина, сърчност, правилно скупчване на шлангови линии, връзване на възли, поставяне на противопожарни съоръжения, пълнене на резервоар-мишена с кофпомпа и преодоляване на водни препятствия и тунел.

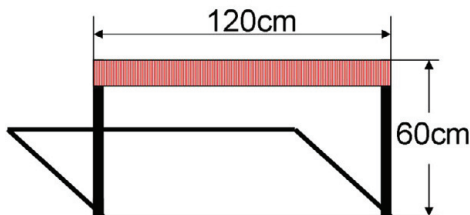
Във втората състезателна дисциплина “400 м щафетно бягане с препятствия” едновременно в два съседни коридора отборите преминават през девет на брой участъка с предаване на щафета (струйник). Преодоляват се три препятствия - стойка с летва, стена със стъпала и дървена преграда, на която летвата не трябва да бъде съборена.



Преодоляване на препятствие има в VI участък е отсечката между 200-ия и 250-ия м маркировка. На 225-ия м се слага препятствие с височина 60 см и ширина 120 см., фиг. 1.

Състезател № 6 преодолява поставената дървена преграда, без която и да е част от тялото му да излиза извън ширината и. Ако преградата се преобърне, то участникът има възможност да изправи

препятствието и още един път да го преодолее, като при това не трябва да напуска очертавания на своя коридор.



Фиг. 1. Размери на препятствието на 225 м. в състезанията „Млад огнеборец“

Условията, на които трябва да отговарят членовете на младежките противопожарни отряди са: да са на възраст от 10 до 16 години, като състезателната възраст е от 12 до 16 години (навършени в годината на състезанието); да са физически здрави, удостоверено от личния им лекар; да са подали молба-декларация в училището за заявяване на членство, подписана от родител или настойник. За създаване на младежки противопожарен отряд е необходимо сдружаване на минимум 13 на брой ученици.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Препятствано бягане – е скоростно силово упражнение с цикличен характер. За постигането на максимални резултати в тази интересна и динамична дисциплина са необходими богата координация на движенията, отлично развито чувство за ритъм, бързина, ловкост, гъвкавост и съвършена техника.

Леката атлетика заема основно място в училищното физическо възпитание и спорт. Благодарение на многообразието от дисциплини с естествено приложен характер, с различна координационна структура и с подчертан, формиращ ефект за развитие на основните физически качества, леката атлетика има важно значение за реализиране на целите на училищното физическо възпитание и спорт. Лекатоатлетическите упражнения, съчетани със средствата на другите спортни дисциплини, допринасят в много голяма степен за изграждане на необходимия минимум на физическа дееспособност на учениците. В тази връзка определянето на леката атлетика като основен спорт /ядро/ във всички образователни степени и етапи е закономерно и важно. Осигуряването чрез предмета физическо възпитание и спорт знания, умения и отношения формират физическата и спортната култура, като важен компонент на общата култура на учениците.

Спортните знания, практическите умения и създаваните отношения в процеса на обучение имат съществено значение за комплексното образователно ниво на учениците. Физическото възпитание и спорт в училище развива и поддържа физическата дееспособност на учениците, подготвя ги за активен, здравословен начин на живот.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Георгиев Г. и кол. Физическо възпитание. Държавно издателство „Народна просвета“, София, 1980г.
- [2] Жалов К. и кол. Лека атлетика, МФ, 1991.
- [3] Колева Д. Лека атлетика – обучение и преподаване,
- [4] Момчилова А. Теория и методика на физическото възпитание, Русе, 1999 г.
- [5] Правила за провеждане на състезания на младежките противопожарни отряди “Млад огнеборец”, www.pojarna.com/PRAVELNIK_MPO.DOC

[6] Проучване и анализ на налични добри практики в обучението за защита при бедствия в рамките на системата на училищното образование в България, проект "Разработване на методология за обучение по защита при бедствия и аварии, предназначена за учители"

http://www.paideiafoundation.org/mce/file/MOBA/MOBA_Analiz-dobri%20praktiki.pdf

[7] <http://allsports.bg/>

[8] <http://bgathletic.com/new.php?id=4590>

За контакти:



Галена Росенова Петкова, студент 3-ти курс,
Русенски университет "Ангел Кънчев", ФПНО
специалност «Предучилищна и начална училищна
педагогика», ОКС «Бакалавър»,
e-mail: galito_91@abv.bg

Баскетбол 3х3 и стрийтбол – педагогически аспекти и правилознание

Андреан Атанасов

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

Баскетболната игра на един кош започва да се играе в началото на 1900 г. в САЩ на градските улици, а след това на открити площадки в гимназиите. Така този формат се нарича стрийтбол. В началото на 21 век FIBA въвежда някои промени в правилата и за да отпадне ограничението да се играе на открито, дават наименованието „Баскетбол 3х3“. Неговата популярност нараства и се очаква през 2016 г. да бъде включен в Олимпийските игри в Рио де Жанейро.

Ключови думи: баскетбол 3х3, стрийтбол, педагогически аспекти, правила за игра

ВЪВЕДЕНИЕ

През последните години популярността на баскетболната игра на един кош нараства. Този формат започва да се играе в началото на 1900 г. в Ню Йорк и Вашингтон, САЩ и има повече от 100-годишна история. Започва да се играе на градските улици, а след това на открити площадки в местни гимназии. Затова получава името стрийт баскетбол в съкратен вариант - стрийтбол, като неговата популярност нараства след Втората световна война. [7, 8]

През 1950 г. на проведен турнир по стрийтбол в Харлем, Ню Йорк са демонстрирани атрактивни умения от баскетболните звезди Уилт Чембърлейн, Джулиъс Ървинг, Карим Абдул-Джабар.

В началото на 21 век Международната федерация по баскетбол – FIBA определя този формат на игра като «Баскетбол 3х3» и решава да бъде официален спорт. За спортен директор за популяризирането и развитието му е избран бившият национален състезател на България и спортен директор на ФИБА Европа – Коста Илиев. Неговата мисия е да популяризира Баскетбол 3х3 на световната сцена, като ръководи неговото включване като олимпийска дисциплина. [1, 2, 3, 5, 6, 9, 10, 11, 12]

ИЗЛОЖЕНИЕ

Педагогическите аспекти на баскетболната игра на един кош са свързани с характерните особености, условия и въздействия – технико-тактически, интелектуални, емоционални и морално–волеви, чрез които се възпитават и формират личностните качества, разкривайки потенциала на състезателите. [4]

- **Развиване на спортна етика** – уважение към съотборниците, треньора, противниковите играчи, съдии, публика.
- **Подобряване на физическите качества и координацията на движенията** – този формат е по-динамичен, изисква се в значителна степен бързина на реакцията, ловкост, скоростно-силова издръжливост. Играта с топка – дрибъл, ловене, подаване и стрелба изисква висока степен на координираност и съгласуваност на действията.
- **Стимулиране на развитието на познавателни умения** като памет, внимание, логическо и креативно мислене и други фундаментални способности.
- **Формиране на баскетболни технико-тактически умения и навици в нападение и защита;**
- **Развиване на умения за самодисциплина и самоконтрол;**
- **Изграждане на колективно мислене и отборна игра;**

- Баскетболната игра на един кош е отлично средство за прекарване на свободното време пълноценно.

Стрийтбол

Играе се на открито на един кош, като отборите се състоят от двама или трима играчи.

- **Начало на играта** – определя се чрез жребий.
- **Продължителността на играта** е до 11 / 15 / 21 точки или до 7 минути.
- **Резултатът се формира** като постигнат кош се отбелязва за 1 точка, ако е в зоната на линията на 3-те точки; а зад дъгата се броят 2 точки.
- **Притежание на топката след отбелязан кош** - на отбора нападател. Подава се зад линията на 3-те точки.
- **След смяна на притежанието на топката**, тя трябва да се изнесе с дрибъл или пас извън наказателното поле.
- **Притежание след „мъртва топка”**- топката се вкарва в игра зад крайната или страничната линия в близост до извършената грешка.
- **При лично нарушение по време на стрелба** - 1 наказателен удар или 2 наказателни удара, когато стрелбата е зад линията на 3-те точки.

Баскетбол 3х3

Играе се в зала или на открито на специална настилка. Отборът се състои от четирима състезатели, като трима са на терена и един заместник. Техните качества и баскетболни умения се допълват, съобразно следните функции:

- отличен стрелец, с висок процент на точност на стрелбата;
- физически силен играч за борбата под коша;
- стабилен защитник;
- универсален баскетболист, който да е ефективен от близко, средно и далечно разстояние, в нападение и в защита.



Световно студентско първенство 2012
Русенски университет „А. Кънчев” (червени екипи) срещу отбора на Сърбия

Правилата на Баскетбол 3х3 са регламентирани и се прилагат на всички организирани турнири, таблица 1.

Таблица 1.
Правилата по баскетбол 3x3, одобрени от ФИБА

	ПРАВИЛА
Състав	Четирима (4) играчи – 3-ма на терена и 1 заместник
Продължителност на играта	Една част от 10 минути игрово време <u>Забележка:</u> Ако часовникът за игра не е на разположение, времетраенето е по преценка на организатора. ФИБА препоръчва да има съответствие на точките с продължителността на играта – 10 minutes/10 точки, 15 minutes/15 точки; 20 minutes/21 точки
Добавено време	2 мин. добавено време, ако след това резултата отново е равен се играе до 2 т. разлика
Точки	1 (една) и 2 (две) точки
Време за атака	12 сек.
Ограничение на резултат	21 точки
Определяне на първа топка	Хвърляне на монета
Притежание на топката след отбелязана точка	Топката става притежание на отбора защитник Попада се под коша Топката трябва да се изнесе с дрибъл или пас зад линията за 3 точки
Притежание след „мъртва топка“-прекъсване на играта	Играта започва чрез изнасяне на топката зад линията за 3 точки с „Check ball“
След смяна на притежанието на топката в другия отбор	Топката трябва да се изнесе с дрибъл или пас зад линията за 3 точки
При спорна топка	Топката се дава на отбора защитник
При лично нарушение по време на стрелба	1 наказателен удар 2 наказателни удара, когато стрелбата е зад линията на 3-те точки
Ограничение за фалове на играч	Четири (4) лични нарушения
Ограничение за фалове на отбор	Седем (7) отборни нарушения
Наказателни удари след натрупани отборни нарушения	1 наказателен удар
Смени	При спряна топка
Продължение	Първият отбор, който вкара две (2) точки печели играта.
Съдия	1 съдия <u>Забележка:</u> по преценка на организаторите може и двама съдии.
Секретари	2 секретари
Прекъсвания	Отборите имат право на 1 прекъсване от 30 сек
Треньор	Треньорът няма право да се намесва по време на игра
Забележка: • За изнесена топка зад линията за 3 точки се зачита, когато играчът с топката е стъпил зад линията с 2 крака. • За всички неописани правила важат официалните баскетболни правила на ФИБА.	

По време на играта, състезателите трябва да контролират всеки един момент. За това помагат точните пасове; смените на играчите; почивките от 30 сек за указания.

Важно е създаването на атмосфера на положителни взаимоотношения, което изисква разбиране и контролиране на общуването в отбора. Това се осъществява с подчертаване на общите цели, които обединяват състезателите, акцентиране върху важността на задачите, т.е. ориентирание към общото, а не към различията, за да се обединят играчите, да се развие отборната идентичност и съпричастността към общите цели.

Има създаден сайт 3x3planet.com, в който всички участници се въвеждат в интернет платформа на ФИБА. Това дава възможност за сравнение на постиженията на всеки регистриран отбор спрямо останалите.

През 2012 г. се провежда първото Държавно студентско първенство по баскетбол 3x3 в София. Организатори са Българската федерация по баскетбол (БФБ) и Асоциацията за студентски спорт (АУС). Отборите, които се класират на първите места, осигуряват участието си на Световно първенство в Крагуевац, Сърбия. При мъжете златните медали печели отборът на Русенски университет „Ангел Кънчев”, а при жените – Минно-геоложкия университет – гр. София. По-късно, през месец август на Лятна универсиада 2012 баскетболистите от Русенски университет защитиха титлата си и отново станаха шампиони.



**Отборът на Русенски университет – първият шампион
на Студентското първенство по баскетбол 3x3 през 2012 г.**

Ръководството на Русенски университет осигури участието на своя представителен отбор в Първото световно студентско първенство по баскетбол 3x3 през 2012 година. Студентите Георги Минков, Андреан Атанасов, Димитър Янчев и Николай Златков, с ръководител Искра Илиева, представят България. Класирането им е в Топ 8, като в предварителната фаза побеждават с 2 точки след продължение отбора на Сърбия, който става финалист и печели златните медали.



Отборът на Русенски университет „Ангел Кънчев”
Световно студентско първенство по баскетбол 3х3, Крагуевац, Сърбия 2012

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Баскетболната игра на един кош - формат 3х3 и стрийтбол е много атрактивен. При него състезателите имат по-голяма свобода на действията в рамките на регламентираните правила. Кондиционната и координационната баскетболна подготовка дават възможност за повишаване на скоростно-силовите качества и координационните способности. Популярността му нараства като играта баскетбол на два коша и неговият вариант на един кош взаимно се допълват.

Водещи са взаимоотношенията между отделните участници, непринудеността и спонтанността на изявата, както и образуването на неформални групи. Всеки има възможност за инициатива и вземане на решения, като в същото време се изграждат умения за работа в екип.

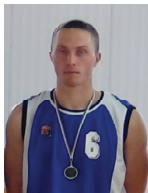
ЛИТЕРАТУРА

- [1] **Вълчанов, И.** Баскетбол 3х3 може да стане олимпийска дисциплина в Рио, <http://bgbasket.com/new.php?id=32598>
- [2] **Илиева И.** Определяне на основните параметри за провеждане на учебно-тренировъчния процес по баскетбол с представителния отбор на Русенски университет "Ангел Кънчев". В: NK 2012 RU&SU, Изд. център при Русенски университет, 2012, стр. 95.
- [3] **Илиева И.** Баскетбол 3 х 3 – тенденции за Олимпийски спорт, В: NK 2012 RU&SU, Изд. център при Русенски университет, 2012, стр. 80.
- [4] **Милева Е.** Педагогически аспекти и функции на спортно-игровата дейност в свободното време на подрастващи, сп. «Спорт и наука», кн. 1, 2005.
- [5] **Нешев, Л.** Втори в света на баскет, 2011, <http://www.bgbasket.com/new.php?id=27762>
- [6] <http://www.youtube.com/watch?v=mGFKPy5APtE&feature=relmfu>
- [7] 3x3fiba.com
- [8] **Terry, S.** The history of street basketball, 2011, <http://www.streetbasketballassociation.net/about/history/>
- [9] **History:** the birth of 3x3 basketball
- [10] **FIBA** has a new game - 3x3 basketball, <http://www.fiba.com/pages/eng/fc/FIBA/fibaProg/p/openNodeIDs/19679/selectNodeID/19679/3on3.html>

[11] 3x3 Rules of the Game, www.fiba.com

[12] <http://www.viasport.bg>

За контакти:



Андреан Атанасов, студент 3-ти курс,
спец. „Социална педагогика“, ФПНО,
Русенски университет “Ангел Кънчев”
e-mail: anderson_1991@abv.bg

Излет - фактор за подобряване здравословното състояние на децата

Галина Маринова

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

Outing - a factor for improving the health of children: *through contact with nature every day child discovers something new, interesting and attractive. Children learn about nature and learn to live in harmony with it, and learn how to defend and get to know. Therefore, it is necessary to release the children out of kindergarden.*

Key words: *nature, excursion, walk, interesting, curious.*

ВЪВЕДЕНИЕ

Излетът е вид разходка сред природата, излизане извън селище, пикник, наслаждаване на околната красота.

Природата е извор на красота, източник на духовно обогатяване на децата.

Още в ранна възраст докосването до нея им дава впечатления, преживявания и емоции. Децата проявяват огромен интерес към природните обекти и явления. Богатството и разнообразието на растителния и животински свят събужда у децата жив интерес към природата, но същевременно съдейства за развитието на любознателността и наблюдателността им. Чрез контакта си с природата детето всеки ден открива нещо ново, интересно и привлекателно.

Знанията, които децата получават за живата природа им помагат да открият и начина да си взаимодействат с нея. Децата опознават природата и се научават да живеят в хармония с нея, научават се и как да я защитават и опознават. Ето защо е необходимо излизането на децата извън детската градина. [1, 2, 3]



ИЗЛОЖЕНИЕ

1. Излетите, разходките в детската градина имат оздравително, възпитателно и образователно значение. Престоят на чист въздух в съчетание с игри и активни движения, повишава устойчивостта на организма към простудни заболявания, подобрява дейността и функциите на различните органи и системи.

По време на излета децата се запознават със заобикалящата околност, с природни явления, с родния край.

2. Разходките, излетите, екскурзиите имат значение за укрепване на детския колектив и възпитаване на чувство за другарство, взаимопомощ. Активният отдих и забавленията на открито дават на децата възможност да придобият опит и да наблюдават заобикалящата ги среда, както и да се научат как да се чувстват сигурни и в безопасност. Дейностите, включени тук, трябва да бъдат предизвикателни, с приключенски дух, да изискват работа в екип и да предлагат на децата възможности за разрешаване на различни проблеми.

3. Децата трябва да имат възможност да изпробват нови и различни занимания на открито: каране на колело, каране на ролкови кънки и т.н.

Предварително се обмислят задачите на разходката и се подбират подходящи подвижни игри, определя се маршрута и се набелязва мястото за отдих. Използват се материали за игри, като малки топки, рингчета, ленти, кърпички, въжета за скачане и др.

През зимния сезон разходките до близка местност, парк се съчетават с пързаяне с шейни, игри със снежни топки, моделиране на снежен човек.

4. Излетите, екскурзиите е най – подходящо да се организират в IV група. Маршрута се планира предварително до местност, която да е интересна на децата, да обогати техните знания, да се насладят на заобикалящата ги природа. Родителите се уведомяват две седмици по рано. Искане за тяхното съгласие. Осигурява се транспорт. Непосредствено преди тръгването учителят се информира още веднъж за метеорологичната обстановка. Той проверява облеклото, обувките на децата. Ако излетът се провежда за половин или за цял ден се обмисля как да се осигури храненето, почивката. Присъствието на медицинско лице е належащо.



Организацията на излета е свързана с изготвяне на предварителен план.

След като маршрута е определен, планира се 10 – 15 минути ходене до набелязаното място, където се организират игри, наблюдават се обекти, околната среда. Организацията и съдържанието на излетът, разходките трябва да предизвикат у децата положителни емоции и естетически чувства, да будят интерес у тях. След като излетът е започнал се прави почивка на всеки 2 часа, на полянка.

5. Учителят води беседа за основните правила за безопасност в природата. Децата се учат да се движат по маркиран път в малки групи. Играят игри при различни условия според това какво предлага заобикалящата ги обстановка. Децата са облечени подходящо за спорт на открито в зависимост от сезона.

Създава площадка за игра като използва естествената околна среда за изграждане, катерене, тичане и скачане на децата. Също така може предварително да е подготвил децата и на полянката те да рисуват пейзаж от заобикалящата ги природа. Предварително независимо дали е екскурзия, излет или разходка за децата се подготвя обяд. Учителят организира място където децата спокойно да се наобядват и в същото време да се насладят на красотата на околността.

Провеждане на излет до лесопарк “Липник”

Учителя предварително подготвя децата за излизане вън от детската градина. Запознава ги с мястото за излет, показва им картини, разказва интересни факти за местността. Определя маршрута по който ще се движат. Дава инструкции за дисциплина на децата. След като родителите са уведомени предварително и са дали своето разрешение учителят се подготвя за излета. Предварително е организиран транспорт с достатъчно места за децата, учител, който ги придружава и медицинско лице. Непосредствено преди тръгването се информира още веднъж за метеорологичната обстановка. Проверява облеклото, обувките на децата. Осигурява се храната за децата.

Излетът започва. На родителите се съобщава, че сутринта в 8.00ч. автобуса

ще тръгне от детската градина. След като децата са настанени по местата учителят минава да види дали всичко е наред. Автобуса тръгва. На децата се дава отново инструкции как да се държат, да са хванати за другарчето си, за да не се изгубят. Когато пристигнат до целта си учителят строява децата и започва тяхната разходка. Минават първо през езерото с водните лилии. Показва се, че вътре в езерото има къщичка на баба Яга.



Внимава се децата да не се доближат до езерото и да не паднат. Маршрута продължава като се отива до статуята „Бялото момиче“, където се обяснява, че за късмет и здраве се пуска паричка, също, че тази вода е лечебна. Разходката продължава. Децата се учат да се движат по маркиран път в малки групи.

Минават през парк от дървета и храсти учителя обяснява кое дърво, храст какво е. Достигат до площадка с люлки, кончета, пързалки тук децата могат да си отпочинат и да поиграят на воля, след което учителят води децата да обядват до

близкия ресторант, където всичко предварително е готово и ги чакат. Нахранени и отпочинали децата са готови за нови приключения. Тръгват през парка като отново има беседа на учителя. Достигат до чешма с пейки, където могат да си наляят вода. Има езерце с водни лилии и беседка по средата на езерото. Внимава се децата да не паднат. Излета продължава като този път децата са заведени до малкия зоопарк да видят животните. Минават първо през клетката на козичките и после до клетката на мечките учителя разказва за животните. След като са приключили с разглеждането се отправят към последната дестинация. Учителя води децата на другия край на текето, където е организиран предварително игри за децата, както и да видят голямото езеро, лодките по брега.

След това започват организираните игри с топки, въжета, тебешери за игра на дама и шафетни игри.



Автобуса идва да вземе децата от площадката, където се намират те. Децата се качват, а учителя отново ги преброява. След като са тръгнали учителя прави преценка и пита децата дали им е харесало, забавно ли им е било, какво най-много им е харесало. Излетът приключва, а децата са доволни от приживяното.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целта на излета е оздравителна, възпитателна и образователна за децата. Запознаването с околния свят. Задачите, които излета осъществява са да научи децата към групова, съвместна дейност, да играят подвижни, шафетни игри независимо от обстановката, да пазят, да се грижат за природата, защото това е нашето богатство. Децата се научават да живеят в хармония с природата, научават се как да я пазят и опознават. Чрез контакта си с природата детето всеки ден открива нещо ново, интересно и привлекателно. Чистият въздух съчетан с разходка, физически упражнения и игри допринасят за подобряване здравословното състояние на децата.

ЛИТЕРАТУРА

- [1]. **Момчилова А., И. Илчев, К. Симеонов.** Методическо ръководство по физическа култура в детската градина: 2010, ISBN: 978-954-8467-10-0.
[2]. <http://holidayecho.com/>
[3]. <http://life.e-vidin.com/>

За контакти:

Галина Маринова, 2-ри курс,
специалност ПНУП, фак. №116315.
Русенски университет “Ангел Кънчев”, ФПНО,
e-mail: galushka_92@abv.bg

Ролята на щафетните игри за подобряване на физическите качества бързина и ловкост

Татяна Тодорова

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

Щафетните игри оказват голямо влияние върху развиването на качествата ловкост и бързина. Чрез тях най-лесно и бързо децата повишават своята физическа дееспособност, и най-важно е, че това става с много желание от тяхна страна.

Ключови думи: физически качества, бързина, ловкост, щафетни игри

ВЪВЕДЕНИЕ

Двигателните способности се проявяват под формата на различни движения, които се извършват в пространството и времето. Двигателните действия се различават със свои специфични характеристики, които определят двигателната дейност на човека като скоростна, скоростно – силова, силова и други.

В теорията на физическото възпитание е възприето отделните проявления на двигателните способности на човека условно да се определят като двигателни (физически) качества. Те са: бързина, мускулна сила, издръжливост, гъвкавост, ловкост. Тези качества определят неговата физическа работоспособност. При развиване на различните качества съществуват общи закономерности, тъй като всички те са функция на нервния – мускулния апарат на човека. Тяхното проявление се обуславя от редица общи биологични закономерности, системи и функции на човешкия организъм. В живота и в спортната дейност на човека, отделните двигателни качества имат различна форма на проявление и редица специфични особености. В ежедневието си двигателна дейност подрастващите проявяват своите физически качества под различна форма и специфични особености. Теорията и методиката на физическото възпитание, като наука третира техните характерни черти и методите за формиране и възпитаване. В процеса на физическо възпитание се формират знания, умения и навици за влиянието на физическите упражнения върху детския организъм. Чрез интереса към тях и упражняването им се развиват физически качества, които подлежат на постоянно развитие и усъвършенстване. Само при основно познаване на морфологичните и функционалните особености на дадена възраст е възможно да се разработят и прилагат адекватни методи и натоварване на подрастващия организъм с максимално формиращ ефект.

Двигателната дейност на учениците се изразява в разнообразни по форма движения, при които в различна степен се проявяват физическите качества. Тяхното развитие по същество е основното съдържание на физическата подготовка. Общата физическа подготовка е предпоставка за всестранно развитие на учениците. Тази всестранност се постига както чрез развиване на основните двигателни качества, така и чрез формиране и усъвършенстване на различни двигателни умения и навици. Като цяло този процес е единен. Развитието на двигателни качества обезпечава успешно усвояването на двигателни и трудови навици. Ето защо те трябва да съдействат не само за хармонично развитие на подрастващите, но и да създават предпоставки за усъвършенстване на онези движения, които са необходими за дадена професия. Високата работоспособност на учениците е свързана както със специфичната функционална подготовка, така и с изявата на редица психомоторни и двигателни качества с по-общо въздействие.

Бързината е водеща в много спортове и спортни дисциплини, а спецификата за развитието и изисква детайлно познаване на анатомо-физиологичните и биомеханични механизми на мускулното съкращение и процесите протичащи в мускулната клетка при работа. Тя представлява способност на човека да извършва

движения с голяма скорост и честота в продължение на минимален за дадени условия период от време. Бързината има твърде широк аспект на проявление в спорта и в ежеднезната трудова дейност на хората. Трудно може да се посочи спортна дисциплина, в която изходът от дадена борба в по- голяма или по- малка степен, да не зависи от бързината. Например: Колкото по- голяма е честотата на крачките при бягането, колкото по- бързо се разгъва отскачащият крак при скачането, колкото по- бързо се реагира на сигнала при старта, толкова и крайният резултат ще е по- добър.

Човек извършва по-бързи движения със своите горни крайници, отколкото с долните. Това се обяснява с анатомичната структура на двата вида крайници. Краката носят тялото, а ръцете са свободни, затова се движат по- бързо. Най- бързи движения могат да извършват китките и пръстите на ръцете.

Бързината се среща под своите четири относително самостоятелни форми. Те са:

1.Бързина на двигателната реакция.

Намира приложение при стартирането в леката атлетика, скиите, плуването, при реагирането на боксьора, вратаря, волейболиста и др. Установено е, че системната спортна дейност скъсява латентното време на двигателната реакция. Времето на зрително- моторната реакция на хора, които не са се занимавали със спорт, е средно 0,25сек., а на спортистите- 0,15 сек.

2.Преодоляване на определено разстояние за възможно най- кратко време.

Това проявление на бързината се изразява в способност на човека с отделни части на тялото да изминава определено разстояние за възможно най- кратко време. Тук се отнасят упражненията с мускулно напрежение, при които се преодолява известно външно съпротивление- хвърлянето на леки предмети, крайното усилие при тласкане и хвърляне, подаването и финтовите движения при баскетболиста, футболиста и т.н. Бързината на тези движения зависи от величината на преодоляваното съпротивление.

3.Изпълнение на често повтарящи се циклични движения.

Това е максималната честота на движения, на която е способна определена мускулна група. [И. М. Сечкова-1863]. Към тази форма спадат цикличните движения, които се срещат при ходенето, бягането, колоезденето, гребане, плуване и др. Колкото по- малка е масата на движещата се част, толкова по- голяма скорост тя може да развие.

4.Способност за бързо започване на движенията.

Тази четвърта форма представлява способността на човека бързо или рязко да започва определено движение или да изменя скоростта на движението по време на изпълнението. Тя се среща при стартово ускорение и бягането в леката атлетика, в колоезденето и др.

Много често разглежданите форми на проявление на бързината се проявяват комплексно или в единно скоростно- двигателно действие. Бързината във всичките й форми, зависи от подвижността на нервните процеси, от функционалното състояние на анализаторите, от скоростта на обменните процеси, силата и еластичността на мускулите. От биологична гледна точка бързината зависи от съдържанието на аденозинтрифосфати в мускулите, от скоростта на разпадане на АТФ под влияние на нервните импулси, а също и от бързината на ресинтеза.

Реализирането на по- голяма бързина е свързано още и с участието на мускулната сила, на техническото майсторство на изпълнителя, и не на последно място на неговата способност да концентрира своите волеви процеси към изпълнение на двигателното действие.

Не съществуват универсални средства и методи за развиване на качеството бързина. Поради слабата зависимост между четирите елементарни форми на проявление на бързината, се предполага, че на практика те ще се развиват с

различни средства и методи. За повишаване на качеството бързина най-целесъобразен е повторният метод, при който упражнението се изпълнява с максимални усилия, но леко, свободно, без излишно напрежение. Най-разпространеният метод за развиване на двигателна реакция се заключава в повторното максимално бързо реагиране на внезапно появяващ се сигнал или изменение на околната ситуация. Така се усъвършенстват стартирането, защитните действия при бокс и фехтовката и др.

Физиолозите разглеждат бързината като качество на нервната система на човека, чието проявление се характеризира с бързо редуващи се процеси на възбуждане и задържане. Според тях, за да се увеличи честотата на работните цикли, необходимо е преди всичко да се повиши лабилността на нервната система, и то чрез тренировка с възможно най- голяма честота на дразнение.(ДР. Матеев, 1960) Проявяването на такава честота е възможно при облекчаване на условията за изпълняване на движенията. За тази цел в спортно- педагогическата практика се използват различни методи и упражнения.

Едни от често използваните упражнения са тези с облекчени уреди, противник и ситуации. Тук се отнасят средствата, с помощта на които по- високата скорост се реализира за сметка на намаляване на съпротивлението. Този ефект лекоатлетите и щангистите постигат чрез намаляване на масата на уредите и щангата; борците, боксьорите, например, го постигат чрез игра на игрище с намалени размери, с по- малка топка и с по- слаб съперник. Тези упражнения се използват и за подобряване на реакцията към движещия се обект.

Друг тип упражнения са тези, със съкратена амплитуда на движенията. Това средство се прилага в дисциплините с циклична структура. С помощта на бягането с учестена крачка спринтьорът усъвършенства нервно- мускулната координация, обезпечава бърза смяна на движенията, на съкращаване и отпускане на мускулатурата.

Често използван метод е този, при който се създава облекчена обстановка за изпълнение на упражненията с помощта на странични(външни) фактори. Той намира приложение за развиване на циклични движения и има няколко разновидности.

Първата му разновидност е *груповият метод на тренировка*. При този вариант се създават условия за повишаване на емоционалното състояние на обучаваните, което има стимулиращо значение. Установено е, че при съвместни стартове и ускорения, спортистите полагат максимални усилия, за да постигнат възможно най- голяма честота на движеният.

Втората разновидност е известна като *изпълнение на специални упражнения по наклон*. Например: Спринтьор или колоездач, спускащ се по наклонено шосе; плувец, гребец, спускащ се по течението на водата и т.н. В този случай се създават благоприятни условия за превишаване на установената максимална бързина на движенията.

При развиването на качеството бързина, внимание трябва да се отдели на умението да се изпълняват бързи движения, без да се предизвиква излишно напрежение в мускулите. Появата на такова напрежение по време на бързите движения се дължи на недостатъчното развитие на скоростно- силовите качества и на слабата подвижност на ставите, а също и на все още недостатъчно усвоената техника на изпълнение при малките деца.

Развитието на физическото качество бързина, е свързано с развиването на ловкостта. Тя е способност на човека мигновено да преустройва двигателната дейност в съответствие със сложна или бързо изменяща се обстановка. Проявлението на ловкостта е функция, зависеща от степента на развитие на останалите двигателни качества(главно на бързината, точността на сложните двигателни реакции, силата и гъвкавостта) и координационните способности на спортиста. Ловкостта се разглежда като съставна част на общата физическа

подготовка. Тя е необходима за всяка двигателна дейност. Намира най- голямо приложение при ацикличните спортове, при които движенията не са стандартни, а непрекъснато се изменят- фехтовка, бокс, спортни игри и др. Способността на спортиста на определено двигателно действие да държи в разхлабено състояние участващите мускули, се разглежда като свойство на ловкостта. Подвижността и динамичността на нервните процеси в кората на главния мозък са физиологичната основа на това физическо качество. Тя пряко зависи от дейността на двигателния анализатор. Колкото повече двигателни навици е усвоил човек, толкова повече двигателни комбинации той владее, толкова по- сложни упражнения, изискващи ловкост, може да изпълни.

Упражненията, които се изпълняват с цел развиване на ловкостта са насочени главно към решаване на две функционално- двигателни задачи. Първата е свързана с повишаване на възможностите на обучавания бързо и правилно да реагира на внезапни дразнители, т.е. усъвършенстване на чувството му за пространство, ритъм и време. Втората се изразява в усвояване на разнообразни елементи от двигателни действия и повишаване на координационните способности на обучавания.

Упражненията за развиване на ловкост се обединяват в няколко групи.

Първата група са *специалните упражнения за ловкост*. Към тях спадат сложните акробатични упражнения- кълбо напред и назад, скок кълбо, предно и задно премтане, мост и др. Добри резултати се постигат и при игри с въже, подскоци на ляв, десен крак, упражнения с гимнастически уреди, жонглиране с топки, подхвърляне и подаване на различни предмети и др.

Като втора група се отбелязват *специалните асиметрични упражнения*. Те се изпълняват с крайниците и предимно с ръцете. Например: от изходно положение основен стоеж дясна ръка се повдига напред и нагоре, а лява- встрани и нагоре.

Третата група включва, *познати упражнения, които се изпълняват при изкуствено усложнени условия на обстановката*. Например: ходене с изнасяне напред с едноименната на движещия се крак ръка, подскок на място с обръщане на 180-360 градуса.

В предпоследната група, влизат *познатите упражнения, които се изпълняват от непривични изходни положения*. Такива са например: Стартане от тилен лек; хвърляне на баскетболната топка в кошa от седеж и др.

При последната група се наблюдава *огледално изпълнение на упражненията*. Изпълняващите повтарят движенията на преподавателя като в огледало, т. е. ако преподавателят повдигне дясна ръка, учениците повдигат лявата.

Упражненията за развиване на ловкостта поставят на сериозно изпитание редица функции(вегетативни и двигателни) на организма, поради което бързо настъпва умора. Това изисква да се дават сравнително по- части моменти за отдиш. Затова се препоръчва упражненията за развиван на ловкост да се планират в началото на основната част на заниманието или урока.

Възрастовата динамика и изменението на отделните двигателни качества, се отличава със специфични особености. Всяко от качествата достига най- високи темпове на прираст в различни възрастови периоди В това отношение се открива известна зависимост. Относително, в най- ранна възраст, ускорено развитие бележи бързината. След нея се развива гъвкавост, после скоростно- силовите качества, общата издръжливост и др.

Най-адаптивният възрастов период за оптимално развитие и усъвършенстване на качеството бързина е началната училищна възраст(между 6 и 11 години).

Най-висок прираст момчетата постигат на 7–8-годишна възраст (1 сек.). Тази тенденция, разбира се, така бурно продължава и през 8–9-годишната възраст. Момичетата реализират най-добро развитие на 6–7-годишна възраст (1,2 сек.). Нарастването на бързината при тях през следващите години е по-незначително (7–8

години – 0,6 сек.; 8–9 години – 0,3 сек.; 9–10 години – 0,8 сек.; 10–11 години – 0,2 сек.).

Следователно най-високите темпове на развитие на бързината при момчетата са през седмата- осмата година, а при момичетата – през шестата- седмата година. Това означава, че тези възрастови периоди са най-адаптивни (сензитивни) към повишаване на този компонент на двигателната способност. Тук прави впечатление една интересна

възрастова особеност – най-високото ниво на развитие на бързината при момичетата се постига година по-рано в сравнение с момчетата. Вероятно това се дължи на по-ранното биологическо развитие на момичетата.

Установено е, че изменението на бързината на учениците от начална училищна възраст в периода 6–11 години е неравномерно. Очевидно през началната училищна възраст са налице морфо -функционални възможности за развиване на качеството „бързина“. По-ранното проявление на бързината в сравнение с другите качества, се обяснява с присъщата за детския организъм пластичност и подвижност на нервните процеси, които свойства на кората на централната нервна система на детето, са нервно- физиологичната основа на това.

Началната училищна възраст е и най-оптималният период за развитието на ловкостта. Това се дължи на пластичността на нервната система и на усъвършенстването на функциите на анализаторите, предимно двигателният.

Последователната възрастова изява на двигателните качества обаче не означава и последователно развиване на тези качества със специфични, целенасочени физически упражнения. Правилно е, в най- благоприятните за отделните качества възрастови периоди, да се дава известен приоритет на едно или друго от тях, но по принцип качествата трябва да се развиват комплексно.

Развитието на физическите качества, се осъществява чрез различните методи на обучение. Методите използвани във физическото възпитание се определят от целите и задачите, които си поставя спортният педагог, от неговата подготовка, от учебното съдържание, от възрастта на учениците и т.н. Специфичните закономерности на учебно- възпитателния процес по физическо възпитание също дават отражение при подбора на съответните методи. Едно обаче е сигурно, нито един от методите, взет отделно и изолиран от останалите, не може да осигури реализирането на поставените задачи по физическо възпитание.

Развиването на физическите качества се постига главно чрез методите за осъществяване на двигателна дейност. Към тази група спадат игровият, състезателният метод и методът на двигателно упражняване.

Състезателният метод се характеризира с това, че при него има регламентирано по форма упражнение, което се изпълнява с максимална мобилизация на силите. Съществената особеност на този метод е съпоставянето на силата на учениците, борбата за първенство и стремежът за постигане на по- висок резултат. Този метод е съпроводен с висока емоционалност, с повишено функционално натоварване при изпълнението на едно и също упражнение и ограничената възможност за точна дозировка. Характерно за него е, че се използва само когато упражненията са добре изучени и в основни линии затвърдени. В етапа на начално и задълбочено разучаване не е желателно да се прилага. В начална училищна



възраст се използват три основни разновидности на състезателният метод. Първата разновидност цели да се постигне най- доброто качество на изпълнение на упражнението, като се оценява техниката на работа. Втората разновидност има за цел да се спечели състезанието- прави се само класиране, без да се определя точният резултат. И третата разновидност се прилага с цел достигане на най- висок резултат- личен или колективен. [1, 2, 3, 4]

ИЗЛОЖЕНИЕ

Освен състезателният метод, за развиване на физическите качества най- често използван е и игровият метод. Той е най- застъпен в предучилищна възраст, поради възрастовите характеристики на малкото дете, но намира широко приложение и в начална училищна възраст.

Играта е възплъщение и изражение на човешката природа такава, каквато е- материална и идеална, физическа и духовна, телесна и интелектуална. Тя е средство за възпитание, компетентност, социалност и колективност. Чрез нея те осъществяват връзка между техния детски свят и този на възрастните.

В програмите за обучение по физическа култура игрите заемат значително място в основните и допълнителни ядра. Със своето комплексно въздействие те са отлично средство за удвояване на основните спортно- технически умения от леката атлетика, гимнастиката, спортните игри и допълнителните спортове. Игровата дейност обединява учениците. Съгласуването на движенията и действията им са свързани с определени взаимоотношения. Това най- силно се изразява при щафетните игри, които имат състезателен характер. При тях са включени само движения, които са добре затвърдени.



Техният съревнователен характер ги прави най- желани от децата. Те са отборни, началото и краят им са от едно изходно положение. Освен това те носят и много положителни емоции на подрастващите при постигнати добри резултати.

При щафетните игри децата най- често са в колонния строй. При този вид строй учителят е в началото на колоните на известно разстояние от тях, за да обясни и играта и да бъде чут от всички деца. Обяснението трябва да е точно, кратко и логично. Съобщава се наименованието на играта, изяснява се крайната цел, правилата и се набляга върху техниката на изпълнение на двигателните действия. Учениците се запознават със сигналите за начало и спиране. Уточнява се начина, по който ще се определи победителят.

Варианти на щафетните игри за развиване на качествата бързина и ловкост:

Таблица 1

Щафетни игри за развиване на бързина – с бягане, с уреди, без уреди

Съдържание на играта	Правила на играта
1."Кой е по- бърз?"(игра с бягане) Учениците се строят в две противоположни редици една срещу друга, на двете крайни линии на салона(игрището). След сигнал от учителя, учениците от едната редица бягат към втората редица. Всеки заобикаля срещуположния ученик и застава пред него. Който пристигне пръв на определеното място е най- бързият от редицата. Учениците от другата редица изпълняват същото. 2."Подреди геометричните фигури" (без уреди) Деца са подредени в 3-4 колони(отбори), зад стартовата линия. Пред всяка от тях на 10м. е поставено магнитно табло. На всяко табло са подредени в горния ляв ъгъл, геометрични фигури: квадрат, триъгълник, кръг правоъгълник. На пода, до всяко от таблата, е поставено кошче с различни геометрични фигурки за залепяне на таблото. След сигнал от учителя тръгват учениците на челно място в колоните. Бягат към таблото, когато стигнат до него вземат една фигурка от коша и я поставят на таблото в посочения последователен ред. На връщане бягат по права линия, докосват рамото на втория играч, който тръгва и по същия начин изпълнява двигателните задачи. Победител е отборът, допуснал най- малък брой грешки при подреждането на фигурите и най- бързо изпълнил задачите. 3."Събери предметите" (игра с уреди) Деца са строени в три колони, равни по брой зад стартовата линия. Пред всяка колона, от стартовата линия до финалната, която е на 10- 15м, на всеки 1 метър върху маркиран знак са поставени уреди(торбички, малки плътни топки, кегли, кубчета и др.), а на финала е поставен обръч. След сигнал от учителя, първите деца от колоната тръгват да бягат и едновременно събират уредите. Стигайки до финалната линия ги поставят в обръча. Навръщане с бягане се насочват към колоните си, докосват подадената ръка на вторите играчи и се строят отзад. Вторите тръгват и с бягане се насочват към обръчите. Вземат останените вътре предмети и навръщане с бягане ги поставят по местата им. Стигайки до третите играчи от колоните, докосват ръката им и се строят отзад. Играта продължава докато всички ученици се изредят в събирането и подреждането на предметите.	1.Заобикалянето на учениците е отляво. Не се допуска хващане, дърпане на стоящите играчи. 2.Определя се разстояние между учениците(най- малко 1 м) 1. Един играч залепва само една фигурка. Отчита се бързината на изпълнение на задачата и правилното подреждане на фигурите. 2.При всяко следващо изиграване редът на подреждане на фигурите се променя. 3.Следващият играч тръгва след като бъде докоснат по рамото от предходния. 1.Изпуснат по време на бягането предмет(уред) се взема отново и играта продължава. 2.Докосването на подадената ръка е задължително. 3.Мястото на всеки предмет пред колоните се маркира предварително. 4.Всеки бяга по права линия, без да пречи на другите колони.

2.Щафетни игри за развиване на ловкост чрез гимнастически упражнения – ходене по гимнастическа пейка, катерене по гимнастическа стена, кълбо напред, кълбо назад, табл. 2.

Таблица 2

Съдържание на играта	Правила на играта
1."Парашутисти"(игра с ходене по гимнастическата пейка) Деца са строени в редици(2-3) зад гимнастическите пейки. След сигнал от учителя те се качват върху пейките, и ходят по тях, като ръцете им са в страни. Когато стигнат края на пейката, заемат полуклек с ръце долу- назад и изпълняват обтегнат скок, като се стараят да отскачат далече и напред, зад предварително очертана линия на 1 м разстояние от пейката. Отчита се коя редица е победител, в зависимост от правилното изпълнение на изходното положение, отскока, приземяването.	1.При приземяването на разстояние по-малко от един метър опитът не се зачита. 2.Отчита се техниката на изпълнение на елементите на отскока. 3.Победители са учениците от тази редица, които са изпълнили правилно отскока според изискванията.

3.Щафетни игри за развиване на ловкост с топка – ловене, подаване, водене на топката (дрибъл) с ръка, с крак; подаване и спиране на топката с крак, табл 3.

Таблица 3

Съдържание на играта	Правила на играта
1."Хвърляй и бягай" Всички участници са разделени на две, три или повече групи. Всяка група се разделя на две подгрупи, които застават в колони с равен брой участници, една срещу друга, на разстояние 10м, ограничено от стартови линии. Първите ученици от колоните от едната страна държат волейболна топка в ръце. След подаване на сигнал те хвърлят топката с две ръце над глава към първите играчи от срещуположните колони, след което с бягане се придвижват към тях и застават накрая зад последния. Първите от своя страна ловят топката и я хвърлят към вторите от колоните срещу тях. Така играта продължава, докато се изредят всички играчи. Играта продължава докато стигне до ученика, който е подал първи. Той повдига ръка и извиква високо „Готови!“ След три изигравания се определя победителят. 2."Лови топката" Деца се разпределят на групи с еднакъв брой. Строяват се в редици. Пред всяка редица, на разстояние 6м, застава по един ученик. Той държи в ръцете си волейболна топка. След сигнала от учителя, той подава топката с две ръце над глава на първия от редицата, който я лови по свободен начин и я връща обратно на подалия ученик. Победител е редицата, завършила първа с подаването, с най-малко грешки(изпуснати топки).	1.Стартовата линия не се престапва преди хвърлянето. 2.Хвърлянето при повторно изиграване се изпълнява по друг начин- отдолу, с една ръка над рамо. 3.Всеки ученик бяга по правата очертана предварително пред колоната. 4.При допускане на грешки при подаването или нарушения се отсъжда наказателна точка. 1. Хвърлянето е с две ръце над глава. 2.Топката се хвърля последователно от всеки ученик в редицата.

4. Щафетни игри за развиване на ловкост чрез лекоатлетически упражнения – скокове над плътни топки, в обръч, табл. 4.

Таблица 4

Съдържание на играта	Правила на играта
1. "От обръч в обръч" Деца са разпределени в три колони с равен брой зад стартовата линия. Пред всяка колона са поставени обръчи (6 броя), на разстояние 50 см един от друг. След подаден сигнал от учителя всички колонии едновременно започват да се придвижват с подскоци с два крака от обръч в обръч. След като последния ученик прескочи последният обръч, тогава всички от колоната с бягане водени от първия се връщат в изходна позиция. Победител е тази колона, която първа се е строила.	1. Скача се едновременно с двата крака. 2. Тръгва се обратно, след изпълнението на последния скок и след подреждането на колоната.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Щафетните игри оказват голямо влияние върху развиването на качествата ловкост и бързина. Чрез тях най-лесно и бързо децата повишават своята физическа дееспособност, и най-важното е, че това става с много желание от тяхна страна. Тези игри задоволяват необходимостта на подрастващите от двигателна активност и внасят много разнообразие и положителни емоции в заниманията по физическа култура.

ЛИТЕРАТУРА

[1] **Максимов Ц., А. Момчилова**, Теория и методика на физическото възпитание, 1991 г.

[2] **Маргаритова В.** Динамика и моделиране на скоростните способности на младите спортисти, електронно списание „i продължаващо образование“, бр. 11, 2008, <http://www.diuu.bg/ispisanie/>

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

[4] **Момчилова А.**, Сборник с игри за началния курс, 2004.

За контакти:



Татяна Валентинова Тодорова, студент 3-ти курс,
 Русенски университет "Ангел Кънчев",
 специалност «Предучилищна и начална училищна педагогика»,
 ОКС «Бакалавър», ФПНО
 e-mail: tanita@abv.bg

Влияние на подвижните игри върху развитието на психологическите качества на децата от предучилищна възраст

Паола Атанасова

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

The impact of mobile games on the development of psychosocial characteristics of children of preschool age: When we talk about the impact of mobile games on the development of psychological skills in preschool children should say the science of psychology that accumulations of observations is gradually included in the system of scientific concepts. This can be a solid foundation for real psychological education. In this sense, every man for himself psychological laboratory. For successful development of psychological qualities in children should be given the classic definitions of psychology. Psychology as a science is the science of the soul. To answer this, what is the soul? Not so simple. Basically, it is the inner man that arises from the interaction with a surrounding world at large.

Key words: Physical skills, Psychosocial characteristics, Scientific concepts, Psychological qualities

„Всички ние идваме от детството“

Антоан дьо Сент Егзюпери

ВЪВЕДЕНИЕ

Когато говорим за влиянието на подвижните игри върху развитието на психологическите качества при децата от предучилищна възраст трябва да се каже от позицията на науката психология, че натрупания запас от наблюдения постепенно се включва в системата на научните понятия. Това може да се превърне в здрава основа за истинска психологическа образованост. В този смисъл всеки сам за себе си е психологическа лаборатория. За успешно развитие на психологическите качества при децата трябва да се има предвид и класическите определения за понятието психология. Психологията като наука е наука за душата. Да се отговори на това - какво е душа? Не е толкова просто. В общи линии това е вътрешния свят на човека, който възниква при взаимодействието му с обкръжаващия го свят.

В света няма нищо по удивително от развитието на детската психика. Достатъчно е да се допусне една малка грешка на „старта“ и курсът към живота да се отклони значително. За да бъде управляван процеса на психологическото развитие на качествата при децата от предучилищна възраст е необходимо да се познават вътрешните им закономерности и структура. Децата имат качествен своеобразен вътрешен свят или това е времето изпълнено със силни впечатления, стремеж, чието влияние човек изпитва след това цял живот. [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8]

ИЗЛОЖЕНИЕ

Подвижните игри са времето, което детето прекарва в двигателна активна творческа дейност. Тя е комплексен процес, при който има взаимна свързаност на множество отделни процеси. Те подобряват качеството на развитието на тялото, психиката и личността на децата. Добре проведено и систематизирано физическото възпитание се отразява благоприятно върху цялостното развитие на организма. В психологически аспект, самостоятелността, инициативността (В социален план), смелост и отговорност (в личен психологически аспект). Ролята на физическото възпитание в живота е на предизвикателство, което да поражда позитивния прогрес. Посредством подвижните игри в нервната система и мозъкът настъпват благоприятни изменения, подобрява се координацията при обработката на

информация. Процесите, протичащи в мозъчната кора стават по-балансиранни, това прави децата, особено тия, които започват ранна спортна подготовка, по-способни, по-умни.



Психологическата полза за израстващото дете при физическото възпитание се изразява в:

- Развитие на ценни личностни качества- смелост, инициативност, самостоятелност, самоувереност, самооценка.
- Нараства умението им за взаимодействие с другите деца.
- Всички развиващи функции при физическото възпитание изпълняват и оздравителни функции. Те имат за цел формиране на двигателни умения и навици, подобряване координационните способности, развиване на физическите качества.

Подвижните игри имат следните цели:

- Да се осигури необходим обем и интензивност на функционалното натоварване на децата, което да съдейства за развитието за техните двигателни качества, да се подобрява дейността на нервната система, закаляване на детския организъм;
- Повишаване устойчивостта на вниманието, подобряване на двигателни навици в единство с развитието на двигателните качества - ловкост, съобразителност, наблюдение, ориентироване в пространството;
- Запаметяване, съпоставяне, възпроизвеждане, формиране на чувствата, устойчиви интереси.

Играта е водеща дейност в предучилищната възраст. В нея детето действа на най-високо ниво на своето развитие и може лесно да се справи с най-трудните задачи. В термина „игра“ се обединяват онези видове детска дейност като : подвижните игри, мими, строителни, подражаващи, драматизация и интелектуални. В играта (в този случай говорим за физическата култура-подвижни игри) възникват и постоянно се деференцират нови дейности. В нея се формират и преустройват психическите процеси. В процеса на играта настъпват изменения в детската личност. Играта има конкретно-познавателно съдържание. То определя в какъв обхват ще се решават задачите, какви знания ще са необходими. Действието също се определя-просто или по-сложно, в зависимост от вида и правилата на самата организирана игра. Педагози и психолози свързват играта не просто за създаване на занимателност, а преди всичко я сливат със сериозния умствен труд на малките деца, придавайки му значителна форма. Тя не е само средство и форма за организиране живота на детето, но и за общото му развитие. Наложително е да се отчитат нейните особености, интереси и стремежите на децата да встъпват в определени отношения по между си. Играта формира необходимата мотивация и

възможности за подчинение на доброволно приетите правила, спомага за изграждането на определени норми на поведение. Видимия резултат от собствената дейност улеснява самооценката и осъществява създаването на критерии за оценка. Подвижните игри имат важно значение за разширяване границите на адаптация на личността към живота. Влияят за хармоничното развитие, за укрепването на здравето, за повишаване на физическата и психическата устойчивост на децата, а също така и за включване в активен режим на тяхната двигателна дейност. Формират се полезни навици, създават се устойчиви интереси и навици за занимания със спорт. Стремешът към движение съответства на начина на живот и възрастовите особености от предучилищната възраст. Принципа, който педагога ще използва за достъпност и инициативност, дава възможност да се развият положителни качества и черти от характера на децата, както и да се отстранят отрицателни страни, като се поставят изисквания съобразени с физическите и психическите особености на децата.

Децата изпълняват подвижните игри с желание и отговорност. Тук включваме от физкултурната 5 минутна гимнастика до всички възможни игри при тях: спортно катерене, плуване, бягане, игра с кегли, хвърляне на топка, футбол, шах и прочие. В тези занимания се наблюдава как се подобрява самочувствието на децата, стават по-отговорни, агресивността се понижава, те са по-самостоятелни. Чрез разнообразието на подвижните игри в детската градина при децата от предучилищна възраст се оптимизира двигателния режим с богата по съдържание двигателна дейност. Основно общоразвиващите упражнения заемат съществено място в тези различни форми на възпитание. Изпълнени с музикален съпровод може да се изразят чрез движения, сюжети от приказния свят. Всичко това допълва положителните емоционални преживявания на играещите, а това безспорно оказва влияние върху развитието на психологическите им качества. Различният ритъм и теми на игрите влияят благоприятно върху подвижността на нервните процеси. Вътрешната структура на всяка игра включва система от връзки и отношения между играещите деца, която разкрива психологичния облик на детето. Тук са нормите на поведение, емоционално, нравствено състояние. Под въздействието на подвижните игри децата показват твърде високи възможности за интелектуално развитие, така и за нравствено-волево и социално формиране. Ускореното психо-физическо развитие не може да се оспорва. При физическата култура играта е свободна и спонтанна. Тя започва и завършва без насилие на външна принуда. Детето не преследва определена цел стояща извън играта. Очаква играта с вълнение и трепет.



Емоциите го съпровождат и имат благоприятно въздействие за цялостното психическо развитие. Така вътрешно-психическите отношения, влечения и нагласи на детето спомагат за приобщаването му в света на възрастните. Детето привиква към съгласуваност, съподчиненост, свобода, еднакви за всички. Тези взаимоотношения формират чувство за социална култура и етика, повдигат самочувствието при успех, укрепват волята му при неуспех. Децата придобиват полезни навици, здравословен приятно преживян режим. Бурно се развива въображението и образователната памет. Положения труд трябва да бъде забелязан и оценен от възрастните. Изявите да се отчитат с аспект върху това, което е похвално и да предизвикват емоционални състояния и преживявания. Детето в тази възраст поема отговорност и изпитва гордост пред своите връстници с постиженията си. В процеса на израстване играта постепенно отстъпва водещата си роля, но запазва осезаемото си присъствие и влияние в психичното развитие. Подвижните игри удовлетворяват изискване, което подбужда детето към неуморна дейност. С тяхна помощ то се стреми да подражава на възрастните и да се доказва. Чрез игрите децата развиват всичките си органи, рефлексии и т.н. Играта е продукт на особено положение, което детето заема в обществото и на неговото своеобразно отношение към обкръжаващата го действителност.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подвижността е присъща на детето, а подвижната игра най-добре удовлетворява потребността на растящия организъм от активни действия. При игрите децата изпитват приятни усещания, чувство за удоволствие от извършените движения, настроението им е радостно и затова с готовност ги изпълняват. Активните движения не само укрепват двигателния апарат, но те способстват и за нервно-психическото развитие на децата, (смелост, дисциплина, находчивост). Подвижната игра допринася за правилното физическо развитие на децата и за укрепване на тяхното здраве. Движенията при подвижната игра активизират дишането, кръвообращението и обмяната на веществата, което в значителна степен спомага за развитието на мускулите, костите, сухожилията. Чрез подвижните игри у децата се развива и естетиката. Те изискват ритъм в движенията, плавност, събуждат у детето чувство за удоволствие, радост, способност за разбиране на красивото. Ситуациите които възникват по време на игра кара децата активно да използват мисловните процеси, което от своя страна спомага за тяхното развитие

Неслучайно отдавна е възникнала представата за тричленната структура на психичния живот - ум, воля, чувство. При това, както отбелязват историците на психологията, най-голямо внимание винаги се е отделяло на изучаването на познавателните и волевите процеси. Но емоциите и чувствата също играят роля в психичния живот на детето, на човека като цяло.

**„За човека няма нищо по-интересно от хората”
В.Хумболт**

ЛИТЕРАТУРА

- [1] **Витанова Н., М.Якова.** Играта на децата от предучилищна възраст, С., Просвета, 1991.
- [2] **Ганева М., Т.Сурчева.** Общоразвиващите упражнения във всекидневието на децата, 1994.
- [3] **Елконин Д.,** Детска психология, 1984.
- [4] **Манчев Й.** Обща и детска психология
- [5] **Петрова Е.** Интегративни функции на педагогическия процес С, 1986
- [6] **Рачев Кр.** Теория и методика на физ.възпитание, С., 1999.
- [6] **Соколов А.** Физическата култура и спорта в България
- [7] Сп."Спорт"-2012г
- [8] Сп."Обществено възпитание"-2009г.

За контакти:

Паола Сергеева Атанасова,
специалност ПНУП, 2-ри курс, ФПНО,
Русенски университет "Ангел Кънчев",
e-mail: paola1992@abv.bg

Обучение в техническите похвати по джудо за деца

Денис Тодоров

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

Правилното разбиране на джудо и неговите принципи води до трениране на етиката у практикуващите го. Спомага за контрол над емоциите и за повдигане на самочувствието. Джигоро Кано създава тази умствена и физическа дисциплина, чиито уроци са лесно приложими и в ежедневието живот. Принциплът на максималната ефективност, независимо дали е използван в джудо или в живота на човека, винаги изисква постигането на повече ред и дисциплина в човешките отношения.

Ключови думи: джудо, технически похвати, предучилищна възраст

ВЪВЕДЕНИЕ

През феодалната епоха в Япония се практикували редица бойни изкуства: овладяване на борба с копие, стрелба с лък, боравене с мен и много други. Джуджуцето било едно от тях. Наричано още тайджуцу, то било система от атакуващи техники, включващи хвърляния, удари, усуквания на стави, както и защити от тези техники.

В годините на своята младост Джигоро Кано изучавал джуджуцето под ръководството на изтъкнати майстори. Огромните им познания са били изключително ценни за него. По онова време всеки от тях е преподавал изкуството си, като набор от техники. Никой не се е занимавал с основните принципи на самото джуджуцу. Затова Джигоро Кано се е захванал да търси някакъв базисен принцип, който да се използва и когато удряш, и когато хвърляш. След като намерил такъв общовалиден принцип започнал да изчиства техниките от всички ненужни движения, а други просто отхвърлял. В резултат на това е получил набор от техники, които той нарекъл Джудо, за да ги различи от техният предшественик. [1, 2]

ИЗЛОЖЕНИЕ

Преди всичко, със самото влизане в залата, децата започват да учат етикета за поведение. Много хора не знаят всъщност защо се покланяме преди да влезем в залата и пред партньора.

Поклонът е израз на благодарност и уважение. Но не какво да е благодарност, а благодарност за това, че ви дава възможност да усъвършенствате техниките си. След като се запознаят с етикета, основните движения които изучават са: паданията, стойките, основният захват, придвижване по татамито, както и изваждането от равновесие (Кодзуши).

Паданията и изваждането от равновесие се правят съответно на 4 от 6-те основни посоки – напред, назад, наляво, надясно. Като изваждането от равновесие може да се изпълнява и в междинни посоки.

Стойките в джудото биват: Шидзен хонтай (основна естествена стойка), Миги/хадари шдзентай (дясна/лява естествена стойка), Джиго хонтай (основна защитна стойка) и Миги/Хидари джиготай (дясна/лява защитна стойка).



Основните тренировъчни форми на обучение по джудо са „Ката“ и „Рандори“. Ката е система от предварително утонени движения, спомагащи да се усвояват основите на нападението и отбраната.

Рандори означава „свободна практика“. Партньорите се разпределят по двойки и се съревновават помежду си като в реално състезание. Те имат право да се хвърлят, удържат, да прилагат душени и ключове на ставите. Основното условие в рандори е партньорите да внимават да не се наранят и да се съобразяват с етикета на джудо, чието спазване е задължително, ако искат да извлекат максимална полза от този метод на обучение.

Методика на обучение за овладяване на техническите похвати.

Всички техники в джудото спадат към една от трите основни категории: Наге-уадза (техники за хвърляне), Катаме-уадза (техники за контролиране) и Атаме-уадза (техники за удряне). В момента в съвременният спорт джудо, третата категория е отпаднала. Всяка от тези големи категории се разделя на подкатегории.

Най-подходящи техники за подрастващите са техниките, при които няма сложни движения. Някои от тези техники са: Осото – гари (голямо външно изкосяване), О-гоши (голямо хълбочно хвърляне), Оучи-гари (голямо вътрешно изкосяване) и Коучи-гари (малко вътрешно изкосяване).

Осото – гари се прави по следният начин:

За да се извади противника от равновесие в негово дясно-назад или ляво-назад, трябва да бъде принуден да пренесе цялата си тежест върху дясната си пета и изкоси десния му крак с вашия десен крак. Необходимо е да се стъпи колкото е възможно по-наляво спрямо неговия десен крак, за да може да се вложи достатъчно сила в изкосяването.



О-гоши – за да се изпълни техниката противника трябва да загуби равновесие директно напред (гледано от посоката на противника) или пък негово дясно-напред, Това става като се постави на десния или ляв хълбок, после се повдига таза и следва хвърлянето.

Оучи-гари – при нарушено равновесие на противника в негово ляво-назад. Трябва изкосяване от вътрешната страна на левия му крак с вашия десен крак, така че опонентът да падне назад. Непременно има завъртане на таза наляво, когато се атакува, така че да може да се пхне първо петата на левия крак и да се изкоси широко в дясна посока.

Коучи-гари – След като бъде изведен противника от равновесие в посока дясно назад (гледано от негова страна). Изпълнява се изкосяване на десния му крак

отвърне с десен крак и следва хвърляне назад. При тази техника подбирането на правилния момент е от решаващо значение. Трябва да се изкоси крака на опонента точно когато той прехвърля тежестта си върху него. При изкосяването ходилото на десния крак леко се плъзга по татамито, а палецът му е повдигнат.



Различията в игровите правила при децата и младежите са съществени. За разлика от младежите които имат 4 минути игрално време, децата имат само 2. също така те нямат ключове и душенета. Удържането при тях е само 15 сек, което ще рече че не могат да спечелят срещата в Катаме – уадза.



Спортоподготвителни упражнения и игри по джудо, табл. 1.

Таблица 1

№	Спортноподготвителни упражнения и игри	Организационно-методически указания
1	Гонитба с кълбета	Едно дете гони останалите, като самата гонитба не се извършва чрез бягане, а с правене на кълбета в различни посоки. Това спомага за развиване на вестибуларния апарат.
2	Гъба"	Играе се на 2 отбора. Отборите застават един срещу друг в редица, като всяка двойка срещуположни играчи има свой номер. По средата на игралното поле има поставен предмет „гъбата“. При изричането на даден номер от съдията играчите с този номер се изправят и отиват към гъбата. Целта на всеки играч е да вземе „гъбата“ без да бъде докоснат от противника. Играта развива ловкостта, скоростта както и гъвкавостта.
3	Избутване на противника само с тяло.	Играта се играе по двама. Децата застават едно срещу друго върху едно татами. Целта на играта е да избута другото, без да използва ръце. Играта подпомага умението да се движат по татамито.
4	Издърпване/избутване на противника от кръга.	Играе се от двама. Целта е чрез придърпване или избутване на противника, без да правиш крачки, да го изкараш от кръга. За да е по-интересна играта за децата може да се разделят на два отбора и да си направят състезание.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Практикуването на джудо носи много удоволствия – приятно усещане, което упражненията придават на мускулите, удовлетворението от усвояването на движенията, както и радостта от победата в състезание. Не на последно място е красотата и насладата от изпълнението на изящни техники, както и тяхното наблюдение.

Правилното разбиране на джудо и неговите принципи води до трениране на етиката у практикуващите го. Спомага за контрол над емоциите и за повдигане на самочувствието. Джигоро Кано създава тази умствена и физическа дисциплина, чиито уроци са лесно приложими и в ежедневиия живот. Принципът на максималната ефективност, независимо дали е използван в джудо или в живота на човека, винаги изисква постигането на повече ред и дисциплина в човешките отношения.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] **Джигоро Кано.** Кодокан Джудо, 2006.
 [2] <http://www.kaizenmartialartsaustralia.com/wyndham-vale-judo-and-karate-kids-train-hard-together/> - снимки.

За контакти:



Денис Тодоров, студент 2-ри курс,
 ОКС – Бакалавър
 Русенски университет „Ангел Кънчев“, ФПНО
 Специалност: Предучилищна и начална училищна педагогика,
 e-mail: denis_judist@abv.bg

Развиване на физическите качества с практикуването на бадминтон в начална училищна възраст

Деана Трифонова

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

Development of physical skills to the practice of badminton in school age Badminton is one of the most popular and fastest racket sport in the world. It is a sport played by two or opponents - singles, or two opposing pairs - doubles, which 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. Badminton is an Olympic sport with five competitive disciplines. A higher level of play badminton requires excellent form - players need well developed breathing, strength and speed.

Key words: badminton, shuttlecock, racquet, children

ВЪВЕДЕНИЕ

Бадминтонът е един от най-популярните и най-бърз ракетен спорт в света. Той е спорт, игран от двама противникови играча — singles, или от две противникови 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. Бадминтонът е Олимпийски спорт с 5 съревнователни дисциплини. На по-високо ниво на игра бадминтонът изисква отлична форма. Това е също така и технически спорт, изискващ добра координация между ръка и поглед, както и усъвършенстване на уменията за боравене с ракета. Играта бадминтон се характеризира с надиграване на противника в единоборство, при което е от значение обективния контрол над себе си и собствените движения и тези на противниковия играч.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Бадминтонът е комплексен спорт. Работата на корта не е само резултат от добри технически умения с ракета, тяло и крака, а също така: тактически умения – да се използва точния удар в точния момент, за да се реши ситуацията или проблема, да се чете и предвижда играта на противника; умствени умения – мотивация, увереност, контрол върху емоциите, концентрация; физически, двигателни и интелектуални способности и спортна форма.

Тази игра е известна сред децата като федербал. Нейното широко разпространение се дължи на това, че за упражняването ѝ не се изисква специално оборудвано игрище, а може да се играе навсякъде - на трева (поляна), широка алея, детска площадка. Начална училищна възраст е периода, в който 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. Необходимо е повишаване ефективността на обучение, максимално активизиране на умствената и физическата дейност на 7 – 11 годишните ученици, всичко това може да се постигне чрез използването на редица подходи. Бадминтонът развива у децата бързина, ловкост, гъвкавост, точност, сила (на всички мускулни групи), издръжливост, усъвършенства координацията на движенията и др.

Играещия бадминтон се нуждае от добра скорост на придвижване, издръжливост, определени технически умения и навици, за да достигне високо ниво на подготовка. Естеството на играта е такова, че играчът постоянно трябва да извършва премествания на късо разстояние, да извършва удар и след това да заема подходящо разположение на корта. [1, 2, 3, 4, 5]

Двигателните способности и умения включват освен добра спортна форма и отлично здраве, издръжливост, бързина, сила, гъвкавост, ловкост за изпълнението на различните удари, придвижвания и за други елементи в бадминтона са нужни горе изброените качества. За посрещане на перцето при забиването е необходима бърза реакция, а при игра до мрежата – ловкост и точност за зрителните възприятия. Бадминтонът е игра, която изисква практикуващите да изпълняват технически правилно следните елементи: спринт; стартове и спирания; скокове; прескачания; бягане напред и встрани; бърза смяна на посоките; завъртания и обръщания и разнообразна гама от удари. Трябва да се знае как натоварването по време на тренировка се отразява на тялото на всеки играч.

Всички добри „майстори“ на бадминтона притежават качества на спринтьори. За учениците отличаващи се с изключително бърза реакция и най-динамичното забиване на представлява опасност. Важно е още децата да притежават бързина на придвижване (максимална честота на движенията). Придвижвайки се в корта те могат да изпълнят обикновено от 1 до 5 крачки с максимална скорост. Високата стартова скорост е необходима, за да се отразят бързо летящите пера. Необходима е и скорост на изпълнение на ударите (скорост на единичното движение). За да се предаде висока скорост на движението на ракетата са необходими съгласувана работа между всички звена на тялото и завършващо усилие на китката. Цялата тази комбинация от придвижването в кора и изпълнението на различни видове удари и особено забиването и изтеглянето на перото се извършват благодарение на високото ниво а скоростно-силовите способности.

При бягането на къси разстояния, както е при бадминтона бързината се определя като бързината на реакцията. Тя зависи от бързината на отделните движения и от честотата на крачките. От физиологична гледна точка бързината се обуславя най-вече от подвижността и силата на нервните процеси от функционалното състояние на анализаторите и силата на мускулите. За развитието на бързината се използват повторният, игровият, състезателният, груповият и други методи. Упражненията за бързина задължително се редуват с интервали за отдих. При децата от начална училищна възраст е за предпочитане да се използват естествените форми на движенията.

Друго качество, което бадминтонът развива в децата е силата. Чрез редицата движения и подскоци, които учениците изпълняват по време на игра се натоварват и развиват мускулите на долните крайници.

Средствата на бадминтонът развиват и физическото качество- гъвкавост. Способността за изпълнение на упражнения с голяма амплитуда. Тя съдейства за по-рационалното проявление на бързината, силата и ловкостта, и за по-бързото усвояване на спортната техника. За начална училищна възраст упражненията за развиването на гъвкавостта е целесъобразно да се изпълняват ежедневно. Включват се активни упражнения с голям размах – това са махови движения без и с леки uteжнения, които са присъщи за бадминтона. По-добра гъвкавост спомага за по-бързото и правилно усвояване на спортната техника.

Огромното разнообразие от удари, които съществуват в играта, са предпоставка за развитието на гъвкавост във всички стави от тялото на учениците, за да може всеки удар да бъде правилно технически изпълнен.

От методическа гледна точка гъвкавостта най-добре се развива с повторния метод. Упражненията се изпълняват в серии, както във всяка серия се дозират по няколко ритмични повторения с постепенно увеличаваща се амплитуда. Препоръчва се продължителността на повторенията да е 10-12 минути, почивката между тях сериите 1-2 минути наситени с разхлабващи движения. Това качество трябва да се развива, усъвършенства и поддържа цялостно. За целта, могат да се използват подходящи средства и методи за въздействие. Упражненията за гъвкавост и еластичност трябва да присъстват във всеки един час, съобразно целите и задачите

на етапа на спортната подготовка. Подобряването на гъвкавостта влияе положително върху крайния резултат на играта бадминтон.

Издръжливостта е най-необходимото качество за децата, които се занимават със спорта бадминтон и се отличава с някои особености. Те трябва да се научат многократно и с бързо темпо да пробягват 8-10м, за да могат в хода на мача, продължаващ до час постоянно да спринтират, което спомага за развитието на скоростната издръжливост. Тя е необходима за точния удар на перото отгоре, за изтеглянето на учениците назад, за стремителното приближаване до мрежата и пресрещането на върнатото перо и други.

Всички удари изпълнявани над глава от форхенд и бекхенд повишават подвижността в раменните стави, ударите изпълнявани с отскок спомагат за повишаване на гъвкавостта на тялото и гръбначния стълб. Необходимостта от бързото и специфично за бадминтона придвижване в корта (подскоци, с кръстосана крачка, с приставни крачки, както и по-дългата финална крачка при достигане до мрежата), повишават подвижността в тазобедрените и коленните стави.

В процеса на усвояване на техниката и похватите в бадминтона програмираното обучение намира приложение. Основава се на поетапното формиране на двигателните действия, програмира се цялата дейност. В учебния процес по бадминтон предварително се изработва за всеки час, програма съобразена със индивидуалните особености на учениците и спортно-физическата им подготовка. В нея се определят елементите от различните видове упражнения, броя на повторенията, интензивността на натоварването и др. Програмираното обучение по бадминтон се основава на теорията за поетапното формиране на двигателните навици. Осъществява се по-голяма прецизност по отношение на подбора, подреждането на двигателния материал за усвояване. Внася се по-голямо разнообразие във формите и методите. Към основните логически компоненти за програмиране освен двигателните действия необходими за бадминтона и знанията за техниката на изпълнението им се отнасят и двигателните действия за функционално натоварване на организма на 7 – 11 годишните ученици. Планирането на часовете по бадминтон е задължително условие за постигането на трайни и високи спортни резултати.

Ето няколко предложения за това, какво би трябвало да се осъществява в една добра обучаваща среда и една последователност от упражнения, който могат да се включат в часовете по ФВ в НУВ.

"Къс" бадминтон: Децата могат да играят по-ефективно на по-къс корт, с пониско разположена мрежа. 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 могли да изпълнят на корт с нормални размери.

- Упражнения с перце без ракета;
- Подхвърляне и ловене по двойки;
- Упражнения с ракета и перце;
- Игра с перце и ракета по двойки.

ИГРИ:

- „ Не давай да падне“. Учениците подхвърлят и ловят перцето. Отчита се кое дете не го е изпуснало.
- „Кой повече?“ Всяко дете има ракета и перце. При сигнал всяко играе самостоятелно, като се стреми да удари перцето повече пъти. Излъчва се победител.

- „Прехвърли перцето!“ Учениците са в 2 отбора, застанали в редица зад двете крайни линии на игрището. При сигнал играчите от единия отбор прехвърлят перцата си така, че да паднат зад очертанията на игрището. След това упражнението се изпълнява от другия отбор. Печели отборът, прехвърлил най-много перца зад крайната линия.
- „Над мрежата!“ Играе се по двойки, като партньорите застават от двете страни на мрежата. Този, който не успее да прехвърли перцето от другата страна на мрежата, получава наказателна точка.
- „Пет пъти“. Очертава се игрище- правоъгълник със страни 3,5 и 8 м. Напречно в средата на площадката на височина 1,2м се опъва мрежа (въже). Учениците се разпределят в два отбора и се разпределят от двете страни на мрежата. Децата от единия отбор подават с ракета перцето в противниковото игрище, а децата от другия отбор се стремят да го върнат с ракетата обратно. Изпълнява се 5 пъти.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Бадминтонът развива у децата бързина, ловкост, сила (на всички мускулни групи), издръжливост, усъвършенства координацията на движенията, а саморегулацията дава възможност за отлична игра, тъй като не позволява негативните състояния да оказват влияние на доброто представяне, защото в бадминтона при равни възможности на учениците победител излиза този със по-добра психическа подготовка и саморегулация. Тя създава вътрешни предпоставки за проявата на висок състезателен дух и увереност в победата. Психическата подготовка формира значимите за спорта бадминтон качества (психическа издръжливост, упоритост, воля за победа, себераздаване и други), подобрява психиката на личността и неутрализира неблагоприятните външни въздействия.

ЛИТЕРАТУРА

- [1]. Ганева, М., Данчева, Р., Живкова, К., Спортно-подготвителни игри, Медицина и физкултура, С., 1985.
- [2]. Илчев, И., Илиева, И., Симеонов, К., РУ „Ангел Кънчев“, „Фитнес и балансирано хранене“, Русе, 2012.
- [3]. Подготовката на учители и социални педагози в навечерието на европейската интеграция, „Веда Словена-ЖГ“, С, 2006.
- [4]. Момчилова, А., Теория и методика на физическото възпитание, Русе, 1999.
- [5]. <http://en.wikipedia.org/wiki/Badminton>

За контакти:



Деана Евгениева Трифонова, студент 3-ти курс
спец. ПНУП, ФПНО
Русенски университет
„Ангел Кънчев“,
e-mail: deana_trifonova@abv.bg

Мисия, визия и ценности на физическото възпитание в началното училище

Валентина Железова

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

Мисията е генералната цел на образованието – да съдейства за хармонично физическо и функционално развитие на децата в единство с интелектуалното, нравственото, естетическото и трудовото възпитание, да формира траен интерес и желание за системни занимания с физически упражнения и спорт.

Ключови думи: мисия, визия, ценности, физическо възпитание, начално училище

*„Спортът учи честно да побеждаваш,
учи с достойнство да губиш,
спортът учи на всичко, учи на живот.“*
Хемингуей

ВЪВЕДЕНИЕ

Мисията е генералната цел на образованието - да съдейства за хармонично физическо и функционално развитие на децата в единство с интелектуалното, нравственото, естетическото и трудовото възпитание, да формира траен интерес и желание за системни занимания с физически упражнения и спорт.

Тази високохуманна цел звучи с още по-голяма сила в условията в съвременния начин на живот. Наблюдава се недостатъчна двигателна активност(хиподинамия), която най-силно засяга подрастващото поколение. Налага се да се вземат мерки за успешно противодействие на прогресивно- нарастващото обездвижване на хората въобще. В този смисъл физическите упражнения, заниманията със спортна и туристическа дейност са съществен фактор за оптимизиране на двигателната дейност на децата още от най-ранна училищна възраст. Необходимо е да се създаде пълноценен дневен и седмичен режим наситен с движения и игри. В училището да се изгради система от извънурочни форми на работа по физическо възпитание и спорт, като се обърне особено внимание на тези ученици, които изостават в своето физическо и двигателно развитие.

В съответствие с посочената цел са и основните задачи на физическото възпитание и спорта:

1. Подобряване на здравословното състояние, закаляване на детския организъм, формиране на здравно-хигиенна култура и разбиране за здравословен начин на живот. Възпитаване на траен интерес и навици за системни занимания с физически упражнения и спорт.

2. Хармонично изграждане на детския организъм.

3. Функционално усъвършенстване и развиване на основни физически качества - бързина, сила, издръжливост, гъвкавост, ловкост.

4. Комплексно развиване на координационните способности и жизнено важни двигателни умения и навици, моториката.

5. Усвояване на достъпни знания за влиянието на физическите упражнения върху здравето и работоспособността.

6. Възпитаване на нравствени, волеви, естетически, интелектуални и трудови личностни качества.

7. Оценяване и контрол на резултатите от измерването на физическата дееспособност. [1, 3]

Успешното реализиране на задачите се осъществява в урочните и извънурочните форми на работа по физическо възпитание и спорт. В тях се прилагат разнообразни средства, методи и принципи за целенасочено въздействие върху подрастващите.[3]



ИЗЛОЖЕНИЕ

Мисията на обучението по физическо възпитание и спорт

Добре проведено и систематизирано, физическото възпитание се отразява благоприятно върху цялостното развитие на подрастващия организъм. Това се случва веднъж на физиологично, биохимично, структурно ниво в тялото, втори път на психологично ниво и не на последно място - на социално-интегративно ниво. Промените са многообразни и биват трайни и временни. Примери за трайни промени в развитието на детето са снижаването на време за реакция (висша нервна система, нервно-мускулен апарат), самостоятелност (психологически аспект), инициативност (в психологически личен и в социален план). Примери за временни положителни промени са по-висок мускулен тонус (физиология), повишаване обема на метаболизма и скок в израстването и развитието (комплексно за тялото), смелост, отговорност (в личен и обществен психосоциален аспект).

Ролята на физическото възпитание в живота на ученика е добре дозирана бариера на предизвикателство, което да предизвика позитивния прогрес. Заблуда е да се смята, че физическите упражнения и движението като цяло предизвикват развитие само върху мускулатурата на растящия млад човек. По същество въздействия от такъв тип подобряват работата на редица органи, системи и механизми в тялото:

Сърце и сърдечно-съдова система - Сърцето нараства равномерно по обем, способно е да тласка повече кръв за удар, да бие по-рядко и по-мощно, като това му дава по-дълго време за почивка и възстановяване. Кръвоносната система усилва капиларизация на мускули и органи и така увеличава работоспособността им.

Белите дробове - повишават трайно обема си, дихателната честота намалява, а с това се подобрява ефективността на дишането.

Нервна система и мозък - Настъпват благоприятни изменения в нервната система и в кората на главния мозък - невроните трайно подобряват координирането при обработка на информация в динамично изменящата се по време на спорт среда, започва уникално формиране на невронни мрежи. Процесите, протичащи в

мозъчната кора, които са свързани с нервна възбуда и задържане, стават по-балансиран и могат да функционират за по-дълги периоди. Увеличава ли се интелектът? Не, увеличава се нервната производителност, която е отговорна максимумът от интелектуалните възможности да бъде поддържан за по-дълго време. Това на практика прави трениращите (трениралите) деца по-способни да останат умни за по-дълго време.

Ендокринната система - Хормоните кипят, негативността се изразходва в действие, а в синхрон с нервната система спортуващото дете се научава на контрол и самоконтрол. Способността за производство и контрол на стресови хормони нараства, производителността на нормалните за възрастта хормони с анаболен (стимулиращо изграждането) характер се увеличава. Подобрява се терморегулацията.

Висшна нервна дейност - Подобрява се работата на зрителните, слуховите, сетивните (кожа), двигателните и други анализатори.

Скелет, стави - Увеличава се плътността на костите, подобрява се контролът върху мобилността на ставите.

Кръв и имунна система - Увеличава се броят на еритроцитите и белите кръвни клетки.

- Това подобрява клетъчното дишане и увеличава имунния отговор на тялото срещу инфекции.

Проектирано в синхрон и нарисувано в общ план, физическото развитие дава на подрастващия организъм:

- Увеличен ръстов прираст;
- Увеличено активно тегло (мускулна и органна маса);
- Увеличава се здравината на костите и тяхната маса;
- Подобрява имунитета;
- Подобрява концентрацията и производителността на умствения труд.

Психосоциалните ползи за израстващото дете, въведено в систематизирано физическо възпитание, се изразяват в:

- Развиване на ценни личностни, социално значими качества: смелост, инициативност, находчивост, самообладание, самостоятелност, самоувереност, адаптивност, самооценка;
- Нараства умението за социална интеграция и взаимодействие с други деца. Въвежда се усвояване на базови принципи в положителната комуникация: "ти печелиш, аз печеля", "честна игра", "равен старт, равни условия".

Освен всички тези развиващи функции, изпълнява и оздравителни функции.[5]



Визия на обучението по физическо възпитание и спорт

Визията се изразява в реализиране на съдържанието на трите основни и най-малко едно от допълнителните ядра на учебното съдържание чрез разнообразни средства в урока по физическо възпитание и спорт.

Чрез средствата на физическо възпитание се осъществяват многостранните задачи на учебно-възпитателния процес. Основно и специфично средство на физическо възпитание са физическите упражнения, а допълнителните средства са естествените сили на природата и хигиенните фактори. Физическите упражнения имат най-голям относителен дял в сравнение с останалите средства. Широкото им прилагане се осланя на някои техни особености, които дават възможност за осъществяване на специфичните цели и задачи на физическо възпитание. Естествените си на природата и химичните фактори се използват за повишаване съвкупността на физическите упражнения, които са израз в двигателната дейност, двигателните действия и в движенията на човека.

Двигателната дейност представлява съвкупност от двигателни движения, а те от своя страна са целенасочено проявление на двигателната активност на човека за осъществяване на конкретни задачи. Различните средства и преди всичко физически упражнения, се прилагат под формата на няколко вида дейности:

- гимнастиката като вид дейност;
- производствена и лечебна гимнастика;
- туристическа дейност;
- спортна дейност;[6]

Целите на педагогическия процес по физическо възпитание и спорт се постигат чрез поставяне на три вида задачи: образователни, оздравителни и възпитателни.

Образователни задачи

Физическото възпитание като педагогически процес дава възможност и знания за най-рационалното използване на физическите упражнения за придобиване на двигателни умения и навици, необходими за ежедневната физическа активност на подрастващите. В по-късна възраст именно то следва да образова младия човек за здравните рискове, свързани с работната обездвиженост, превзела днешното урбанизирано общество.

Оздравителни задачи

Тази група задачи се осъществява основно в училищна възраст. Важно за периода е задачите да водят до укрепване на опорно-двигателния апарат, уплътняване на кости, правилно формиране на стойка (извивка на гръбнака и позиция на рамене/таз), свод на стъпалата, равномерно развитие на мускулатурата по сектори на тялото (пропорции) и др. Оздравителните задачи са задачи и на семейството, като това включва семеен спорт през уикендите и спортен туризъм. Търсен е елемент на закаляване срещу физиологичен стрес и неблагоприятни условия на околна среда.

Възпитателни задачи

Заедно с прираста на двигателната дееспособност, физическото възпитание подобрява също аналитичния, емоционалния и логичния интелект. В това влизат подобрена памет, развиване на въображението, подобряване на способностите за наблюдение, сравнение, синтез, анализ, обобщение и др. Необходимо е децата да бъдат възпитавани на практика да използват уменията си и информацията, с която разполагат, като ги превръщат в трайни навици. Спортът, провеждан като част от физическото възпитание, е основа за формирането на физическа и здравна култура, която на свой ред се явява важно звено в културното богатство на възрастния индивид.[5]



Ценности на обучението по физическо възпитание и спорт

Учителят по физическо възпитание е една от основните фигури, пряко влияещи върху възпитанието и обучението на новото поколение. За него е предвиден съществен дял в изграждането на всестранно развити хармонични личности. За успешното изпълнение на тези задачи съдейства добрият психологически климат, ползотворните отношения между учителя и учениците. На тяхна основа възпитанието е по-резултатно, по-леко и сигурно се градят физическите и морални качества, у учениците се създава положително отношение към физическото възпитание и спорта.

Всеки учител изпитва голямо вътрешно удовлетворение от това, че неговите ученици боледуват по-малко, защото са осъзнали огромната полза от заниманията с физически упражнения и спорт. Те са достигнали до високо ниво на физическа дееспособност и до голяма степен той е спомогнал за тяхното израстване като личности.[3]

Дидактическите методи и навременните методически указания дават добри плодове в практиката на учителя, когато той работи с положителна нагласа към своите ученици, към учебната дисциплина и познанието изобщо, когато носи в съзнанието си един висок идеал – облика на бъдещия гражданин на планетата. [4]



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение акцентирам върху здравната значимост на движението във всички периоди от ранното детство до пълнолетие, което води до здраве, по-високо качество на живота и увеличаване имунитета на децата.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] **Илиева И.** Мотивацията за спортуване в начална училищна възраст, Р., 2012.
- [2] **Лазарова М., А. Кр. Църова-Василева,** Педагогическо майсторство на учителя по физическо възпитание и проблеми, ограничаващи ефекта на неговата дейност, 25г. Педагогически факултет ВТУ- Сборник с доклади, Авторски колектив.
- [3] **Момчилова А.** Методика на физическото възпитание (I - IV), Русе, 2002.
- [4] <http://www.itlearning-bg.com/Spisanie2011/resources/e-book-2.pdf>
- [5] http://www.bb-team.org/articles/3540_fizichsko-vazpitanie-i-razvitie
- [6] <http://napred.bg/>

За контакти:



Валентина Георгиева Железова, студент,
Русенски университет „Ангел Кънчев”, ФПНО,
Специалност Предучилищна и начална училищна
педагогика, 3-ти курс, ОКС „Бакалавър”,
e-mail: vzhelezova@gmail.com

Адаптацията на първокласниците в учебния процес по „Физическо възпитание и спорт“

Ваня Андриянова Ванчева

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

Адаптацията е сложен процес за всеки човешки индивид, а още по-сложен за подрастващите. За да могат децата да се приспособят към новата среда, в която попадат - било тя детска градина или начално училище, е нужна помощта и съдействието на родителите и педагозите. За адаптацията на децата важно значение има физическото възпитание.

Ключови думи: адаптация, физическо възпитание, учебен процес.

ВЪВЕДЕНИЕ

Адаптацията е система от определени действия и процеси, с помощта на които се осъществява преходът от нестабилно към относително устойчиво равновесие между организма и средата. Социалната адаптация може да се определи като процес на активно приспособяване на индивида към новите условия на социалната среда. В психолого-педагогически аспект този процес се състои в изграждане на хармонични взаимоотношения между ученика и обкръжаващата го училищна среда. Адаптацията е сложен процес за всеки човешки индивид, а още по-сложен за подрастващите. За да могат децата да се приспособят към новата среда, в която попадат - било тя детска градина или начално училище, е нужна помощта и съдействието на родителите и педагозите. За адаптацията на децата важно значение има *физическото възпитание*. [1, 2, 3, 4, 5]

ИЗЛОЖЕНИЕ

Терминът „адаптация“ от латински произход adapt (приспособявам) се използва от психологията, педагогиката, биологията и други науки, но неизменно се свързва със състоянието на равновесие между личността и социалната среда. Процесът на приспособяването е строго индивидуален за всяко дете и за пълна адаптация може да се говори тогава, когато липсва всякакво напрежение и човекът се чувства спокоен неограничено време в новата обстановка. **Според психолозите за адаптирано се смята дете, което може да отговори на изискванията на средата и да реагира адекватно на всичките ѝ въздействия.** Приспособяването изисква, от една страна, откъсване и отказ от досегашното, което е привично овладяно, а от друга, научаване на нови и допълнителни неща във връзка с новите изисквания.

Важни моменти на адаптация в предучилищна и начална училищна възраст са първата година в детската градина и първи клас.

Първата година в детската градина

Когато постъпва в детската градина за първи път детето преминава пред труден за него период. Влизайки във фойето на градината поведението му се изменя; то е тревожно, мълчаливо или рязко възбудено... Защо? Очевидно новата обстановка и непознатите лица предизвикват чувство на неувереност, което се прикрива или с излишна плахост, или с бурно поведение. Детето изпитва безпокойство, тревога, защото то попада в нова социална общност, където установява разнообразни взаимоотношения, овладява нови умения за общуване, разширява своя социален опит.

Социалната среда в детските заведения се различава от семейната, към която детето е силно привързано. Отделянето му от близките хора и приспособяването му към новите условия винаги представляват труден преход. Новите изисквания често

са непосилни за него и то трябва да бъде подпомогнато от родителите си и от персонала на детската градина, за да се адаптира бързо и сравнително безболезнено към новите условия. В това отношение задачата на персонала в детското заведение е сложна и много отговорна, защото от първото адаптиране зависи реакцията му към всичко непознато по-нататък в съзнателния му живот. Всички усилия на педагога, медицинските специалисти и помощния персонал са насочени към предотвратяване на „срив“ в механизмите на адаптация и създаване на равновесие, от което зависи спокойствието и хармоничното развитие на детската личност, способността на детето да се ориентира в света и възможността да се реализира като пълноценна личност.

Първи клас

Постъпването в първи клас е доспа по-лесно от това в детската градина. Детето вече има по-богат социален опит от този който е имало при постъпването си в градината. Малките първолаци вече нямат търпение да влязат в училище, те се чувстват „големи“ и вече отговорни. На до колко тава е така?



Първият учебен ден с тържествата, празничната глъч и морето от букети вече е отминал. Започнали са обичайните учебни занимания. Детето, което толкова е бързало да порасне, за да стане ученик и което с весели подскоци се е отправяло към училище в първите дни, вече става сутрин без особен ентусиазъм, въпреки че са минали едва няколко седмици. Какво става с него? Детето се адаптира към училището. Този процес може да продължи от един до три, а в редки случаи и до шест месеца. Целият му начин на живот коренно се променя.

В **таблица №1** са посочени няколко проблема с които малките ученици се сблъскват при постъпване в училище.

Таблица №1

Някои основни проблема, с които детето се сблъсква при тръгването си на училище:	
1	Променя се режимът на хранене и на сънят.
2	Увеличава се времето, проведено без активно движение. Детето е принудено да прекарва повече време в затворени помещения и то седейки.
3	Променя се стилът на общуване с възрастните. Учителят често не е ориентиран относно индивидуалните нужди на детето, затова то на първо време може да се почувства самотно и безпомощно.
4	Необходимо е пълно самообслужване в стола, в съблекалните и в тоалетната
5	Детето трябва самостоятелно да организира своето работно място, да извади учебниците от чантата си и внимателно и бързо да ги прибере обратно, без да загуби или забрави нещо.
6	Да реагира правилно и своевременно на новите условни сигнали: звънците за началото и края на часа. Да се подчинява на правилата за провеждането им.
7	Увеличава се обемът на интелектуалното натоварване. В този сложен за детето процес родителите могат да станат негови помощници, а могат и да попречат за успешното му протичане.

Детето трябва да почувства, че му е интересно и приятно сред съучениците, защото са му необходими, тяхната оценка, и тяхното отношение, затова то много иска да си извоюва тяхното уважение и доверие. Часовете по физическо възпитание и спорт подпомагат изграждането на тези взаимоотношения. Важно е да се работи методично по отделните спортни ядра, тъй като се развиват индивидуални и отборни качества.



Физическата култура се разглежда като част от общата човешка култура. Съпътства всички цивилизации - от Месопотамия, Египетската цивилизация, цивилизацията в древна Индия и Китай, в Света през класическата епоха и останалото време до наши дни.

Днес под *физическа култура*, като най-общо понятие, се разбира съвкупността от научни и практически постижения, в резултат на многообразната сложна човешка дейност, насочени за постигане на физическо съвършенство и проявлението му в обществената практика и ежедневието на човека.

Физическата култура като подсистема на общата култура – е съвкупност от съставляващите я елементи и връзки, поставени в определена структура, изпълняващи определени социални функции.

Функциите на физическата култура се разглеждат в две големи групи. Към първата - **специфични функции**, се отнасят специфичните образователни функции, специфичните приложни функции, спортните функции и специфичните рекреативни и оздравително-реhabилитационни функции. Втората група, обхваща всички **общии функции**, присъщи на културата като цяло. Към тях се отнасят, в частност, естетическите, нормативните и информационните функции.

Организация и изисквания за спазване на хигиенни навици – за спортно облекло, спортни обувки.

И в детската градина, и в училище има изискване децата да имат спортно облекло и спортни обувки които да използват само в часовете по физическа култура. Разбира се ясно ни е защо това е така – хигиена.

Като допълнителни фактори на физическото възпитание, хигиенните фактори условно се подразделят на две групи.

В първата група се отнасят факторите, които осигуряват нормалната дейност на детския организъм, норми на личната и обществената хигиена, на специфичния ученически труд, на отдиha и храненето. Или още може да се каже, че това са средствата, приложими извън учебния процес по физическо възпитание, които създават условията за пълноценност на заниманията с физически упражнения, спорт и туризъм.

Към втората група се отнасят факторите с непосредствено значение за учебния процес по физическо възпитание: оптимизация на режима на натоварване и почивка, съобразно действащите нормативни изисквания; създаване на целесъобразни, санитарно-хигиенни условия за провеждане на заниманията (площ, обем на въздуха, вентилация и осветление на помещенията, състояние на уредите и пособията, облеклото и обувките); осигуряване след заниманията на условия за нормално възстановяване; време и помещения за хигиенна баня и воднозакалителни процедури, масаж и други процедури, които могат да се извършват от родителите, целесъобразно хранене и др.

Както в детската градина, така и в училище хигиенните фактори са изключително важни за пълноценния растеж на детето. С помощта на физическото възпитание, ние педагозите, възпитаване у тях, малките ученици, и елементарни хигиенни навици.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическото възпитание и спорта помагат на децата да се адаптират по-лесно в новата социална средата. В игрите всички са разни. Забавлението също е неизменна част от ситуациите и часовете по физическо. С помощта на физическото у децата се развиват редица физически и духовни качества – толерантност, спортен дух, бързина, сила, издръжливост и други.

ЛИТЕРАТУРА

[1] **Димитрова Н.** Как детето да се адаптира бързо към учебния процес, 2010, <http://www.medicine.bg/novini/kak-deteto-da-se-adaptira-barzo-kam-uchebniya-proces>

[2] **Кирова А.** Адаптация на детето към училищно обучение,

<http://www.kidsbg.com/home/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=28&page=10>

[3] **Момчилова А., И. Илиева.** Обучението по баскетбол за успешната адаптация на първокласниците

[4] **Сотиров Ч.** Готовност на децата от подготвителната група за двигателна активност в първи клас, Научни трудове РУ, т. 48, с. 8.2, 2009

[5] <http://www.medicine.bg/novini/kak-deteto-da-se-adaptira-barzo-kam-uchebniya-proces>

За контакти:



Ваня Андриянова Ванчева,
студент 3-ти курс, ОКС - Бакалавър,
Специалност Предучилищна и начална училищна педагогика,
Русенски университет "Ангел Кънчев", ФПНО,
e-mail: vanichka_kz@abv.bg

Развиване силата на долните крайници чрез естествено-приложни упражнения при деца от предучилищна възраст

Мария Георгиева

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

Development of strength in the lower limbs of preschool children through naturally applied exercises. The physical exercises are purposeful motive actions which are specially selected for solving certain problems of the educational process of physical culture as mastering and hardening the motive skill and habits, developing physical traits and perfecting functionality. They are pedagogically rationalized, wilful actions of a person, connected to moving the whole body or separate parts of it through space.

Key words: strength in the lower limbs, physical exercises.

ВЪВЕДЕНИЕ

Физическото възпитание заема основно място в образователната и възпитателната работа в детската градина. През този възрастов период от живота протичат интензивни процеси на растеж и развитие, които са от изключително значение за по-нататъшното оформяне на човека. Водещата му роля се обуславя от неговите възможности за стимулиране на цялостното развитие на детето. Физическото възпитание в предучилищна възраст има за цел да постави основата на физическото съвършенство на човека. Тази цел се постига чрез решаване на редица задачи: оздравителни, образователни и възпитателни. [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8]

ИЗЛОЖЕНИЕ

Физическите упражнения са целенасочени двигателни действия, които са специално подбрани за решаване на конкретни задачи на учебно-възпитателния процес по физическа култура, като усвояване и затвърдяване на двигателни умения и навици, развиване на физическите качества, функционално усъвършенстване. Те са педагогически осмислени, волеви движения на човека свързани с преместване на тялото или на отделните му части в пространството. Физическите упражнения са възникнали още в първобитното общество, в борбата на човека за съществуване. Той е трябвало да бяга, да скача и хвърля, да се катери по дърветата или да лази в тревата и т.н. за да избяга от дивите зверове или да ги преследва. Тези упражнения с естествено приложен характер постепенно се усъвършенстват и се включват в подготовката на човека още от най-ранна възраст като осъзната необходимост. Постепенно физическите упражнения се оформят като самостоятелни действия, насочени към решаване на специфични задачи. Системните занимания с физически упражнения оказват многостранно въздействие върху човека, усъвършенстват го физически и духовно, укрепват здравето му. Физическите упражнения са незаменимо средство за обогатяване на двигателната му култура, развиване на издръжливостта, силата, бързината и ловкостта, каляване на волята, възпитаване на силен характер. Те предизвикват определени чувства и вълнения, доставят радост и удовлетворение от изпълнението им, възпитават стремеж към съвършенство, хармония и красота.

Предучилищното възпитание като цялостен възпитателно-образователен процес има за цел по пътя на физическото, умственото, нравственото, естетическото и трудовото развитие на подрастващите, да се положат основите на формирането на детската личност. От тази обща цел произтичат и специфичните цели на физическата култура, които се свеждат до изграждане на определени достъпни за възрастовия период двигателни умения и навици и свързаните с тях знания, без които е невъзможно постигането на хармонично развитие на децата. За овладяването им са необходими три компонента на човешката дейност : физическа,

координационна и психическа готовност. Целите на физическото възпитание се постигат чрез реализиране на основни задачи. Според своята насоченост те условно се систематизират в три групи : оздравителни, образователни и възпитателни. Образователни : овладяване техниката на естествено-приложните упражнения и някои елементи от спортно-подготвителните игри, развиване на двигателната координация, изграждане на двигателни умения и навици.

Под сила на човека се разбира способността да се преодолява външно съпротивление или да се противодейства на външни сили. В първия случай човек се стреми да придаде ускорение на неподвижен обект (на уреди или на части от тялото при скоковете и гимнастическите упражнения). При втория се стреми да запази в изходно положение тялото или негови части при действието на сили, които нарушават равновесието. Главният фактор за проявлението на силата е мускулното напрежение, но масата на тялото също играе определена роля. Силите упражнения се делят на общи и специални. Общите са тези силови упражнения, които развиват силата в рамките на общата физическа подготовка. Специалните силови упражнения са насочени към развиване на мускулната сила, необходима за конкретен вид спорт или дисциплина. Прирастът на мускулна сила зависи до голяма степен от методите за нейното развиване. В спортно-педагогическата практика се използват следните методи: на повторните усилия, на краткотрайните максимални напрежения, на изометричните напрежения.

Във връзка с възрастовите морфологични и функционални особености на децата от предучилищна възраст (наличие на хрущялни части, незавършен процес на формиране на мускулатурата и ставно-свързочния апарат) използването на специални силови упражнения е ограничено. В тази възраст не трябва да се форсира развитието на силовите способности. Упражненията са предимно със скоростно-силова насоченост. Основни средства за повишаване на скоростно-силовите качества са: подскочните упражнения с двата крака на място и с придвижване, с единия крак, в различни посоки, около предмети, скок в дълбочина, от място с двата крака, на дължина и на височина, със засилване; различните видове бягане с високо повдигнати бедра, над ниски препятствия, ускорения и други;

Мускулите у децата са сравнително слабо развити и съставляват само 20-22% от теглото на цялото тяло. Отделните мускули се развиват неравномерно. Във връзка с това е необходимо да се укрепват всички групи мускули особено разгъвачите. Правилното изпълнение на физическите упражнения влияе ефективно върху развитието на мускулите, на връзките, на ставите, на костната система. Наред с формирането на двигателни навици у децата от първите дни на живота им е необходимо да се развиват физически качества (ловкост, бързина, гъвкавост, сила, издръжливост, равновесие и други) За наличността на възможности за това свидетелстват количествените показатели. Например с развиването на силата, се увеличават дължината, височината на скока, разстоянието при хвърляне. През този период се усъвършенстват и естествено-приложните упражнения катерене и лазене.

Бягането има цикличен характер. След навършване на 3 години е налице летежна фаза, която е най-характерният белег отличаващ ходенето от бягането. С нарастването на възрастта тя се увеличава, а фазата на опората намалява. Към седем годишна възраст двете фази почти се изравняват по време и стават сходни с тези на възрастните. В първа група децата изпълняват бягането с некоординирани движения, неравномерна и къса крачка. Характерни са непохватни и с малка амплитуда движения на ръцете. При 5-7 годишните деца постепенно дължината на крачката се увеличава в резултат на по-доброто отпускане, бедрото се повдига по-високо, честотата на крачките слабо се увеличава.

В I група те се отнасят до изпълнение на приложното упражнение бягане без прекъсване (15-20 секунди): леко като повдигат краката си; да държат главата си изправена; да не задържат дишането; да бягат без да се блъскат в посока и темп указани от учителя, да координират движенията си. Подходящо е упражнението бягане в права посока в колона по един, разпръснато без да се блъскат. Изпълняват се игрите : „Бягай към мен”, „Догони ме”, „Догони топката”, „Котка и мишка.”

В II група децата се приучават да бягат без прекъсване 20-25 секунди. Дават се указания за леко бягане, организирано в колона, кръг и в коридор по очертани линии на земята; между предмети без да ги докосват; бягане със свободни движения на ръцете; с по малка крачка.

В III група се затвърдяват упражненията и игрите от първа и втора групи. Указанията се отнасят до: ритмичното бягане с преминаване в ходене и обратно; бягане с бързо реагиране на сигнал за намиране на мястото си; бягане със скорост и бягането 25-30 секунди без прекъсване.

В IV група децата бягат 30-35 секунди. Указания за: бягане с енергично оттласкване от земята; бързо реагиране на смяната на темпа на музикалния съпровод; бягане с кръгомно обръщане; пробягване бързо прод въртящо въже; бягане по двойки разпръснато.

Скачане - подобрява се бавно. Децата на три години изпълняват скок на дължина от място задоволително. Липсва координацията между маха на ръцете и съгласуваното разгъване на ставите, които участват при скачането. С нарастване на възрастта се наблюдава подобрене, но дори на 7 години децата все още отскачат незадоволително, недостатъчно изнасят маховия крак нагоре, преждевременно стъпват на земята. Скокът на височина се изпълнява от 4-годишна възраст. Движенията са неуверени, в летежната фаза краката не са достатъчно повдигнати. Приземяването е твърдо. При децата на 5-7 години скокът на височина се подобрява. Катерене- полезно упражнение при което активно участват мускулите на цялото тяло. Развива ловкостта и силата на децата. Те се катерят на катерушка, на гимнастическа стена, по наклонена стълба. Качват се и слизат със стъпване с два крака (с един крак) на един напречник последователно, ритмично, с права и обратна координация.

I група: приземяване с леко сгънати крака в коленните стави; изпълнение на пружиниращи движения с краката; имитационни упражнения (да скачат като малка гумена топка, като зайчета, като врабчета, свободно и ритмично). Подходяща е играта „ Моя весела, звънлива топка”. Децата скачат с два крака, леко разтворени на място, едновременно, а по-късно и в движение. Изискванията са за безшумно и леко скачане, на пръсти със свити колене. Скачането през малки препятствия затруднява децата, затова се изпълняват игрови упражнения и играта „Жабки” Използват се имитационни упражнения и игрите „Врабчета и автомобил”, „Хвани комара”, „Жабки и блато”

II група: За овладяване на различните видове скокове децата изпълняват подбрани игрови упражнения: подскок за достигане на предмет, качен на височина 15-20см от протегнати детски ръце; скачане на дължина от място (30-40см), като разстоянието постепенно се увеличава, скачане от високо на ниско.

III група децата изпълняват подскоци за достигане на предмет, на височина над детските ръце 20-25см., скачане в дълбочина (35-40см.) от място и със засилване от 3-4м. Изпълнява се и отскачане от крак на крак. Подходяща е играта „От камъче на камъче”

IV група методическите указания са: скачането да се изпълнява с по-бърз и по-бавен темп, ритмично и леко; енергично да се отскача с един крак и правилно да се приземява на два крака; да се засилват и скачат на дължина от 6-7м.; приземяването при скока в дълбочина (40-45см.) да е със свити крака; да скачат самостоятелно на въже на място и в движение леко, да скачат над въртящо се въже без да го докосват с пружиниране на долните крайници. Развива се ловкост, координация, ритмичност съгласуване на движенията. При скока на височина (40-50см) се дават указания да се засилват и без да спират пред препятствието енергично да отскачат и правилно да се приземяват. Подходящи са игрите „Щъркел и жабки“, „Въртящо въже,“ За разнообразие скачането се комбинира с упражненията бягане и ходене.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическата култура има за цел да обучи, развие и социализира личността на детето чрез педагогически условия и широки възможности за разнообразна двигателна дейност (игрова). Следователно предучилищното физическо възпитание представлява процес на физическо и психо-социално моделиране с акцент върху физическата дееспособност, жизненост и здравно състояние на децата. Голямото разнообразие на естествено-приложните упражнения, дават възможност на педагога да подбере подходящите упражнения с цел развиване на определени двигателни качества. Избраните от нас, успешно могат да развиват силата на мускулите на долните крайници.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] **Кенеман А. В., Д. В. Хухлаева**, Теория и методика на физическото възпитание в детската градина.
- [2] **Момчилова А.**, Развитие на двигателната координация чрез обучението по физическа култура в детската градина.
- [3] **Момчилова А., И. Илчев, Симеонов К.** Методическо ръководство по физическа култура в детската градина, 2010.
- [4] **Рачев К.** Физическа подготовка на децата от предучилищна възраст, 2000.
- [5] <http://www.referati.org/metodika-na-obuchenieto-po-fizicheskovo-vyzpitatie/62364/ref>
- [6] <http://sportensvqt.com/?p=1588>
- [7] <http://bg.wikipedia.org/wiki/5>

[8] http://www.minedu.government.bg/top_menu/general/ - МЕТОДИЧЕСКИ НАСОКИ ЗА РЕАЛИЗИРАНЕ НА ЦЕЛИТЕ И СЪДЪРЖАНИЕТО В НАПРАВЛЕНИЕТО ФИЗИЧЕСКА КУЛТУРА

За контакти:



Мария Георгиева
специалност ПНУП, 2-ри курс, ФПНО
Русенски университет
“Ангел Кънчев”,
e-mail: mariq_georgieva91@abv.bg

Подобряване на двигателната координация на учениците чрез средствата на основната гимнастика

Александра Маркова

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

Упражненията от основната гимнастика подобряват двигателната координация на учениците в начална училищна възраст, укрепват здравето. Те развиват физическите качества и повишават функционална подготовка на организма, както и спортотехническото майсторство, въздействат благоприятно върху психичната и тактическата подготовка.

Ключови думи: *двигателна координация, основна гимнастика, начална училищна възраст*

ВЪВЕДЕНИЕ

Основната гимнастика като вид дейност във физическото възпитание, с разнообразието в движенията си, допринася за обогатяване на моториката на занимаващите се. **Характерни особености:**

- **Достъпност на упражненията.** Те са с проста структура. Физическото натоварване се прилага диференцирано и зависи от подготовката и възрастта на обучаваните.
- **Насоченост към диференцирано овладяване на движенията.** Чрез упражненията от основната гимнастика е възможно да се изучават поотделно, избиращо и последователно основните параметри на движенията – пространствени, времеви, динамични, както и основните им закономерности.
- **Локално въздействие.** Упражненията от основната гимнастика, при съответен подбор, могат да въздействат и върху други страни на мускулна дейност – **Упражнения** за разтягане и разхлабване, за точност на движенията, за бързина на реакцията, за правилно ориентиране, за развиване на основни физически качества, за усъвършенстване на моториката. Специфично въздействие имат дихателните упражнения, които се прилагат след по-значителни натоварвания, за развиване на дихателната мускулатура, както и упражненията за развиване на координационните способности.

Задачите на основната гимнастика са:

- **Подобряване на здравословното състояние,** закаляване и хармонично изграждане на организма. Приучване към лична и обществена хигиена, формиране на здравни и хигиенни навици. Оптимизира се процесът на правилното физическо развитие, изграждането на правилна телесна стойка, възпрепятстват се гръбначните изкривявания, коригират се.
- **Функционално усъвършенстване и развиване на физическите качества** – сила, бързина, издръжливост, гъвкавост, ловкост.
- **Правилно хармонично изграждане на организма и комплексно развиване на моториката и координацията на движенията.** Основната гимнастика подпомага усвояването на правилната техника на естествено-приложните упражнения, т.е. усъвършенства моториката. Натрупването на богат и разнообразен двигателен опит води до обогатяване на координационните способности на занимаващите се.
- **Усвояване на достъпни знания за влиянието на физическите упражнения върху здравето и работоспособността на хората.** Възпитаване на интерес и формиране на навики за самостоятелно и организирано изпълнение на упражнения. Запознаването с терминологията, техниката на изпълнение на

движенията с необходимата дозировка, насочват към съзнателно управление и регулиране на собствената двигателна дейност.

- **Формиране на умения за овладяване на собствените движения и за съзнателно управление на двигателния апарат.**
- **Възпитаване на нравствени, волеви, трудови, интелектуални и личностни качества.**
- **Повишаване на спортно-техническото майсторство и подобряване на психическата и техническата подготовка.** Всестранното развитие на двигателните възможности на занимаващите се, усвояването на широк диапазон от разнообразни двигателни умения и навици, чрез средствата на основната гимнастика са предпоставка за резултатно проявление не само на физическите им качества, но и за конкретното им реализиране в съответна спортна дейност, в точно определени условия. Овладяването на правилна техника в даден вид спорт е в зависимост от наличието на оптимално развита физическа подготовка, (физическа дееспособност). Колкото е по-високо нивото на развитието ѝ, толкова е по-голяма психическата устойчивост, порезултатни са тактическите действия. Не трябва обаче да се преувеличава значението на основната гимнастика за специалната подготовка на отделните спортисти, въпреки че е едно от най-популярните средства за физическо развитие. [2, 3]

ИЗЛОЖЕНИЕ

Координационните способности са свойствата на индивида, които определят неговата готовност за оптимално управление и регулиране на двигателното действие. Такива свойства са: **правилност** (адекватност), **бързина** (своевременност), **рационалност** (икономичност), **целесъобразност** (находчивост), **инициативност** (стабилност). Посочените свойства могат да се проявят както самостоятелно, така и в съчетание. Всяко от тях има свои специфични особености в зависимост от координационна сложност на двигателните задачи. [4]

В развитието на **координационните способности** решаващо значение имат освен дейността на човека, неговите знания, умения, навици, но и анатомофизиологичните заложби: равнище на развитие и съотношение на сигналните системи; свойствата на анализаторите (зрителни, слухови, мускулно-двигателни усещания); свойства на нервната система (сила, уравновесеност, подвижност, динамичност, лабилност); отделните нива на централната нервна система (нива на построяване на движенията).

Целенасочената работа за развитието им е продължителен и сложен процес. За реализирането на компонентите от структурата на координационните способности е разработена система от общоразвиващи упражнения с различна координационна сложност, състояща се от три групи с пет подгрупи за всяка. Упражненията се изпълняват без и с уреди и на уреди (с и без пособия).

Според А. Момчилова изградената ясна представа за сложните в координационно отношение двигателни действия е от съществено значение за тяхното резултатно, бързо и точно усвояване. В процеса на формирането на представите се очертават **три етапа**. Особеностите им се определят от характера и насоката на педагогическите въздействия.

През **първия етап** образът на упражнението за координация възниква в резултат на **зрителното възприятие** при демонстрация на техниката на изпълнението им. При прехода към практическото изпълнение на упражненията за координация сетивната основа на възприятието на движенията се разширява - към зрителното се прибавя и мускулно-двигателното възприятие. Впоследствие то става водещо.

- През **втория етап** се формират механизмите на съзнателната регулация на движенията. Настъпва привеждане на зрителната представа за двигателното действие на “езика на движенията”.

- При **третия етап** - в предметното съдържание на представите постепенно се включват и преминават през филтъра на съзнанието всички пространствени, времеви и силови признаци на движението.

Усвояването на нови упражнения за координация е свързано с напрежение на вниманието, затова трябва да се овладяват в началото на заниманията, като постепенно се преминава от по-прости към по-сложни форми на координация на движенията. Да се има предвид, че големия брой на повторенията уморява обучаваните, снижава интереса. Недостатъчният им брой също не води до желания ефект. Дозировката на дадено упражнение за координация е 10 - 12 пъти. След правилното му усвояване следва неговото усложняване или изучаване на ново. Освен чрез приложението на системата от упражнения за развиване на двигателната координация, подходящи за целта са и спортно-подготвителните игри, подвижните игри с включени в тях .

Добре координираният ученик извършва движенията видимо по-леко, по-икономично. Това от своя страна води до по-рационални действия при изразходване на значително по-малко енергия. Обратно – тромавите, непохватни движения ангажират по-неспецифични мускулни групи, което прави действията на ученика неефективни, а умората настъпва бързо.

Подобрената координация, или съгласуваност на движенията остава трайна за цял живот. Тя дава силно предимство при усвояването на техниката на упражненията.



Сн.1.

В съдържанието на основната гимнастика се включват: общоразвиващите упражнения (специално-подготвителните, за развиване на физическите качества), естествено-приложните упражнения, подвижните игри и щафети с ходене, бягане,

скачане и други, строевите упражнения. [1, 2, 3, 4, 5]

Общоразвиващи упражнения.

Те съдействат за нормално физическо развитие, повишаване на функционалните възможности на организма и по този начин създават основа за формиране и усъвършенстване на двигателните навици. Достъпни са за всички възрасти. Изпълняват се в различни видове строй: кръг, полукръг, в две и повече редици, колони, разпръснат строй и т.н. Могат да се провеждат индивидуално, по двойки, групово без и с използване на различни уреди (топки с различен диаметър, плътни топки, гири, тояжки, пружини и други). Имат различно предназначение: за общо разгръване, за специална подготовка на организма, за овладяване на двигателни умения и навици, за развиване на физически качества.

Специално-подготвителни упражнения. Те са общоразвиващи и непосредствено подпомагат овладяването на техниката на сложните двигателни умения и навици. Намират място в края на комплекса от общоразвиващи упражнения за утринната гимнастика, в основната част на урока, заниманието (тренировката).

Утринната гимнастика включва комплекс от общоразвиващи упражнения. Съдържанието и интензивността им е в зависимост от физическата подготовка на занимаващите се. Използва се предимно за вработване на организма за предстоящата трудова и учебно-тренировъчна дейност през деня, за общо развиване на организма, за правилно телодържане, повишаване подвижността на ставите, подобряване техниката на движенията.

Общоразвиващите упражнения за целенасочено развиване на физическите качества се провеждат под формата на комплекси или кръгово занимание (тренировка), съобразно изискванията на съответния вид спорт или конкретния случай. Съпътствани са с висока степен на физическо натоварване, волеви усилия.

Гимнастическите комплекси имат за задача да разгреят организма и да го подготвят функционално в основната част на заниманието. Разгръването има и за задача да подготви и нервната система на занимаващия се. Разгръването е общо и специално. **Общото разгръване** възбужда централната нервна система и двигателния апарат и активизира дейността на всички органи. **Специалното разгръване** подготвя двигателния апарат за специфичната дейност в основната част на тренировката. Времетраенето е от 10-20 мин.

Естествено-приложните упражнения са основна група упражнения на основната гимнастика (ходене, бягане, скачане, хвърляне, катерене, лазене, преодоляване на препятствия и други). Подпомагат за изграждане на ценни двигателни навици и осигуряват всеотдайност (обща и специална) физическа подготовка, обогатяват двигателната култура. Мястото им в заниманието (тренировката, урока) е предимно в основната част. Изпълнението им е съпроводено с висока емоционалност.

Строеви упражнения. Те са специфично средство за формиране на правилна стойка, за възпитаване на организираност, дисциплинираност, умения за съгласуване на действията. Включват видовете строеване, престоювания без и с промяна на посоката на място и в движение, обръщания на място и в движение.

Класификацията на средствата на основната гимнастика е съставена на базата на видовете упражнения с общоразвиващ характер. [3]

В практическата работа трябва да се използва голямото многообразие от Физически упражнения за развитие на координационните способности на децата, При това трябва да се отчитат индивидуалните им Физически и психични особености и двигателната им подготовка. Трябва да се съобрази, че при изпълнение на посочените упражнения не е достатъчно само поставянето на изисквания за точно, прецизно и правилно изпълнение. Необходимо е още:

- Осмислено и трайно, при пълна ориентировъчна основа, усвояване на упражненията;
- Активност и преднамерена насоченост на вниманието, съзнание за активно и бързо реагиране, за точно и бързо възприемане и оценяване на специфичните усещания и възприятия по време на изпълнение на упражненията.
- Съзнателен и целенасочен контрол, в резултат на който да се развива способността за целенасочена регулация на двигателните действия и мотивираното им използване в процеса на дейността.



Сн. 2.

Последователност на изпълнение на упражненията с определена координационна сложност, отговаряща на индивидуалните възрастови и морфофункционални особености на учениците:

1 група – упражнения за ориентиране в пространството. Изпълняват се в една, две и повече равнини със симетрична и асиметрична двигателна координация;

2 група – упражнения за ориентиране във времето. Изпълняват се с включване на две и повече части на тялото в различни равнини и темп;

3 група – упражнения за ориентиране в динамиката, при които движенията на тялото се изпълняват с приложение на различна по величина сила, с разнообразни предмети.

В посочените групи упражненията са подредени в следната последователност:

- с цикличен характер от симетрично изходно положение и симетрична двигателна координация;
- с ацикличен характер от симетрично изходно положение и симетрична двигателна координация;
- последователни упражнения със симетрична и асиметрична двигателна координация;
- разноритмични упражнения със симетрична двигателна координация;
- разноритмични упражнения със асиметрична двигателна координация

И в трите групи упражненията се изпълняват в следната последователност:

- Едновременно в едно и също направление, от симетрично изходно положение, със симетрична координация, с участие едновременно на едноименните мускули на двете ръце;
- Упражнения с цикличен характер, при едновременна работа на мускулите-антагонисти на двете ръце, при циклично повторение на движенията;
- Последователни упражнения, изпълнявани с редуване на работата на едноименните мускули на двете ръце - това са упражнения с асиметрична координация от симетрично изходно положение,-
- Едноименно разнопосочни упражнения, т.е. едновременно изпълнение с двете ръце в различни направления, с едновременна работа на неедноименни мускули - упражнения с асиметрична координация от асиметрично изходно положение;
- Разноритмични упражнения, при които по време на изпълнението едната ръка прекратява движението, а другата продължава, след което се включва отново; упражненията се изпълняват както от симетрично, така и от асиметрично изходно положение.

Съобразно изискванията в таблици 1 и 2 са представени примерни комплексни от упражнения **за ориентиране в пространството от цикличен характер с асиметрична координация и за ориентиране във времето – едновременно изпълнение в една и съща равнина, от симетрично изходно положение, със симетрична координация на движенията.**

Таблица 1

Комплекс 1 – Упражнения за ориентиране в пространството от цикличен характер с асиметрична координация

№	Упражнения от основната гимнастика в комплекси	Организационно-методически указания
1	И.П. стоеж, лявата ръка е напред. 1 – Повдигане на дясната ръка напред, снемане на лявата ръка долу; 2 – И. П.	Погледът е напред. Повдигнатата ръка е обтегната.
2	И.П.Стоеж, дясната ръка е встрани, лявата е горе. 1 – Снемане на лявата встрани, повдигане на дясната ръка горе; 2 – И.П.	Ръцете са обтегнати. Движението на ръцете е в синхрон.
3	И.П.Стоеж, дясната ръка е горе, лява ръка долу. 1 – Повдигане на лявата ръка през напред и горе, снемане на дясната ръка долу; 2-И.П.	Погледът е напред. Ръцете са обтегнати в лакътните стави.
4	И.П.Стоеж, дясната ръка е встрани-долу, лявата е встрани-горе. 1-Повдигане на лявата ръка встрани-горе, снемане на лявата ръка встрани-долу; 2-И.П.	Ръцете са обтегнати.
5	И.П.Стоеж, лявата ръка е горе, дясната напред. 1- Повдигане на дясната ръка горе, снемане на лявата напред; 2- И.П.	Правилно изпълнение на движенията в синхрон.
6	И.П.Стоеж, дясната ръка е зад тила, лявата - встрани. 1 – Разгъване на дясната ръка встрани, сгъване на лявата ръка зад тила; 2 – И.П.	Когато ръката е зад тила, е сгъната в лакътната става, но обтегната назад.
7	И.П.Стоеж, дясната ръка е назад-долу, лявата - напред и горе. 1 – повдигане на дясната ръка напред-горе, снемане на лявата ръка назад-долу; 2 – И.П.	Ръцете са обтегнати. Едновременно изпълнение на движенията.
8	И.П.Стоеж, дясната ръка е на кръста, лявата встрани; 1 – разгъване на дясната ръка встрани, сгъване на лявата на кръста; 2 – И.П.	Ръцете са обтегнати. Погледът е напред.

Таблица 2

Комплекс 2 – Упражнения за ориентирани във времето – едновременно изпълнение в една и съща равнина, от симетрично изходно положение, със симетрична координация на движенията.

№	Упражнения от основната гимнастика в комплекси	Организационно-методически указания
1	И.П.Стоеж. 1 – повдигане на ръцете встрани; 2 – повдигане на ръцете горе с подскок разкрачка; 3 – снемане на ръцете встрани с подскок 4 – И.П.	Ръцете са обтегнати. Движенията се изпълняват едновременно с двете ръце.
2	И.П.Стоеж. 1 – повдигане ръцете напред и на десният крак напред; 2 – ръце встрани, снемане на десния крак долу; 3 – повдигане на ръцете горе, повдигане на левия крак напред; 4 – И.П.	Ръцете са обтегнати. Изпълнение на краката в шпиз. Едновременно изпълнение на действията.
3	И.П. Разкрачен стоеж. 1 – Ръце встрани с подскок; 2 – И.П.	Едновременно изпълнение на действията.
4	И.П.Разкрачен стоеж. 1 – полуклек, повдигане ръце напред; 2 – стоеж, повдигане ръце горе; 3 – полуклек, снемане ръце встрани; 4 – И.П.	Точно изпълнение на действията. При заемане на полуклек, тялото е балансирано.
5	И.П. Разкрачен стоеж, ръцете са на раменете. 1 – ляв напад, дясна ръка встрани; 2 – И.П. 3 – десен напад, лява ръка встрани; 4- И.П.	Правилно изпълнение на нападите, като колената са в прав ъгъл, задният крак е обтегнат.
6	И.П.Опорен седеж. 1 – повдигане на дясна ръка встрани, лява ръка и десен крак напред; 2 – И.П. 3 – повдигане на лява ръка встрани, дясна ръка и лява крак напред; 4 – И.П.	Краката при повдигането са в шпиз. При повдигането на ръцете, не трябва да се сгъват в лакътните стави.
7	И.П.Тилен лег. 1 – повдигане ръце горе; 2 – отвеждане на ръце встрани, повдигане краката напред; 3 – повдигане ръцете горе, снемане на краката долу; 4 – И.П.	Ръцете и краката са обтегнати.
8	И.П.Стоеж. 1 – повдигане ръцете напред, клек; 2 – стоеж; 3 – повдигане ръце встрани, с подскок разкрачка; 4 – И.П.	Ръцете са обтегнати. При заемане на клек, тялото е балансирано.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Упражненията от основната гимнастика подобряват двигателната координация на учениците в начална училищна възраст, укрепват здравето. Те развиват физическите качества и повишават функционална подготовка на организма, както и спортотехническото майсторство, въздействат благоприятно върху психичната и тактическата подготовка. Упражненията от основната гимнастика са необходими за пълноценната функционална подготовка на организма на децата и предпазват здравето им от увреждания и травми, разширяват се физическите, техническите и тактическите им възможности.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] **Гроздева Н.** Двигателната координация за ефективно обучение по физическо възпитание и спорт, Научни трудове РУ, 2010
- [2] **Милев Н. и кол.** Основна гимнастика, 1991
- [3] **Момчилова А.** Основна гимнастика, 2002
- [4] **Момчилова А.** Развитие на двигателната координация чрез обучението по физическа култура в детската градина, Р., 1989.
- [5] **Момчилова А., П. Пенева, И. Илиева, И. Илчев, К. Симеонов, Р. Момчилова.** Двигателната координация за ефективното обучение по физическо възпитание и спорт. В: "Подготовката на учители и социални педагози в навечерието на европейската интеграция", СУ "Св. Климент Охридски", ФНПП, 2006, стр. 372 - 376, ISBN 10:954-8510-97-9.

За контакти:



Александра Маркова, студент 3 курс,
Специалност ПНУП, ФПНО,
РУ „А. Кънчев”,
e-mail: alexia@gyuvetch.bg

Развиване на двигателното качество ловкост в часовете по физическо възпитание и спорт в начална училищна възраст – ядро „Спортни игри“

Автор: Ъшъл Шукри

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

***Developing engine quality agility in hours physical education and sport in primary school - core "Sports Games":** The problem of developing physical agility in quality physical education is one of the latest in modern sports teaching practice. Dexterity, as part of the physical training most favorable realized in childhood and adolescence. The reason for this is the elasticity of the body. Basic tool to develop this quality in primary school age appear sports games.*

Key words: agility, development, sports games

ВЪВЕДЕНИЕ

Проблемът за развиване на физическото качество ловкост в часовете по физическо възпитание е един от най-актуалните в съвременната спортно-педагогическа практика. Ловкостта, като част от общата физическа подготовка най-благоприятно се реализира в детската и юношеската възраст. Причината за това е еластичността на организма. А основно средство за развиване на ловкост в тази възраст се явяват спортните игри. [1, 2, 3, 4, 5, 6]

ИЗЛОЖЕНИЕ

Насочени към физическо и функционално укрепване на детския организъм, спортните игри, създават възможност за активна двигателна и психична дейност. Осигуряват също така възможност за изграждане на детския колектив, подобряване на дисциплината и развиване на положителни черти на характера.

Целта на настоящото изследване е да се разкрият възможностите на спортните игри за оптимизиране физическото качество ловкост при 8-12 годишни ученици в условията на училищното обучение.

Задачи:

1. Да се проучат характеристиките на спортните игри като фактор за оптимизиране на качеството ловкост на децата от начален етап на основна образователна степен.

2. Да се разкрият специфичните развиващи аспекти на спортните игри за оптимизиране на двигателните и координационни способности на учениците.

По своята същност ловкостта представлява съвкупност от координационни способности. Тя е комплексно проявление на висока координация на движенията, способност за бързо овладяване на новите движения, бързина, гъвкавост, чувство за пространството и запазване на равновесие, ритъм и темп, умение за своевременно разхлабване на мускулите, правилно извършване на движенията в зависимост от конкретната непрекъсната изменяща се обстановка. [1]

Ловкостта се проявява по различен начин при различните видове двигателна дейност. Тя намира приложение в нестандартните действия. От степента на развитие на ловкостта до голяма степен зависи усвояването на нови двигателни навици. За създаване на голям запас от условно-рефлекторни връзки в кората на големите полукълба, които играят значителна роля при проявяването на ловкостта, е необходима системна, целенасочена работа в уроците по физическа култура.

Основни методи за развитието на ловкостта в този период са игровият и повторният метод.

Методическите похвати за развиването на ловкостта се свеждат до:

- Усложнено изпълнение на обикновени упражнения;
- Съгласувано изпълнение на движения по двама, трима или по групи;
- Изпълнение на предварително разучени упражнения в непозната обстановка (с или без уреди);
- Бърза смяна на движения при различни сигнали;
- Изпълнение на упражнения с бърза промяна на скоростта и темпа.

Включените в програмата по физическа култура в началния курс спортноподготвителни упражнения и спортни игри - баскетбол, хандбал, волейбол, футбол, бадминтон, тенис също създават благоприятни възможности за развиване на това качество, разнообразяване на физкултурната дейност и подобряване на нейния формиращ и възпитателен ефект.

Към спортноподготвителните игри, включени в програмата за начално училище и по-точно за III и IV клас се отнасят и игрите с топка, в които са застъпени достъпни елементи на баскетбола, хандбала, волейбола и футбола. По своята същност те не са спортни игри в пълния смисъл на думата. Чрез тях се формира интерес и любов към спортните игри, в които учениците могат да участват по-късно. [5]

При баскетбола, волейбола и хандбала ловкостта се изразява във владееене и управление на топката с горните крайници, а при футбола – ловкостта се проявява в умение за владееене и управление на топката с долните крайници.

Отличителните особености на тези игри са бързината на придвижването; бързите и внезапни действия с топката – водене, подаване, хвърляне, ловене; взаимодействие със съотборниците и противника, своевременна реакция на бързосменящи се игрови ситуации. Това разнообразие от действия развива ловкост и доставя радостни преживявания.

При подбора на съдържанието на тези игри е необходимо да се предвидят действия с и без топка, които представляват основата на техниката. Те имат следната методическа последователност:

- a) Игра без топка – заемане на стойка за съответна игра, придвижване из площадката, спиране, обръщане.
- b) Игра с топка – държане на топката, подаване и ловене (основни видове), водене и хвърляне (стрелба, удар).
- c) Взаимодействие на играчите под формата на игри.
- d) Игра на съответната спортна игра (баскетбол, хандбал и др.) [5]

При спортноподготвителните упражнения за развиване на ловкост често се използва повторен метод. В таблици 1, 2, 3, 4, 5 са представени примерни упражнения за развиване на ловкост, като се използват следните технически похвати:

1. Подхвърляне, ловене, подаване на топката.

2. Водене на топката с ръка – по права; слалом между стойки.

3. Водене на топката с крак.

Таблица 1

Спортноподготвителни упражнения с подхвърляне на топката

№	Специалноподготвителни упражнения за ловкост	Организационно-методически указания
1	Подхвърляне на топката нагоре и ловене с две ръце	Упражнението се прави на място и в движение. Подхвърлянето на топката е напред и нагоре, като ръцете следват пътя на топката, след което се лови с две ръце.
2	Подхвърляне на топката нагоре и пляскане с две ръце	Топката е зад гърба в двете ръце. Подхвърляне възможно най-бързо и най-много пъти, докато се улови отново.
3	Кръгове с топката около кръста	Като се подава от едната ръка в другата последователно в двете посоки.
4	Кръгове с топката около краката	Краката са събрани и леко свити. Въртене на топката около тях, като се предава от едната ръка в другата последователно в двете посоки.
5	Кръгове с топката около крака	Единият крак е изнесен напред. Въртене на топката около изнесенния крак, като се предава от едната ръка в другата последователно в двете посоки.

Ловене на топката – общи изисквания и правила

За да улови топката, детето трябва да се наклони леко напред, да повдигне ръцете на височината на гърдите, да съгне краката в коленете, при което прави крачка напред към страна на топката. След това, без да спира, започва движение назад в момента на докосването на пръстите на ръцете. Затова се оттласква с предстоящия крак назад и прибира ръцете към трупа, като отстъпва назад заедно с топката.

Правила за ловенето:

- Погледът не се отделя от летящата топка, докато тя не докосне върховете на пръстите;
- Ръцете се протягат срещу летящата топка;
- Пръстите се разтварят широко встрани;
- Ръцете се сгъват в лактите, след като топката докосне върховете на пръстите;
- Топката не се докосва с длани;
- Играчът излиза напред срещу летящата топка;
- Топката не се задържа в ръцете. [5]

Таблица 2

Спортноподготвителни упражнения с ловене и подаване на топката

№	Специалноподготвителни упражнения за ловкост	Организационно-методически указания
1	„Тебеширни длани“	Преди да подаде топката, детето натрива дланите си с тебешир, така че пръстите да останат чисти. След завършване на подаванията учителката и детето оглеждат топката. При правилна техника на държане тя трябва да остане чиста. Това упражнение спомага на детето да се научи да лови и да подава топката само с пръсти, без да участват дланите.
2	Ловене на топката от стена	Ученикът стои на 2 метра от стената с лице към нея. Подхвърля топката към стената и я лови, след като отскочи от пода. След това я подхвърля така, че да отскочи малко встрани. Тогава се премества в страни и лови топката. Упражнението се изпълнява вляво и вдясно.
3	Подаване от седеж	Ученикът седи срещу стената и подава 10 пъти с две ръце от гърди. Топката се лови след отскока ѝ от стената до пода.
4	„Бъди ловък“	Хвърляне на топката нагоре и ловене с две ръце; хвърляне нагоре и ловене след отскачането и от земята; Удар на топката в земята и ловене с две ръце.
5	Срещуположно ловене	Учениците са в 2 срещуположни редици на разстояние 2-3 м. Едната редица е с топки: изпълнение на подаване с удар в пода и ловене; подаване с две ръце от гърди, подаване с една ръка от рамо.
6	Упражнения по тройки	Деца застават в триъгълник. В едно от тях е топката, което подава последователно на другите 2 деца, а те му я връщат. Топката се подава поред между учениците. След подаването ученикът сменя мястото си, с този на който е подал. Подаването в триъгълник е веднъж с две ръце от гърди, веднъж с две ръце отдолу.

Подаване на топката – подаването е важен технически похват в игрите. То трябва да бъде точно и своевременно.

Таблица 3

Спортноподготвителни упражнения с ловене и подаване на топката по двойки с придвижване

№	Специалноподготвителни упражнения за ловкост	Организационно-методически указания
1	Подаване по двойки	Точно подаване един на друг. Единият хвърля топката, така че ловящият да бъде принуден да подскочи, да прибяга напред, назад, встрани, за да я поеме.
2	Подаване по колони с подавач	Детето пред колоната подава удобно топката с две ръце отдолу, а децата от колоната я връщат с две ръце отгоре.
3	Подаване над глава	Топката се държи с двете ръце, след като се изнесе над главата със свити лакти. Тежестта на тялото се пренася върху задния крак, трупът се накланя назад, краката са свиват в коленете. Топката лежи в дланите така, че палците са един към друг, а останалите пръсти са леко разтворени и придържат топката отзад. Краката са леко разтворени или събрани. От това изходно положение трупът се накланя напред, а тежестта на тялото се пренася върху предния крак. С енергичен мах на ръцете топката се изхвърля напред и нагоре.
4	Подаване с две ръце от гърди	Топката се държи с двете ръце на височината на гърдите, пръстите свободно обхващат нейната повърхност. От това изходно положение се описва малка дъга с топката надолу към гърдите и с разгъване ръцете напред, топката се тласка право напред по посока на партньора. Прави се крачка напред с удобния крак, като тежестта се разпределя върху двата крака. След подаването на топката тежестта на тялото се пренася на предния крак.
5	Подаване с една ръка от рамо	Преди подаването тежестта на тялото е разпределена равномерно върху двата крака. В момента на изнасянето на топката назад се прави крачка назад с десния крак, като тежестта на тялото се пренася върху него. От това положение едновременно с подаването започва движението напред. Най напред ръката с топката се отвежда назад, след което се изпълнява тласкащо движение напред, като китката се задържа зад топката. Подаването с една ръка трябва да се упражнява и с две ръце.

Водене на топката с ръка – по права; слалом между стойки (табл. 4)

При водене на топката тялото е леко наклонено напред, водещата ръка е леко сгъната в лакътя. Топката се тласка надолу, след което ръката се повдига нагоре заедно с топката. Погледът е насочен не в топката, а 1-2 метра напред. След като се усвои воденето на място, се преминава към водене в движение. За да се движи детето напред, топката трябва да се тласка леко напред, а не надолу както воденето на място. След като се научат да водят топката с дясната ръка, учениците се упражняват с лявата ръка.

През началния етап на обучението за предпочитане е воденето на топката с висок отскок. При този начин не се налага детето да се навежда към топката, за да заеме ниска стойка. По-късно в етапа на усъвършенстване, се преминава към придвижване с полусвити крака. В края на учебната година третокласниците с лекото усвояват воденето на топката с обикновен отскок по права, с изменение на посоката, а също и при противодействие с друг играч. Колкото по-ниско е воденето, толкова по-трудно противникът ще отнеме топката. При това двете ръце се движат пред тялото, за да се предпази топката от противника.

Допускани грешки: учениците бият топката с отпусната длан, водят топката точно пред себе си, с което пречат за придвижването напред; водят топката със стегната ръка; правят широки крачки; с различна сила удрят топката, при което тя отскача на различна височина и др.

За формиране на правилен навик за водене на топката отначало учениците изпълняват подготвителни упражнения. Например: отбиване на топката с две ръце, отбиване с дясната и лявата ръка, водене на място последователно с дясната и лявата ръка; и др. След овладяване на воденето на място се пристъпва към водене с ходене, а след това с бягане. Работи се също за формиране на чувство за ритъм, умение да се координират движенията на ръцете и краката. [5]

Водене на топката с крак, (табл. 5)

Във футбола се прилагат поредица от меки удари по топката с различни части на ходилото, бедрата, гърдите и главата.

Основни методически изисквания при водене на топката, [3]:

- Топката се води близо до ходилото и по възможност се докосва на всяка крачка;
- Изпълнява се със скорост;
- Докосва се с горно-външната част на ходилото;
- Погледът е отправен напред.

За обучение на децата от началния курс обаче могат да се използват упражнения с по-малка координационна сложност:

- На място – търкаляне на топката напред и назад със стъпалото
- Подскоци около топката на един крак, другият опрян върху топката.
- Подскоци на място с единия крак и удряне топката отгоре със стъпалото. Кракът, с който се нанася ударът, трябва да се сгъне силно в коляното.
- Подаване на топката с крак към стената със свободни удари.

Таблица 4

Спортноподготвителни упражнения с водене на топката с ръка

№	Специалноподготвителни упражнения за ловкост	Организационно-методически указания
1	В две редици	Учениците са строени в две редици една срещу друга; децата от едната редица са с топки; другата редица е срещуположно на разстояние 10 м.; образуват се двойки. Децата с топка дриблират на място с дясна, лява ръка като гледат напред към срещуположния ученик. Той показва цифра с пръстите на ръцете, която детето с топка трябва да каже високо на глас; Упражнението може да се направи и в движение.
2	Отгоре-отдолу	От изходно положение лек разкراчен стоеж водене на топката на място, като се редуват високи и ниски отскоци – изпълнява се с дясната и лявата ръка; удряне на топката на пода с едната ръка и ловене с двете.
3	Прехвърляне пред себе си от място	Предаване на топката от едната ръка в другата. Преминаване в постепенно приклякване и изправяне.
4	Осморки	От лек разкрачен стоеж водене на топката на място с описване на осморки около и между краката. От време на време се сменя посоката на движение на топката.
5	Води топката до флагчето	Децата застават на една линия с топка в ръка. На 3-4 метра от тях се поставят флагчета с поставки. Учениците водят топката до флагчетата, като я отбиват и ловят с двете ръце с широко разтворени пръсти. Между ударите може да се пробягва, като не се правят повече от три крачки.
6	По линиите	Водене на топката покрай очертанията на баскетболното игрище. На мястото на пресичането на линиите се изпълняват различни движения – предаване на топката от едната ръка в другата или между краката, а може да се направи и обръщане.
7	Топка на другаря	Успоредно на страничните линии на площадката се нареждат флагчета на разстояние 3 м едно от друго. Покрай всяко флагче застава по едно дете. Учениците до първите флагчета са с топка. При сигнал те водят топката към второто флагче, като на всяка или на две крачки удрят топката с една ръка и я ловят с двете, без да спират. Когато се приближат, те спират и с две ръце от гърди хвърлят топката на детето до флагчето. След като я улови, то тръгва към третото флагче т.н.
8	Водене по осморки	На площадката се поставят две препятствия на разстояние 6 м едно от друго. Топката се води около тях във вид на осморка.
9	Слалом	Водене на топката покрай препятствия (кегли, плътни топки, столчета), заобикаляйки първото препятствие отдясно, второто отляво и т.н. на връщане топката се води в права посока.

Таблица 5

Спортноподготвителни упражнения с водене на топката с крак

№	Специалноподготвителни упражнения за ловкост	Организационно-методически указания
1	Праволинейно водене на топката с ходене, с докосване на всяка крачка	Детето води топката близо до ходилото и я докосва на всяка крачка. При воденето топката се докосва с горновъншната част на ходилото. Погледът е отправен напред. Посменен метод.
2	Водене с ходене в кръг и змейки	При сигнал следва смяна на посоката.
3	Водене около дървета, стълбове и други естествени препятствия	Спазва се правилната техника на изпълнение.
4	Водене между стойки	Детето води топката близо до ходилото и я докосва на всяка крачка. При воденето топката се докосва с горновъншната част на ходилото.
5	По двойки	Едното дете води топката, заобикаля партньора си, връща се на изходна позиция и му подава топката
6	Водене на топката между стойки	Играч А води топката слаломно между стойките. Едновременно от другата страна стартира партньорът Б, като заобикаля своите стойки. Близо до наказателното поле играч А подава на Б, който стреля във вратата.

Полезни за развиване на ловкост са състезателни (щафетни игри) и игрови (спортноподготвителни игри, спортни игри) методи. За използването на тези методи се изисква упражненията да са усвоени и да са преминали етапите на начално и задълбочено разучаване.

Те са свързани с изискването за бързо реагиране и контрол върху действията в пространството и времето, с контрол върху силата на мускулните съкращения; упражнения за равновесие, въртеливи движения. Подходящи упражнения за развитието на ловкостта са:

- ✚ Подвижни щафетни спортно-подготвителни игри – при тях движенията непрекъснато се сменят;
- ✚ Действия, свързани с придвижване в усложнени условия и изменяща се обстановка (преодоляване на препятствия, прекатерване, лазене и т.н);
- ✚ Упражнения с уреди – хвърляне и ловене на топка, жонглиране и др.;

Упражнения, изискващи съгласувани усилия на няколко участници (сядане и ставане по двама, преодоляване на препятствия по двойки), оптимален период за развиване на ловкостта.

Подходящи подвижни игри са: “Пас”; “Клинбол”; “Ъглова топка”; “Врани и врабци”; “Топка над въже”; “Бий и бягай”; “Топка на капитана”; “Превземане на игрище”; “Гони топката”; “Защитена крепост”; “Кой ще уличи”; “Кой ще хвърли най-далече”; “Подаване на топка над глава и в тунел”; “Топка на съседа”; “Топката пътува”; “Народна топка”; “Прехвърли топката”; “Улучи бухалките” “Най-добрите скачачи”; “Намери си другаря”; “Подскачащите капитани”; “Подскачащият кръг”; “Две топки се гонят в кръг”; “Летяща топка”; “Ловци на дивеч”; “Предай топката на следващия номер”; “Спаси се с удяране”; “Вкарай гол” и други. [2]



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изграждането на отделни двигателни навици пряко зависи от нивото на ловкостта, която се изразява преди всичко във формирането на добри координационни способности, на бързината, на пространствената ориентация, чувство за ритъм и темп. Именно спортните игри са най-ценно средство за развиване на ловкост в тази възраст.

Практикуването на различни видове спорт е важно условие за развиването на физическите качества, укрепване на здравето, повишаване на физическата дееспособност и хармоничното развитие на учениците. Затова задача на педагога е да работи за нейното развитие в цялостния ход на тренировъчните занимания.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] **Момчилова А.** Теория и методика на физическото възпитание, Р., 1999.
- [2] **Момчилова А., И. Илиева** Методическо ръководство за обучение по физическо възпитание и спорт в начална училищна възраст, РУ "А. Кънчев", 2011.
- [3] **Момчилова А., И. Илиева, И. Илчев, К. Симеонов.** Методически насоки за провеждане на спортноподготвителни упражнения и игри в предучилищна възраст, Р, 2013.
- [4] **Петров Л. и кол.** Баскетбол, волейбол, хандбал, Изд. «Бойка», ВТ, 2003.
- [5] Извадки от петата част на книгата: „Средства и методи за подобряване двигателните качества на учениците“, излязла от печат в гр. Видин през 2003 г.
Автор: Иван Маринов – д-р по физическа култура.
- [6] **Данчева Р. и кол.** Спортноподготвителни упражнения и игри в детските градини. Изд. „Медицина и физкултура“ София 1985.

За контакти:

Ъшъл Шукри, студент 3 курс,
Спец. Предучилищна и начална училищна педагогика;
Факултет „Природни науки и образование“; Русенски
университет „А. Кънчев“; тел. 0896589001;
e-mail: isil_91@abv.bg

Методика на обучение по плуване в начален етап

Марина Иванчева Андреева

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

Плуването оказва оздравително и укрепващо въздействие върху детския организъм. Занятията по плуване укрепват опорно-двигателния апарат като своевременно формират „мускулния корсет“ способстващ за добрата осанка и предпазващ от гръбначни изкривявания. Развиват се такива качества, като издръжливост, сила, бързина, подвижност в ставите и координация на движенията, отстраняват се възбудимостта и раздразнителността. Децата, занимаващи се регулярно с плуване видно се отличават от връстниците си, които не се занимават със спорт. Те са с по-висок ръст, имат по-високи жизнени показатели, гъвкавост, сила, по-малко боледуват от простудни заболявания.

Ключови думи: плуване, методика на обучение, начален етап

ВЪВЕДЕНИЕ

Плуването е известно на човека от древни времена. При археологически разкопки датирани от IV век пр.Хр. са намерени изображения на хора плуващи по начин наподобяващ стиловете кроул и бруст. В наши дни се различава плуване с оздравителен, спортен и приложен характер. Плуването е едно от най-ефективните средства за укрепване на здравето и физическото развитие на човека. Известният американски специалист в областта на оздравителните технологии Кенет Купър определя плуването като втория (след ски бягането) по ефективност вид на аеробно натоварване, който също така въвлеча в работа всички основни мускулни групи. Като доказателство за оздравителния ефект на плуването служат множеството примери при които след започване на занимания с плуване деца, които са били с недостатъци във физическото си развитие, не само се излекуват, но дори достигат до върхови спортни постижения. Така е било с Даун Фрейзър – шампионка от три Олимпийски игри, която е започнала да се занимава с плуване след като е преболедувала от полиомиелит. Или боледуващият като малък от астма Питър ван ден Хугенбанд, който завоюва множество медали от олимпийски, световни и европейски турнири. Ако плуването се извършва в открити водоеми или басейни, то закаляващ ефект предизвикват и естествените фактори на природата – слънце и въздух. Заниманията с плуване отстраняват нарушенията в стойката на тялото, плоскостъпието, хармонично развиват всички мускулни групи, особено раменния пояс, ръцете, гърдите, гърба, кръста, корема и краката.

Голямо оздравително и укрепващо въздействие има плуването върху детския организъм. Да плуват може да се обучават дори деца в кърмаческа възраст. Занятията по плуване укрепват опорно-двигателния апарат. Те също така своевременно формират „мускулния корсет“ способстващ за добрата осанка и предпазващ от гръбначни изкривявания. Развиват се такива качества, като издръжливост, сила, бързина, подвижност в ставите и координация на движенията, отстраняват се възбудимостта и раздразнителността. Децата занимаващи се регулярно с плуване видно се отличават от връстниците си, които не се занимават със спорт. Те са с по-висок ръст, имат по-високи жизнени показатели, гъвкавост, сила, по-малко боледуват от простудни заболявания. [1, 2, 3, 4]

Плуването представлява уникален вид физически упражнения и се причислява към най-масовите спортове, както в чужбина, така и в България. Специфичните особености на плуването са свързани с двигателната активност във водна среда. При това организъмът на човека е подложен на двойно въздействие: от една страна върху него въздействат физическите упражнения, а от друга водната

среда. Тези особености така също са обусловени от физическите свойства на водата: нейната плътност, вискозност, налягане, температура, топлемост. Също така влияние оказва и фактът, че при плуване човек се намира в хоризонтално положение. Въздействието на водата върху организма започва от кожата. Обмивайки тялото на плувеца водата очисти кожата, подобрява нейното хранене и дишане. Също така кожата се подлага на химическо въздействие от намиращите се във водата микроелементи. Плътността на водата е около 775 пъти по-голяма от тази на въздуха. Това води до затруднение в движението, ограничаване на скоростта и чувствително увеличаване на енергозагубата. При плуване основната мускулната работа се изразходва не толкова за удържане на човека над водата, а за преодоляване на силите на фронталното съпротивление при предвижването напред. При плуване се изработва нов автоматизъм на дишане, който се характеризира с намаляване на продължителността на дихателните цикли, увеличаване на честотата и минутния обем на дишане. При това се увеличава белодробната вентилация и виталният капацитет на белите дробове. При плуване влияние върху плувеца оказва голямата топлемост на водата и свързаното с това увеличение на енергозагубата. За да се съхрани и поддържа топлинният баланс, се повишава обмяната на веществата.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Обучението по плуване се различава много от сухите тренировки. Първата група упражнения по плуване не е за плувните движения, а за привикването към средата. Това е процес на климатизиране между непознатата до този момент среда и тялото на детето. То трябва да се запознае със средата, да се адаптира към нея и да приеме (непроменимите) условия на новото обкръжение. Не е лесно да свикнеш с олекването на тялото, движенията на респираторните мускули по време на вдишване и издишване (усещане за хидростатично налягане), фронталното съпротивление, да преодолееш защитните реакции на тялото (рефлекс за затваряне на очите), позицията по гръб и по корем и запазването на баланс, които не могат да се упражняват на сухо. Температурата и свойствата на водата са нови за тялото. Климатизирането към нея въобще не е бърз и лесен процес, защото е свързан с пренастройване на невро-физиологичните реакции на тялото.

Всички основни упражнения за климатизация към водата трябва да бъдат подробно планирани и целта да бъде тяхното точно изпълнение. Например плуването може да бъде с недобра координация, стегнати мускули и затворени очи, което да е резултат от некачествено обучение. При такова неправилно изпълнено упражнение децата не могат да продължат напред, защото това в следствие ще доведе до пълен провал заучаването на движенията. Усърдието отнема повече време, но ще ни се отплати в по-късен етап, когато се учат движенията. Задачата на учителя е да накара децата да обичат водата, движенията и целия процес на климатизация в съответствие с естеството на климатизация, възрастта на децата и подбора на упражненията. Любовта към средата, движенията, водата и учителя не са само позитивно емоционално състояние, но и благоприятстваща мотивация за по-нататъшното изучаване на движенията.

Следват упражнения на дълбоко - прости упражнения, потапяне, задържане на повърхността, научаване на плавни движения, научаване на съзнателно издишване и вдишване, гмуркане, комплексни упражнения. Ориентацията над и под водата, както и съзнателните движения са важно изискване за климатизацията към водата. Децата държат очите си отворени, когато ходят, бягат и играят игри на сушата. Те трябва да бъдат с отворени очи и във водата, за да могат да се ориентират правилно. Информацията за обстановката помага за прецизното научаване на движенията в новата среда. Учителят не трябва да се съгласява децата да правят упражнения със затворени очи, защото така те губят много важен стимул, което по-

късно ще затрудни научаването на движенията. Децата няма да могат да се ориентират, техният баланс и последователност на движения няма да са стабилни и действията им ще станат инстинктивни и защитни. Упражненията за начинаещи са много прости. Ходене, тичане, обръщане, прости гимнастически упражнения (вдигане на ръце, завъртане, извиване на тялото, прегъване на колена и протягане) във вода до гърдите са нови предизвикателства, с които децата трябва да свикнат. Може да се добавят кратки потапяния и подскоци, в края на които децата да се гмурнат под водата и да се изправят отново. Забавните игри и състезания са много полезни, защото децата даже не забелязват, че са научили нещо ново и са свикнали със средата.

Има много упражнения за начинаещи, които могат да се правят индивидуално, по двойки, на групи, с или без помощни средства. Тук творчеството и въображението играят важна роля, т.е. учителите трябва да прилагат много леки упражнения не само в рамките на един урок, но през време на цялостното обучение. По време на упражненията за задържане на повърхността децата трябва да заемат една непозната и необичайна поза и за да бъдат движенията им хармонични и координирани, тази поза на тялото (по-късно преминаваща в плуване) трябва да бъде максимално безопасна, с отворени очи, отпуснати мускули и сигурна ориентация. Първият индикатор за съпротива срещу хоризонталната позиция на тялото е, че с въвеждането ѝ децата започват да вирят главите си, като така компенсират предишното си стабилно състояние. Това не е само защитна реакция на децата, а и невро-физиологична функция. Веднага след напускането на хоризонталното безопасно положение, несъзнателно човек вдига главата си и така не може да заеме позиция за плуване, което е целта на упражнението. Учителите трябва да бъдат много търпеливи в този момент, защото с това децата не искат да кажат: „Не искам да го направя“, а просто активират несъзнателно свой вроден рефлекс. В резултат на обучението ще се формират нови рефлексии, които ще неутрализират вече споменатия рефлекс. В процеса на обучение (климатизация) с търпение и оказване на помощ тези рефлексии могат да се формират за кратко време и учениците ще могат да се задържат на повърхността без никакво усилие след един-два урока.

Усвояването на движението във водата е важно по няколко причини. От една страна то е основа за научаване на техниките при плуването, от друга страна, за първи път децата могат да се радват на плъзгането си по повърхността на водата. Това е първото им постижение. За тях е успех да се изтласкат от стените и да се придвижат 4-5 метра. Те с гордост отчитат резултата си. Разбира се, упражнението е плод на много практика. В повечето случаи, както и при задържането над водата, е нужна известна помощ. Първо, учителят подпомага придвижването, като държи ученика за ръце. Постепенно отслабва помощта си и накрая, когато придържането е леко и само за кураж, детето изпълнява упражнението само. С цел по-добрата организация и за спестяване на време е препоръчително упражнението да се изпълнява по двойки. Освен това тези упражнения ще мотивират изоставащите. Те ще се стремят да са по-добри от останалите, но това „съревнование“ трябва да бъде контролирано от учителя. Например, при горното упражнение по двойки по-добрите ученици (за да покажат превъзходството си над партньорите си) продължават да ги държат за ръце, те излизат на повърхността и спират. Някои „по-напреднали“ дърпат другите под повърхността, за да се почувстват неспособни. Децата – не само в плувния басейн, но и на игрището – са склонни да се държат по този начин. Отговорност на учителя е да предотвратява подобни нараняващи закачки.

Има една **ключова ситуация**, която показва дали придвижването във водата е успешно. Това е стартовата позиция – преди изтласкването от стената. В повечето случаи децата се изтласкват нагоре и в резултат на това се оказват над повърхността, плясват във водата и потъват, изгубват началната си скорост и не се

придвижват напред. Затова е наложително да ги научим на правилната стартова позиция.

Наред с движението по корем (както и при задържането над водата) трябва да се усвои и движението по гръб. Придвижването по гръб изглежда по-лесно от задържането по гръб. Ако децата се чувстват уверени и не губят баланс, когато наведат глави назад (с уши под водата) и изпънат краката си, тогава обучението за движение по гръб може да започне без специална подготовка. Учителят изтласква с умерена сила краката на детето първо на кратко разстояние, а след на по-голямо. Ако децата се придвижат 5-6 м с изпънати ръце и изправен гръбнак, значи са усвоили основната позиция за кроул по гръб. От тази позиция може да започне обучението им за движения на ръцете и краката при плуване по гръб.

Има деца, за които е много трудно да се придвижват по корем или по гръб. Ако им е по-лесно да правят това с прибрани ръце, тогава учителят може да направи компромис и да се упражняват в тази позиция. Но дори и тогава, стъпка по стъпка, може да се премине към движение с изпънати ръце. По наше мнение радостта на детето от успеха (дори при слабо изпълнение) допринася за по-нататъшното обучение повече, отколкото неуспехите при движението с изпънати ръце.

Как става изтласкването от стената? В този случай говорим за групово упражнение, т.е. децата се придвижват във водата поотделно, без чужда помощ. Подобно на движението по корем, голяма грешка е детето да се хвърли във водата, т.е. главата и гърба да останат над повърхността, а бедрата да потънат. Цялото тяло трябва да бъде във водата и децата не трябва да скачат. Това упражнение трябва да започне от прилегнала позиция с приплъзване назад, като раменете и тялото трябва да не се издигат над водата.

Съзнателно вдишване и издишване

Како на сушата, така и във водата, децата имат нормален ритъм на дишане. Без него те не могат да изпълняват упражнения и движения. Първо, те правят очакваните упражнения (задържане, придвижване), след това излизат на повърхността, издишват, вдишват и накрая отварят затворените до този момент очи. Тези деца не могат да се упражняват без прекъсвания, защото трябва да се концентрират върху вдишването преди упражнението и върху издишването над повърхността на водата. Те не могат да се движат свободно във водата.

Вдишването, включено в упражненията за климатизиране спрямо водата, е подготовка за обучението по техниките на плуване. Критичен момент е включването на вдишването към вече усвоените движения. То може да смути научените досега движения и да предизвика объркване. Обаче вдишването и издишването, включени в упражненията за климатизиране към водата, може да улесни допълването на техниките на вдишване към движенията.

Начинаещите намират за трудно издишването на въздух във водата. Въпреки че налягането върху гърдите и дихателните мускули улеснява издишването на въздуха във водата, преодоляването на хидростатичното налягане прави вдишването по-сложно. Размерът на преодоляването налягане зависи от височината на водния стълб между повърхността на водата и устата. Упражненията за вдишване трябва да се правят първо над повърхността и по-късно малко под нея. Въздухът не трябва да се издишва бързо и скоростта на издишване да се увеличава постепенно. Налягането върху гърдите и стомаха трябва да се преодолее, за да се заздравят дихателните мускули. Още при първото упражнение децата трябва да бъдат предупредени, че трябва да издишват въздуха във водата през устата и носа. По-нататък трябва да вдишат над повърхността през устата. Това осигурява придвижването и плуването по гръб.

Целта на първите упражнения за вдишване е децата да свикнат с налягането върху гърдите и да усещат, че трябва да издишват максимално за по-добра обмяна на въздух. Ролята на дишането ще се изясни, ако го разгледаме във връзка с други

умения. При потапянето децата могат да се упражняват да задържат въздух и да го издишат бавно. Така могат да стоят под вода по-дълго и да ходят с наведена глава. Включването на дишането в упражненията по задържане над водата, децата могат да почувстват промяната на теглото на тялото. Учителите често установяват, че начинаещите излизат на повърхността чак до кръста при първите упражнения за дишане и вдишват много над повърхността на водата, защото мислят, че така ще поемат повече въздух. Опитват се да запасят максимално въздух в дробовете си, за да го използват по-късно (при потапяне). Лицевите мускули могат да се пръснат от поетия въздух и това налягане става по-голямо при потапяне. Децата не могат да издишват добре, а по-скоро правят едно-две балончета и излизат на повърхността, сумтейки. Това е много различно от съзнателното вдишване и издишване.

Необходимостта от дишане няма нужда да бъде учена, защото благодарение на дихателния рефлекс, ако някой издиша под водата, трябва да вдиша над повърхността. Това може да стане само след едно качествено издишване. Децата трябва да бъдат предупредени да не напрягат лицевите си мускули, защото тогава не могат да издишат качествено.



Рис. 1. Упражнение за качествено издишване

Оперативна последователност на преподавателската дейност

Таблица 1

Последователност на обучението

Основни насоки за началното обучение по плуване	
1	Създаване на организационно- хигиенни навици
2	Упражнения за климатизиране към водата на плиткото като - свикване с водата, потапяне, задържане на повърхността,
3	Упражнения за потапяне, гмуркане и дишане във вода
4	Упражнения за изпитване подемната сила на водата
5	Основно плувно положение и плъзгане
6	Упражнения за изучаване движенията на краката при неподвижна опора и подвижна опора в положение на гърди
7	Скокове и игри

Методическа последователност на преподаването

- Упражнения на суша, таблица 2.
- Подготвителни упражнения по плуване във водна среда, таблица 3.
- Специално-подготвителни упражнения за обучение в плувен стил кроул, таблица 5.
- Специално-подготвителни упражнения за обучение в плувен стил гръбен кроул, таблица 6.

Таблица 2

Упражнения на суша

	Упражнения
1. Горни крайници	1. Лесни за изпълнение движения за разгриване. 2. Упражнения от комплекса на утринната гимнастика
2. Долни крайници	3. От седеж на ръба на басейна– да удрят с крака нагоре и надолу така че да пръскат. 4. Игрите – „Фонтан“ и „Въртележка“
3. Координация на движенията и дишане	5. към усъвършенстване координацията на движенията на ръцете и краката се включва и дишането . Вдишването да става през устата, а издишването през носа и устата едновременно

Подготвителните упражнения• **Упражнения за привикване с водната среда**

Обучението по плуване започва с упражнения за климатизиране към водата на плиткото като - свикване с водата, потапяне, задържане на повърхността, научаване на плавни движения, научаване на съзнателно издишване и вдишване, гмуркане.

• **Упражнения за изучаване на дишането**

Препоръчително е децата да се научат първо да издишат. Това може да стане на суша. Децата поставят ръце на гърдите си и издишат, броейки до три, и вдишват, броейки до четири. Във вода до шията може да се усети налягането върху дихателните им мускули, ако сложат ръце на гърдите си. Учителите трябва да ги научат да вдишват без да излизат от водата на тази дълбочина, така че да не потънат. Децата трябва да усетят количеството въздух, което се нуждаят да вдишат.

• **Упражнения за усвояване на плъзгането**

Децата трябва да са с гръб към стената, с леко прегънати колена, единият крак опрян в стената, с издигнати високо ръце. Поемат си въздух, навеждат глава напред и се изтласкват от стената. С протегнати ръце, наведена глава и изпънати крака децата се плъзгат и се изправят. Тук учителят се изправя пред следващия ключов момент при обучението за придвижване във водата. Има деца, които се справят лесно с потапянето и задържането, но придвижването им е все още проблем. Единствената пречка е, че не знаят (защото още не са научени) как да се върнат в изправена позиция. Това трябва да бъде научено още при обучението им за задържане над водата. Трябва да усвоят две ключови движения: главата трябва да се държи леко вдигната между протегнатите ръце и в същото време коленете трябва да леко да се изпънат. Хармонизирането на двете движения ще помогне на детето да контролира финала на придвижването.

Таблица 3**Подготвителни упражнения по плуване**

№	Групи подготвителни упражнения	Подготвителни упражнения
1	Упражнения за привикване с водната среда	• упражненията за ходене във водата, хванати за ръце и поотделно напред и назад; • ходене, подпомагайки си с ръцете, които последователно загребват във водата; • подскоци с кръгови движения на ръцете и пръскане на вода
2	Упражнения за изучаване на дишането	Под игрова форма – кой ще прави най-дълго време балончета под водата
3	Упражнения за усвояване на плъзгането	Главата трябва да се държи леко вдигната между протегнатите ръце и в същото време коленете трябва леко да се изпънат. Хармонизирането на двете движения ще помогне на детето да контролира финала на придвижването.

Обучението по плуване за децата от предучилищна и начална училищна възраст, е най-подходящо да започне със стиловете кроул и гръбен кроул. Техните движения са по-близки до естествените движения на човека, като ходене и бягане. С кроуловите движения на краката децата си помагат при изпълнението на ножичните движения на краката, при гмуркане, плъзгане, при движенията на ръцете и положението на тялото. Счита се, че след изучаването на стила кроул, при който главата се потапя във водата, децата преодоляват по-бързо страха от водната среда.

При кроулът тялото лежи във водата, ръцете изпълняват последователни загребни движения във водата и подготвителни над водата. Двата крака изпълняват последователни ножични удари в посока отгоре надолу и отдолу нагоре. Бедрата не трябва да са стегнати. Кординирането на движенията при кроула идва от свързването на дишането, движенията на краката и ръцете. При вдишване главата се обръща встрани при всяко пълно движение на ръцете. При стилът гръбен кроул ритъмът на плуване и плувните движения отговарят на движенията на кроула. Главата е леко наклонена към гърдите. Ръцете се движат последователно през и над водата. Пренасят се над нея почти прави, без напрежение. Във водата ръцете се движат с обърната навън длан, със сгънат лакът, като достигат до горната част на бедрото. Работата на краката по удари, ритъм и движение отговаря на кроула. Дишането при плуването гръбен кроул се улеснява от факта, че устата и носът се намират над водата, като задължително трябва да се издиша през носа.

Таблица 4

**Специално-подготвителни упражнения за обучение
в плувен стил кроул**

№	Специално-подготвителни упражнения и игри	Организационно-методически указания
1	Упражнения на място във водата от водоравен наклон.	Движенията се разчленяват и се разучават на части, което може да стане първо на суша.
2	Движенията се упражняват с подвижна опора главно при съчетаването им с дишане	Дишането затруднява децата и се включва трудно в общия ритъм на движението на краката и ръцете.
3	Упражнения без дъска на къси дистанции и без дишане	Децата чувстват съпротивата на водата.
4	Началните движения на ръцете се изпълняват без дишане	При някои деца ръцете се поставят прекалено близо, свити пред главата.
5	Игри – „Параход“, „Щъркел“, „Врабчета“	Участват активно всички деца, използват се по-рано изучени елементи и движения, които се повтарят. Игрите имат емоционални въздействие, развиват морални добродетели, честност, взаимопомощ.

Таблица 5

**Специално-подготвителни упражнения за обучение плувен
в стил гръбен кроул**

№	Специално-подготвителни упражнения и игри	Организационно-методически указания
1	Упражнение при което краката са захванати за помощната тръба, тялото е в хоризонтално положение и се изпълняват последователни движения с ръцете.	Честа грешка е задържането на ръката при бедрото или застигането на двете ръце над главата. Ръцете гребат равномерно и ускорително
2	Координацията най-добре се усвоява с често повторение, преди децата да са почувствали умора.	Постепенно към координираните движения на ръцете и краката се включва и дишането.
3	Главата да е прибрана към гърдите.	Водата не трябва да залива лицето
4	Ръцете да не се кръстосват пред лицето.	Увлечената вода не трябва да попада в носа или устата
5	Игра „Мелница“ - от стоещ ръцете изпълняват последователни преди и задни кръгове.	Когато една ръка е горе, другата трябва да бъде долу до бедрото

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Регулярните занимания с плуване се явяват мощен фактор за въздействие върху висшата нервна дейност на човека. Действието на температурата на водата уравновесява процесите на възбуждане и задържане в централната нервна система (ЦНС) и подобрява кръвоснабдяването на мозъка. Обичайки тялото водата деликатно масажира нервните окончания, които се намират в кожата и мускулите. Това въздейства благоприятно на ЦНС, успокоява и намалява умората.

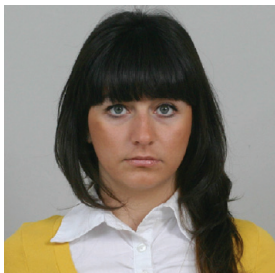
След плуване човек заспива по-лесно, има по-спокоен сън, подобряват се вниманието и паметта. Приятните асоциации свързани с плуването се отразяват положително на психиката, способстват за формирането на положителен емоционален фон, така необходим в напрегнатото ежедневие.

Заниманията с плуване водят до специфични изменения в кръвта, които повишават защитните свойства на имунната система на подрастващия организъм. Увеличават съпротивлението му срещу инфекции, простудни заболявания и въздействието на ниските температури.

В обобщение може да се отбележи, че плуването като двигателна дейност и въздействие върху организма, води до физиологични изменения в почти всички органи и системи, като повлиява изключително благоприятно върху физическото и психическо развитие на ученика.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] **Бойчев.К.** Единна програма по плуване, Медицина и физкултура, София, 1975г.
- [2] **Живкова. К.** Обучение по плуване в детските градини, , Медицина и физкултура, София 1981г.
- [3] **ЦДГ "Червената Шапчица".** Гр. Пловдив методически материали на тема: "Особенности на обучението по плуване и необходимостта от приспособяване към водата", <http://www.chervenata-shapchitsa.com/News/view/30>
- [4] **Шопов Н.** Защо трябва да плуваме?, научна статия от 19 юли 2009, <http://bgswim.info/shopov-2009.htm>

За контакти:

Марина Иванчева Андреева, студент 3курс,
Спец. Предучилищна и начална училищна педагогика;
Факултет „Природни науки и образование“;
Русенски университет „А. Кънчев“;
Факултетен номер: 106302, e-mail: marina_0889@abv.bg

Дидактически принципи в обучението по лека атлетика в предучилищна възраст

автор: Искра Иванова

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

Дисциплините от леката атлетика, които се изучават в детската градина са бягане, скачане, хвърляне. Те се изучават под формата на игри. Физическото възпитание, като единен педагогически процес също се основава на определени принципи. Освен обучение на знания, умения и навици, които се съдържат във всеки учебен процес, физическото възпитание включва възпитаване на морално-волеви качества и развитие на функционалните възможности на организма.

От дългогодишната педагогическа практика са изведени дидактически принципи, които синтезират най-общите закономерности на процесите на обучение. Като най-общоприети се открояват принципите за нагледност, съзнателност и активност, достъпност, системност и трайност.

Ключови думи: лека атлетика, дидактически принципи, предучилищна възраст

ВЪВЕДЕНИЕ

Възрастта от началото на третата година до постъпването на децата в училище се означава с понятието "Предучилищна възраст".

В предучилищна възраст възможностите на нервната система значително нарастват. Предучилищната възраст е "възраст на детската площадка" и децата наистина много обичат да си играят. Това е възрастта на игрите.

Дисциплините от леката атлетика, които се изучават в детската градина са бягане, скачане, хвърляне. Разбира се, те се изучават под формата на игри.

Прилагането на общата последователност на обучение е съобразено с възрастовите особености, с усвояването и надграждането на определени двигателни умения. Започва се с ходенето, като подчертано естествено-приложно движение, последвано от бягането, надграждане на бягането със скоковете и накрая хвърлянията. [1, 2, 3]

ИЗЛОЖЕНИЕ

За решаване на основните образователни и възпитателни задачи на физическото възпитание и спорта в детската градина значителна роля имат игрите. Чрез използването им в учебния процес се укрепва здравето на обучаваните, подобрява се физическото им развитие и физическата дееспособност. Разнообразното двигателно съдържание, с което са наситени ги правят неизменно средство за закаляване на организма по естествен път. С комплексния си характер на въздействие, те са добро средство както за обща физическа подготовка, така и за по-лесното и непринудено усвояване на техниката на различните физически упражнения, използвани в разнообразните видове спортна дейност.

Емоционално наситени и с голямо функционално натоварване, игрите обогатяват мисловните процеси и са доказано средство за развитие на физическите качества. Несъмнено те играят важна роля и за възпитаване на творческото мислене и редица морално-волеви качества: честност, отговорност, воля, взаимопомощ, екипна работа и други.

Физическото възпитание, като единен педагогически процес също се основава на определени принципи. Освен обучение на знания, умения и навици, които се съдържат във всеки учебен процес в една или друга степен, физическото възпитание включва възпитание на морално-волеви качества и развитие на функционалните възможности на организма. Това обстоятелство налага освен

общите принципи за всеки педагогически процес, физическото възпитание да се основава и на други процеси, които са присъщи само за него.

От дългогодишната педагогическа практика са изведени дидактическите принципи, които синтезират най-общите закономерности на процесите на обучение. Има известни различия в мненията на учените, специалисти по дидактика, относно наименованията и броя на дидактическите принципи, но като най-общоприети се открояват принципите за нагледност, съзнателност и активност, достъпност, системност и трайност. [1, 2, 3]

Съзнателност и активност

Този принцип определя предимно дейността на детето в учебния процес. Означава осъзнаване на необходимостта от овладяване на преподавания материал, на значението му за бъдещата си реализация в живота. Тази осъзнателност мотивира и активното му поведение в процеса на обучение.

Принципът за съзнателност и активност пронизва дейността на детето в учебния процес, превръщайки го от пасивен обект на въздействие в субект, което предполага активно поведение в познавателния процес.

Активността е присъща на всички живи организми. Тя се обуславя от **потребността от информация** за условията в средата и за приспособяването им към тези условия.

Активността на децата в учебния процес не се основава само на съзнанието за обществена значимост на обучението, а се обуславя от **емоционални мотиви**. Физическото възпитание дава големи възможности за използване на положителни емоции, предизвикани от двигателната дейност. В тази връзка особено удачно е използването на игровия и на състезателния метод в обучението, чрез което се стимулира активното участие на децата в учебния процес. Различните игри – подвижни, щафетни, спортно-подготвителни, трябва да се използват във всяко занимание по физическо възпитание.

С нарастването на възрастта първоначалната активност на децата, основаваща се на емоциите, се превръща в съзнателна активност при усвояване на учебния материал. Началните спортни занимания издигат ролята на съзнанието, като създават траен интерес към определена спортна дисциплина. Децата осъзнават, че физическите упражнения често са трудни и изморителни, но са необходими за постигане на победа в състезанията.

Съзнателната активност в урока по физическо възпитание се развива чрез предоставяне на свобода в избора на упражнения за разгриване, чрез даване на възможност за проява на инициативност в решаването на учебните задачи. Това предполага прилагането на проблемност в обучението по физическо възпитание.

Когато от децата се изисква само **дисциплинираност и безпрекословно изпълнение** на поставените задачи, намалява съзнателната им активност. **Недопустимо** е използването на физически упражнения за наказване на децата. Подобни „възпитателни“ методи не само намаляват съзнателната активност на децата, но формират и отрицателно отношение към физическото възпитание изобщо.

За повишаване на активността на учениците спомага обективното отчитане на постигнатите резултати в края на урока, в края на месеца или годината.

Нагледност

Този дидактически принцип е един от **най-неоспоримите**. Той е изведен от обучението в теоретичните учебни предмети, където учебната информация се преподава главно чрез словото, а онагледяването спомага за по-лесното ѝ възприемане, като илюстрира казаното от учителя.

Практическият характер на обучението по физическо възпитание определя водеща роля на сетивното познание. Преподаването на учебния материал, физическите упражнения, става предимно чрез демонстрацията им от учителя. Зрителното възприемане на демонстрираните упражнения не изчерпва сетивността във усвояването на учебния материал, то само поставя началото.

От опит се знае, че никой не е усвоил уменията на футболиста да борави с топката, гледайки футболните мачове.

Ето защо дидактическият принцип за нагледност трябва да се разбира по-широко в обучението по физическо възпитание, а именно като принцип на сетивност, пронизващ целия учебен процес, обхващащ както процесите на преподаване, така и усвояване на учебния материал.

Преходът от зрителна към цялостна двигателна представа се улеснява при наличие на богат двигателен опит. Децата са със сравнително беден двигателен опит затова по-трудно преминават към правилно изпълнение на разучаваното упражнение само от зрителния образ за него. В тези случаи демонстрацията се съчетава с оказване на непосредствена помощ на детето. По този начин детето получава кинестетични усещания за правилното изпълнение на разучаваното упражнение.

Принципът за нагледността кореспондира и с проблема за съчетаване на сетивните възприятия със словестна информация. Чрез словото учителят направлява наблюдаването на показаното физическо упражнение. Той заостря вниманието на учениците върху най-важните, възлови моменти на изпълнението. Чрез словото се допълва сетивната информация и се повишава ефективността на обучението. Използването на образното слово е особено необходимо при обучението на малките деца. То обогатява сетивните представи и предизвиква силни емоционални преживявания. За целта се използват и образни сравнения на разучаваните упражнения с движения на животните или на действията на любими герои от приказките.

Много автори причисляват използването на образното слово към нагледността в обучението, наричайки я словесно-образна нагледност, с което още повече разширяват съдържението на това понятие в дидактиката.

Системност и последователност

Системността в обучението предполага усвояването на знания, умения и навиците да се извършва в определена последователност на учебните програми, годишни и срочни учебни планове.

Учебният материал се подрежда така, че да позволява постепенно повишаване на двигателната култура на децата. Учителят се съобразява с продължителността на отделните етапи на формиране на двигателните умения и нависи при разпределение на задачите за всеки месец.

Принципът на системност предполага не само добро планиране, но и контрол на учебния процес като се използват контролни показатели, чието достигане е условие за преминаване към следващите учебни задачи, към нови физически упражнения.

Дидактическият принцип за системност във физическото възпитание се отнася само за обучението в знания, умения и навици. Системността в прилагането на

физическите натоварвания в урока по физическо възпитание и в спортните занимания не е дидактическа системност.

Достъпност и индивидуален подход

Принцип за достъпност означава учебното съдържание и използваните методи на преподаване и учене да се подбират така, че да отговарят на възрастовите и индивидуалните възможности на учащите.

Достъпността не означава да се изучава лесноизпълними физически упражнения. Достъпността означава учебния материал да бъде с оптимална за възможностите на децата трудност. Ако изучаваното двигателно действие е лесно изпълнимо още в началото, то не съдейства за усъвършенстването на двигателната координация. Лесните за изпълнение упражнения не се нуждаят от корекции, т.е. факторът „поощрение“ действа, но липсва фактора „наказание“ от допускани грешки на изпълнението, което е присъщо при изучаване на трудни упражнения.

Принципът на достъпност изисква учебното съдържание и използваните методи на обучение да бъдат съобразени с възрастово-половите особености на учениците, с индивидуалните им двигателни възможности. Тези възможности се развиват прогресивно, което изисква учителят да бъде информиран за актуалното им състояние.

Достъпност в обучението се постига, като се спазват следните **дидактически правила**:

- **От лекото към трудното.** Това правило означава постепенен преход от добре известни усвоени знания към усвояване на знания, които предизвикват затруднения у учениците и изискват повече интелектуални и емоционални усилия. Това правило не значи, че обучението трябва да бъде леко. То означава поставяне на задачи пред учениците, които съдържат постепенно нарастваща трудност. Много лекото обучение не изисква умствено напрежение, не движи развитието на учениците напред. Много трудните задачи демобилизират, ученикът губи вяра в собствените си сили и възможности.
- **От известното към неизвестното.** Това правило изисква добро познаване на запаса от знания и жизнен опит, притежавани от учениците, за да се опират върху тях новите знания, които се усвояват в процеса на обучението. Това важи както за теоретичните така и за практическите знания, умения и навици.
- **От простото към сложното.** Това правило изисква обучението изисква обучението да започва с по-елементарни понятия, обобщения, факти и постепенно да се преминава към изучаването на по-сложен учебен материал.
- **От близкото към далечното.** Това правило изисква кръгзорът на учениците да се разширява постепенно. Понятието близко в случая трябва да се разглежда в познавателен, а не в буквален смисъл.

Неспазването на правилата за достъпност се отразява неблагоприятно върху качеството и ефективността на обучението по всички учебни предмети и във всички възрастови периоди.

В реалният процес на обучението всички принципи си взаимодействат тясно и едновременно.

Принципите действат един чрез друг и взаимно спомагат за по-пълноценната им реализация.

Пренебрегването на някои от принципите неизбежно се отразява неблагоприятно върху реализирането на другите.

Трайно усвояване на знанията

Този принцип изисква физическите упражнения да се изпълняват **редовно и продължително**, до пълното им овладяване. **Овладените двигателни действия** се характеризират с **голяма устойчивост**, което позволява да се изпълняват при различни условия.

Усвършенстване и автоматизирани двигателни умения и навици не се губят и след като не се изпълняват продължително време. Затова е необходимо предвиденият учебен материал да се упражнява до пълното му овладяване от децата.

Дидактическите принципи в обучението по лека атлетика намират приложение в детската градина, съобразно техниката на изпълнение на отделните дисциплини и спортноподготвителните упражнения и игри. В настоящия доклад те са представени в таблици за съответните групи:

- **Бягания.**
- **Скокове.**
- **Хвърляния.**

Дидактически принципи на обучение в техниката на лекоатлетическите дисциплини в група „БЯГАНИЯ“.

Бягането на средни и дълги разстояния е от особено важно значение за подобряване и поддържане на здравословното състояние и дееспособността на учениците в различните образователни степени и етапи. Практикуването на тези бягания водят до развитие и усвършенстване на всички органи и системи, подобряват функционалните възможности на учениците.

В основата на техниката е крачката, която се повтаря през цялото стандартно разстояние.

Силата на оттласкване също е различна и е в пряка зависимост от скоростта на придвижване. Тя в много голяма степен, се определя от честотата и дължината на крачката.

В най-общ план крайният резултат зависи от скоростта на придвижване, която е различна и зависи от дължината на разстоянието.

Основни методи на обучение са игровия и кръговия метод. Игрите са основно средство за овладяване на основни умения за бягане, за развиване на функционалните възможности на учениците чрез по-продължителни натоварвания. Те се изпълняват с желание и удоволствие. За да се постигне определен функционален ефект от предлаганите игри е необходимо предварително уточняване на правилата и условията на играта, свързани с времетраене, разстояние, скорост на изпълнение, брой повторение, брой участници и т.н.

Съдържанието и точните параметри при изпълнението на игрите и упражненията определят приоритетното въздействие върху организма на учениците. Игрите в повечето случаи имат комплексно въздействие. Учителят определя, чрез параметрите на натоварването, целенасочеността на въздействието върху една или друга страна на физическото развитие на децата. За да бъде акцента върху укрепване на здравето и повишаване на функционалните способности на учениците, то в най-общ план, параметрите на натоварването трябва да са в определени граници.

Таблица 1

Спортноподготвителни упражнения и игри с бягане

№	Спортноподготвителни упражнения и игри с бягане	Организационно-методически указания
1	Игри с продължително бягане за време.	Преследване по двойки – Играчите се преследват по двойки. При хващане на партньора си, ролите се сменят. Целта е кой най-дълго време няма да бъде хванат.
2	Игри с продължително бягане за разстояние.	Очертан голям кръг. Кой ще пробяга най-много обиколки индивидуално и отборно. При отборното класиране се събират обиколките на отделните участници.
3	Игри с отборни преследвания.	Отборите застават на еднакво разстояние един от друг. При сигнал започват да бягат в една посока по очертан кръг, като условието е всички от отбора да бягат без да се разкъсват.
4	Щафетни игри.	При щафетните игри предварително трябва да се определи разстоянието, което трябва да се пробяга от участниците, броя на повторенията, времето на почивката и т.н.

Дидактически принципи на обучение в техниката на лекоатлетическите дисциплини в група „СКОКОВЕ”.

Практикуването на скока води до развитие и укрепване на мускулите на тялото, подобрява нервно-мускулната координация и физически качества – бързина, сила, отскокливост, гъвкавост, ловкост.

Практикуването на скока води до подобряване на дееспособността на учениците чрез развитието на отскокливостта, на ловкостта и гъвкавостта, на скоростно-силовите способности. Скокът предлага богат избор на упражнения, които привличат децата.

Главната цел на всички скокове е преместване тялото на скачака в пространството, за преодоляване на колкото се може по-дълго разстояние или по-голяма височина.

Целта на обучението е да се придобият основни умения за скачане. Те се изграждат свободно, непринудено чрез игровия метод. Предлагат се игри, игрови ситуации и упражнения с естествено-приложен характер, както и спортно /специално /-подготвителни игри.

Таблица 2

Спортноподготвителни упражнения и игри със скачане

№	Спортноподготвителни упражнения и игри със скачане	Организационно-методически указания
1	Игра „Кучешка колиба“	Учениците се разделят на 2 групи, като 1 гр. образува кръг и се изпълнява вариант със скачане
2	Щафета със скачане	3 и 4 се строят до 1 и 2. Пред всяка редица има по 3 обръча. В последния обръч се поставя по един играч (постови). При сигнал първите играчи от колоните скачат на два крака от обръч в обръч, подават топката на постовия, разменят си местата, постовия с подскоци тръгва обратно по обръчите, подава топката и остава отзад на колоната. Победител е отборът, чийто постови е заел първи мястото си в обръча.
3	Неотборни преходни подвижни игри със скачане	Подскачащи капитани" - с различен цвят ленти, на куц крак, които хванат им става съотборник. Да се поддържа по-голяма интензивност в играта
4	Игра „Хитрата лисица“	„Хитрата лисица“ – на куц крак до един момент, после оздравява и ги гони с бягане.

Дидактически принципи на обучение в техниката на лекоатлетическите дисциплини в група „ХВЪРЛЯНИЯ“.

Основната цел на всички хвърляния е да се изпрати уреда колкото се може по далече. В зависимост от начина на изпълнението хвърлянията в леката атлетика се подразделят на три вида:

- ПРЕД РАМО
- НАД РАМО
- ВСТРАНИ

Краката създават скоростта, която чрез таза се предава на раменете и хвърлящата ръка и уреда. От това следва, че за да се предаде скоростта на уреда е необходимо последователно включване на различните части на тялото.

Обучението на дисциплините в група хвърляния има някои специфични особености, които произтичат от статичния им характер. Хвърлянията се практикуват в статична, лимитирана среда, която не предлага динамично сменящи се ситуации. Поради което при обучението трябва да се търсят и предлагат упражнения и педагогически ситуации с подчертан динамичен характер. Ритъмът на

изпълнение на цялостното двигателно действие е от изключително значение при овладяване на техниката на всяко хвърляне.

Чрез игри, игрови ситуации и упражнения се развиват основни умения за усвояване движенията на хвърлящата ръка, за използване на краката при хвърлянето, за координиране и синхрон между различните части на тялото. Това са умения за подаване и ловене на различни по големина и тегло топки, за хвърляне и тласкане с две и една ръка на различни уреди от място и в движение, за хвърляне във вертикална и хоризонтална цел. В предучилищния етап хвърлянето на малка топка е включено като основно и важно умение от групата на хвърлянията в леката атлетика.

Таблица 3

Спортноподготвителни упражнения и игри с хвърляния

№	Спортноподготвителни упражнения и игри с хвърляне	Организационно-методически указания
1	Неотборни подвижни игри с хвърляне и ловене	Топката на средния – 1 в центъра на кръга, другите на линията; той им подава. Условия за относителна неприкосновеност с противника
2	„Гони топката“	Играта се използва като норматив за проверка на подготовката на ученика
3	Неотборни подвижни игри с хвърляне и ловене със спортно подготвителен характер	„Подаванка“ – в кръг с волейболно подаване по правилен начин. Да се следи за ползването на усвоените до момента физически упражнения
4	Отборни подвижни игри с хвърляне и ловене	„Гонещи се топки“ – 2 отбора в два симетрични кръга; кой отбори ще обиколи първи с топката кръга. Развива самостоятелност, търпеливост и организираност

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Спазването на дидактическите принципи в обучението по лека атлетика в детската градина е от първостепенно значение.

Спортните дисциплини, свързани с бягане, скачане и хвърляне имат своите особености и изисквания за ефективно усвояване на правилните движения от децата.

Отделните лекоатлетически дисциплини се различават по естествено-приложния характер на движенията, структурата на двигателните действия, координацията и сложността при изпълнението. Това налага те да се изучават в определен ред, което определя и общата последователност на обучение.

За обучението по лека атлетика в детската градина значителна роля имат игрите. Чрез използването им се постига по-лесно и непринудено усвояване на техниката на различните физически упражнения в отделните дисциплини – бягане, скокове, хвърляния.

ЛИТЕРАТУРА

[1] Буюклиев П., Е. Христова. Подвижните игри в детската градина, МФ, С., 1982.

[2] Колева Д. Лека атлетика – обучение и преподаване

[3] Момчилова и кол. Методическо ръководство по физическа култура в детската градина, Рс, 2010

За контакти:

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

Общоразвиващи и строеви упражнения

Християнна Николова

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

Generally developing and drill exercises: *Physical exercises are generally specific means of physical education. They are a system of conscious motor activities that have educational value and aimed at improving physical development, physical fitness and the development of motor skills.*

Key words: *Physical exercises, Generally developing, drill exercises, preschoolers*

ВЪВЕДЕНИЕ

Физическите упражнения са основно, специфично средство на физическото възпитание. Те са система от съзнателни двигателни действия, които имат педагогическа стойност и са насочени към подобряване на физическото развитие, физическата дееспособност и развитие на моториката. Една част от упражненията се наричат естествено-приложни упражнения. Това са упражнения, обособени в шест групи: ходене, бягане, скачане, катерене и висове, лазене и провиране, търкаляне и хвърляне. Друга част от упражненията са създадени специално за решаване задачите на физическото възпитание и се наричат аналитични. Такива използвани в процеса на физическото възпитание в предучилищна възраст са: общоразвиващите упражнения, строевите и ритмични упражнения, спортно-подготвителните упражнения. [1, 2, 3]

ИЗЛОЖЕНИЕ

СТРОЕВИ УПРАЖНЕНИЯ

Чрез тях децата се приучават на съзнателна дисциплина, изграждат се навици за съвместно действие, развива се точност, внимание, съобразителност, съсредоточеност, ориентирание в пространството. Необходимо е детският педагог да осъществи правилен подбор на вида строй, в зависимост от възрастта на децата, тяхната подготовка и условията на работа. Строяването започва от първа група (3-4- годишни деца). Цели се децата да се научат: да се движат заедно, да съгласуват движенията си с тези на останалите от групата, да се изгради правилна стойка, да се движат в колона по един, да образуват кръг.

Методически указания за провеждането на строеви упражнения

Първа група (3-4-годишни, таблица 1)

Децата се обучават да се движат в колона. Осъществява се като учителя използва за целта въже, на което са завързани цветни ленти на разстояние 30-40 см. Всяко дете хваща въжето до една лента. Учителят е в началото на въжето с гръб към посоката на движение, така води колоната. Чрез играта „Влак“ колоната се придвижва напред. Постепенно въжето се премахва и децата се движат в колона по един.

За образуване на кръг децата се построяват в колона и се хващат за ръце. Учителят хваща ръцете на крайните деца и образува кръг. От колона лесно се преминава в редица, чрез обръщане на оказана посока, с помощта на уред, играчка и други. Изисква се да се движат с изправено тяло, главата повдигната напред. Задължително се използва музикален съпровод.

Таблица 1

Съдържание	Дозировка	Организационно-методически указания
Строяване в една редица. 1.Ходене в колона по един, с ръце напред, встрани, горе. 2.Бягане в колона по един. Престрояване в кръг за изпълнение на комплекс от общоразвиващи упражнения.	30 сек. 2x20 сек.	Исправено тяло. Спазване разстоянието един от друг. Учителят води.
Строяване в една редица. 1.Ходене в колона по един. По сигнал спиране и обръщане посоката на движение. 2.Бягане разпръснато. Престрояване в кръг за изпълнение на комплекс от общоразвиващи упражнения.	30 сек. 2x20 сек	Ходенето е с исправено тяло. Погледът е напред. Бягането е в една посока. Учителят води децата с гръб към посоката на движение.

Втора група (4-5-годишни, таблица 2)

Упражненията за строяване и престрояване се усложняват. Децата се учат да координират движенията си с тези на другите, да се движат в общ темп, да се ориентират в пространството без помощта на учителя, да се престрояват от колона по един в колона по двама. Образуването на кръг става като след ходене в колона по един по очертан к даден сигнал децата спират и се хващат за ръце. Престрояването от една в две колони се осъществява в началото на годината чрез изтегляне с водачи. Първата половина на колоната изпълнява ходене на място, а водачът на втората половина се придвижва напред, вляво и застава успоредно на първата. По-късно децата се строяват по височина в една колона. На всяко дете се раздава знаменце (кърпичка, лента). По даден сигнал от учителя всяко дете със знаменце преминава вляво и застава до отпред стоящото дете, така се образуват две колони. При втори сигнал децата със знаменцата отново се връщат в първоначалното си положение. Упражнението се изпълнява първо на място, а след това в движение.

Таблица 2

Съдържание	Дозировка	Организационно-методически указания
Строяване в две редици. Поздрав. Строеви упражнения – обръщане вляво и вдясно. 1.Ходене в кръг, на пръсти, на пети, ускорено ходене, с повдигане и снемане на ръцете. 2.Бягане с промяна на посоката	2-3 пъти 40 сек. 3x20с.	Използват се ориентири. Правилно телодържане. Погледът напред. Леко безшумно бягане.
Строяване в две редици. Поздрав. Строеви упражнения – обръщане вляво и вдясно. 1.Ходене в колона по един, „На разходка до зоологическата градина” – с ръце назад (като петлю), със ситни крачки (като пате), с широка крачка (като щъркел) 2.Разпръснато бягане, при сигнал заемане на различно изходно положение – като зайо, мечо и други.	2-3 пъти 40 сек. 3x20 сек	Исправено телодържане. Бягането е в една посока.

Трета група (5-6-годишни, таблица 3)

Целта е да се научат децата да се ориентират в пространството и да действат по сигнал, да показват колективно указанията на учителя. Престрояването от една в две, три колони става с помощта на разноцветни знаменца (кърпички, ленти), които се дават на всяко дете от колоната, като се редуват по цвят например: бяло, зелено, червено. При даден сигнал от учителя децата с бели знаменца остават на място, тези със зелени се изтеглят и застават в колона, вляво от първата колона, успоредно. Децата с червени знаменца образуват трета колона, която застава вляво от втората. От две или три колони, те могат да образуват редици, кръгове. Обръщането в дадена посока става с помощта на ориентир – уред или предмет. В началото на годината се използва престрояване от една в две или три колони чрез изтегляне на водачи.

Таблица 3

Съдържание	Дозировка	Организационно-методически указания
Строяване в две редици. Поздрав. Строеви упражнения – обръщане на ляво, надясно, кръгом. 1.Ходене на пръсти с ръце встрани, на цялото стъпало с ръце горе. 2.Бягане обикновено, странично. Престрояване в три редици. Разреждане	2-3 пъти 60 сек. 2 x30 сек.	Изправен гръбначен стълб. Погледът напред. Леко с повдигане на коляното високо.
Строяване в две редици. Поздрав. Съобщаване на темата. Строеви упражнения – обръщане на- ляво, надясно, кръгом. 1.Ходене разпръснато в една посока с изправителни упражнения. 2.Бягане обикновено, подскочно. Престрояване в три колони за изпълнение на комплекс от общоразвиващи упражнения.	2-3 пъти 60 сек. 2 x30 сек.	Изправен гръбначен стълб. Погледът напред. Леко, безшумно

Четвърта група (6-7-годишни, таблица 4)

Децата се учат да се строят и престоят по сигнал на учителя, самостоятелно от една в две, три, четири колони или редици, в кръг на място и в движение.

От колона по двама, всяка втора двойка преминава вляво на първата и така се образува колона по четирима. И тук се използват разноцветни знаменца, ленти, кърпички. Към края на годината децата маршируват, обръща се внимание на правилната координация на движенията, доброто разреждане и правилната стойка.

Таблица 4

Съдържание	Дозировка	Организационно-методически указания
Строяване в две редици. Поздрав. Строеви упражнения – обръщане наляво, надясно, кръгом. 1.Ходене в колона по един, зиг-заг, на пръсти, с ръце поставени на ремене, на пети, ръце на кръста. 2.Бягане – обикновено, подскочно. Престрояване в четири колони. Разреждане.	2-3 пъти 80 сек. 3х30 сек.	Тялото е изправено. Погледът напред. Правилно телодържание. Равномерно дишане.
Строяване в две редици. Поздрав. Строеви упражнения – обръщане наляво, надясно, кръгом. 1.Разпръснато ходене като „Петлю“, ритмични упражнения. 2.Разпръснато бягане, при сигнал заемане на различно изходно положение – клек; седеж; колянна опора. Престрояване в четири редици. Разреждане.	2-3 пъти 80 сек. 3 х30 сек.	Изправено телодържание. Бягането е в една посока. Разреждане на две ръце.

ОБЩОРАЗВИВАЩИ УПРАЖНЕНИЯ

Общоразвиващите упражнения подпомагат за изграждане на правилна телесна стойка у децата чрез укрепване на отделните мускулни групи и общото физиологично въздействие върху целия организъм. Те изискват точност при изпълнението. Последователното им изпълнение активизира физиологичните и психични процеси, подпомага дейността на организма. Имат съществен принос за възпитаване на вниманието, целенасочеността и много други качества – нравствени, естетически и други. Тези упражнения са достъпни за всички възрасти.

1. В зависимост от уредите, които се използват общоразвиващите упражнения са:

- на гимнастическа стена
 - на гимнастическа пейка
 - с флагчета, с ленти, с кърпички, с кегли, с рингчета, със сорсо
 - с гирички по половин кг
 - дебело въже
 - обръчи с диаметър 80 см.
2. Общоразвиващите упражнения служат за разгрътане на отделните мускулни групи:
- упражнения за мускулите на горните крайници
 - упражнения за коремните мускули
 - упражнения за гръбните мускули
 - упражнения за мускулите на долните крайници
 - упражнения с общо въздействие
 - специално-подготвителни упражнения

Най-често използваната терминология за децата от 5 до 7 години е:

- **стоежи** – мирно, свободно, разкراчен стоеж, напичен стоеж, крџстосан стоеж, равновесен стоеж на прџсти и на пети
- **седежи** – седеж, разкрачен седеж, опорен седеж, свит опорен седеж, коленен седеж и други.
- **лег** – лег, тичен лег, страничен лег (ляв, десен)

- **опори** – опора, тилна опора, странична опора, свита опора, клекнала опора, колянна опора, колянно-лакътна опора, свита тояща опора и други
- **колянка** – лява (дясна) колянка, колянка с изнесен ляв (десен) крак

Методически указания при съставянето на комплекси от общоразвиващи

упражнения

Първа група (3-4-годишни, таблица 5)

Упражненията са еднопосочни, двутактови, със симетрична координация. Изпълняват се в кръг, редица или разпръснат строй от изходно положение, стоеж, разкراчен стоеж, седеж и други. Могат да се провеждат с предварително раздадени уреди (ленти, флагчета, сорса, цветя, топки и други) или да се вземат самостоятелно, в движение колона по един. **Упражненията са със сюжет и речетативи.** Те са интересни, желани и подходящи за децата. Подражателните (имитационните) действия подпомагат за изграждането на правилна зрительно-двигателна представа за упражненията. Броят на общоразвиващите упражнения е 3-4. Учителят показва и обяснява всяко упражнение едновременно, играе заедно с децата. Дозировката на изпълнение е 4-5 пъти (или 3+2) за всяко упражнение. Подходящ е фронтален метод за организация. Похвалите, поощренията и музикалният съпровод са задължителни.

Таблица 5

Съдържание	Дозировка	Организационно-методически указания
1.Знамето е в тази ръчица, взе го другата самичка. И отново пак така, взе го другата ръка. И.П. стоеж, ръце встрани, знаменцето е в дясната ръка. Ръцете се привеждат напред, лявата ръка взема знаменцето и връщане в И.П. 2.Горе знамето вдигни, после с другата стигни. И.П. стоеж, ръце встрани, лявата ръка държи знамето. Вдига го високо над главата. Другата ръка се стреми да достигне знаменцето. Ха пусни го до краката, да почине от играта. И.П. разкрачен стоеж, ръце над главата, държат знаменцето. Наклон към ляв крак, наклон към десен крак. 3.Знаменцето ти оставяш, После горе го развяваш! И.П. стоеж. Децата клякат, оставят знаменцето, вземат го, бързо се изправят и го развяват. 4.Подскочи, подскочи, знаменцето покажи! И.П.стоеж. подскоци на място и развяване на знаменцето.	3+2 пъти	Ръцете трябва да са обтегнати. Повдигане на пръсти. Дълбок наклон, краката обтегнати. При клякането гръбначният стълб е изправен. Леко на пръсти.
1.И.П. стоеж, лентички долу. „Да покажем нашите хубави лентички“ – лентички напред; „Да скрием лентичките“ – лентички зад тялото. 2.И.П. разкрачен стоеж. „Да покажем лентичките на Мечо“ – лява извивка; „А сега на Зайчо“ – дясна извивка 3.И.П. стоеж „Да се скрием зад лентичките“ – клякане, лентичките пред лицето. „Ето ги децата“ – повдигане лентичките горе.	5 пъти 3+2 пъти 3+2 пъти	Ръцете са обтегнати при повдигане напред. Стъпалата не се местят. Пълна извивка. Гръбначният стълб е изправен при клякането. Ръцете са обтегнати.

Втора група (4-5-годишни, таблица 6)

Упражненията са двутакови, еднопосочни и двупосочни със симетрична координация от различни изходни положения. Рационален вид строй – два концентрични кръга, две редици, две колони, а в края на година – 3-4 колони. Учителят отделно обяснява, показва упражненията, играе заедно с децата. Дозировката на изпълнение е 5-6 пъти (3+3) за всяко упражнение, а първото е 6-8 пъти. Могат да се използват и подходящи сюжети, римушки, речетативи. При разпореждане „Деца, готови с мен започни“ – всички едновременно започват изпълнението. Спирането на изпълнението на упражнението става по разпореждане „Достатъчно“. Важно е децата да се научат да дишат правилно. Уредите се вземат в движение. Използва се подходящ музикален съпровод и фронтален метод за организация. Дават се положителни преценки за работата на децата.

Таблица 6

Съдържание	Дозировка	Организационно-методически указания
Общоразвиващи упражнения с плътна топка 1кг. 1.И.П. стоеж топка долу. 1.Повдигане на топката горе. 2.И.П.	6 пъти	Ръцете обтегнати.
2.И.П. разкراчен сатоеж, топката е напред, 1.Повдигане на топката над главата и наклон с трупа вдясно; 2.И.П. 3. Противоравно на 1; 4. И.П	3+3 пъти	Дълбок наклон. Краката са обтегнати
3.И.П. колянна топка над главата. 1.Коленен седеж, снемане на топката напред до опиране на пръстите на краката. 2.И.П.	3+3 пъти	При коленния седеж, главата е до коленете. Вдишване в изходно положение. Изправен гръбначен стълб.
4.И.П. стоеж топка напред. 1.Клек, снемане на топката напред. 2.И.П.	3+3 пъти	
5. И.П. стоеж топката е поставена пред краката на земята. Изпълняват се подскоци пред и зад топката.	6 пъти	Леко, на пръсти.
Общоразвиващи упражнения с тояжка 1.И.П. стоеж, тояжка горе. 1.Снемане на тояжката напред, изнасяне десен крак напред. 2.И.П. 3. Противоравно на 1. 4.И.П.	6 пъти	Ръцете са обтегнати.
2.И.П. разкрачен стоеж, тояжка напред. 1.Извиване на трупа вдясно, тояжка вдясно 2.И.П. 3.Противоравно на 1. 4.И.П.	3+3 пъти	Стъпалата не се местят.
3.И.П. тилен лег, тояжка горе. 1.Седеж снемане на тояжката напред. 2.И.П.	3+3 пъти	Вдишване в изходно положение.
4. И.П. стоеж, тояжка напред. 1.Клек, повдигане на тояжката горе.	3+3 пъти	Изправен гръбначен стълб.
5.И.П. стоеж, тояжката поставена пред краката на земята. Подскоци с двата крака пред и зад тояжката.	6 пъти	Тояжката не се настъпва.

Трета и четвърта групи (5-6 и 6-7-годишни, таблици 7 и 8)

Упражненията са двупосочни, четиритактови, по-сложни в координационно отношение. Изпълняват се от разнообразни изходни положение: лег, тилен лег, колянна опора, седеж, колянна и др. Подходящи са следните видове строй: разпръснат, 3-4 редици или колони, два, три кръга. Не се прилагат имитационни упражнения. Дозировката за изпълнение за всяко упражнение е 7-8 пъти (за трета група – 4+3, за четвърта група – 4+4). Само първото е 8-10 пъти. Използват се големи уреди – обръчи, гири (1/2кг), плътни топки (1/2кг, 1кг), въже или летва – 2-3м и други. В тези възрасти са подходящи упражненията по двойки и на уреди (гимнастическа стена, гимнастическа пейка). Учителят показва, обяснява упражненията с необходимата терминология. Играе един-два пъти с децата, след това само дава указания по време на изпълнението. Използва се командата: „Готови с мен започни“. Спира се изпълнението на упражнението като се тактува „едно, две,

„Достатъчно”, четири”. Показът може да се осъществи и от предварително подготвено дете. Използва се фронтален метод за организация и подходящ музикален съпровод.

ТРЕТА ГРУПА

Таблица 7

Съдържание	Дози- ровка	Организационно- методически указания
1.И.П. стоеж. 1.Повдигане ръцете напред. 2.И.П. 3. Повдигане ръцете нагоре. 4.И.П.	7 пъти	Погледът следи движението на ръцете.
2. И.П. разкراчен стоеж, ръце встрани. 1.Извиване на трупа вляво. 2.И.П. 3. Противоравно на 1. 4. И.П.	4+3	Стъпалата при извиването на трупа не се местят.
3. И.П. разкрачен стоеж, ръцете горе. 1. Наклон към ляв крак. 2.И.П. 3. Противоравно на 1. 4. И.П.	4+3	Обегнати крака.
4.И.П. колянна опора. 1.Повдигане дясна ръка и ляв крак горе. 2. И.П. 3.Противоравно на 1. 4.И.П.	4+3	Ръцете и краката при повдигане са обтегнати.
5.И.П. разкрачен стоеж. 1.Повдигане ръце встрани, напад в ляво с ляв крак. 2.И.П. 3.Противоравно на 1. 4. И.П.	4+3	
6.И.П. стоеж, ръце на хълбоци. Подскоци вляво, вдясно, напред и назад.	7-8 пъти	Високо отскачане на пръсти.
1.И.П. стоеж. 1.Повдигане на ръцете през напред догоре. 2. И.П.	7 пъти	Ръцете обтегнати. Крака обтегнати.
2.И.П. стоеж. 1.Повдигане дясна ръка във венец, извиване на трупа вляво. 2.И.П. 3.Противоравно на 1. 4. И.П.	4+3	Стъпалата при извиването на трупа не се местят
3.И.П. разкрачен стоеж. 1.Наклон на трупа надолу, снемане на ръцете до опиране на пръстите на краката. 2.И.П.	4+3	Дълбок клон, челото до коленете.
4.И.П. лег, ръце до тялото. 1.Повдигане едновременно на ръцете и краката нагоре. 2.И.П.	4+3	Вдишване в изходно положение.
5.И.П. стоеж, ръце горе. 1.Клек, снемане ръце встрани. 2.И.П.	4+3	При клякането гръбначният стълб е изправен.
6. И.П. разкрачен стоеж, ръце долу. 1.Подскок прибиране на краката, повдигане ръце встрани. 2.И.П.	7-8 пъти	Леко, безшумно.

ЧЕТВЪРТА ГРУПА

Таблица 8

Съдържание	Дозировка	Организационно-методически указания
1.И.П. стоеж. 1.Повдигане лява ръка напред, дясна ръка горе. 2.И.П. 3. Противоравно на 1. 4. И.П.	8 пъти	Обтегнати ръце.
2.И.П.Разкراчен стоеж, ръце зад тила. 1.Извиване на трупа вляво. 2.И.П. 3. Противоравно на 1. 4. И.П.	4+4	Стъпалата не се местят.
3.И.П. разкрачен стоеж, ръце на хълбоци. 1.Наклон напред. 2.И.П. 3. Наклон трупа назад. 4.И.П.	4+4	Краката са обтегнати.
4.И.П. тилен лег. 1.Повдигане ляв крак и дясна ръка напред. 2.И.П. 3. Противоравно на 1. 4. И.П.	4+4	Ръцете и краката са обтегнати.
5.И.П.колянна опора. 1.Повдигане лява ръка и десен крак горе. 2. И.П. 3. Противоравно на 1. 4. И.П.	4+4	Вдишване при повдигане на ръката.
6.И.П. стоеж. 1.Клек, повдигане ръце напред. 2.И.П.	4+4	При клякането, гръбначният стълб е изправен.
7.И.П. разкрачен стоеж, ръце долу. 1. Подскок с прибиране на краката, вдигане ръце встрани. 2. И.П.	8-10 пъти	Леки подскоци.
Общоразвиващи упражнения с бухалки.		
1.И.П.стоеж, бухалки горе.	8 пъти	Ръцете са обтегнати.
1.Снемане на бухалките през страни долу, изнасяне десен крак назад. 2.И.П. 3.Противоравно на 1.4.И.П.	4+4	Стъпалата не се местят.
2.И.П. разкрачен стоеж, бухалки встрани. 1.Наклон на трупа вдясно, повдигане дясна бухалка горе.2.И.П. 3.Противоравно на 1. 4.И.П.	4+4	Вдишване в изходно положение.
3.И.П. разкрачен седеж, бухалки горе. 1.Повдигане десен крак и снемане бухалки встрани. 2.И.П. 3.Противоравно на 1. 4. И.П.	4+4	Краката са обтегнати.
4.И.П. тилен лег, бухалки долу. 1.Повдигане на краката напред, повдигане на бухалките горе. 2.И.П.	4+4	При повдигането на крака трупа е в дъга.
5.И.П.лег, бухалки горе. 1.Повдигане ляв крак и дясна бухалка горе. 2.И.П. 3.Противоравно на 1. 4.И.П.	4+4	Бухалките не се настъпват.
6.И.П. стоеж, бухалки долу. 1.Клек, повдигане на дясна бухалка горе, лява – напред.2.И.П.3.Противоравно на 1. 4.И.П.	4+4	Пълен клек.
7.И.П. стоеж, бухалките поставени успоредно пред краката на земята. Подскоци с два крака пред и зад бухалките.	8-10 пъти	Бухалките не се настъпват.

Общоразвиващите упражнения за всички възрасти се включват в комплекси. Подбират се като се обхващат всички мускулни групи последователно: за ръцете и раменния пояс, страничната мускулатура, коремногръбната и долните крайници. В комплекса намират място упражненията за двигателната координация, изправителните упражнения и специално-подготвителни, сходни по структура с изучаваните упражнения в основната част. Те подпомагат по лесното усвояване на техниката им. Упражненията от комплекса се разучават в първото занимание за седмицата, а се затвърдяват във второто и във формата утринно раздвижване.

Общоразвиващите упражнения трябва да допринасят за изграждането на правилна стойка и да предпазват децата от деформации на гръбначния стълб. Упражненията трябва да са насочени към възпитаването на морално-волеви качества и да се избягват тези, които водят до голямо физическо напрежение и преумора.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Общоразвиващите и строеви упражнения въздействат както върху отделни мускулни групи, така и върху целия организъм на децата. Чрез тях децата се учат на съзнателна дисциплина, изграждат се навици за съвместно действие, развива се точност, внимание, съобразителност, съсредоточеност, ориентирание в пространството, изграждане на правилна телесна стойка, за развиване на двигателната координация.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] **Момчилова А. И. Илчев, К. Симеонов** Методическо ръководство по физическа култура в детската градина
- [2] **Попов И. и колектив**, Теория и методика на физическото възпитание в детските градини, 1990 г.
- [3] **Петрова Е.**, Предучилищна педагогика, В.Търново, 1995 г.

За контакти:



Християнна Петрова Николова,
студент 4-ти курс
специалност ПНУП, ФПНО
РУ „А.Кънчев”
e-mail: mal4oni91@abv.bg

Подготовка и провеждане на спортен празник в детската градина

Полина Димитрова

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

The sports holidays are a periodical activity in the kindergarten. They are an exciting event in the life of any child. These activities are organized twice a year – in the winter they last 40-50 minutes and in the spring with duration of 70-80 minutes. The sports holidays make the children active, motivate them to do more sports, and load them with positive emotions. The children show their physical abilities, they play as a team and demonstrate their perceived physical skills.

Key words: Preparation for sports day, sport, physical education

ВЪВЕДЕНИЕ

Спортните празници са периодична форма на работа в детската градина. Те са радостно събитие в живота на детето. Провеждат се два пъти в годината - през зимата с продължителност 40 - 50 минути и през пролетта - с продължителност 70 - 80 минути. Спортните празници активизират децата, мотивират ги за позадълбочени спортни занимания, зареждат ги с положителни емоции. Децата показват своите физически умения и възможности, играят в екип, демонстрират придобити физически качества. В тези празници се включват и родителите. Семействата стават съпричастни на инициативата на детската градина за решаване задачите, свързани със здравословното състояние на децата и развитието на физическите им качества. [1, 2, 3, 4, 5, 6]

ИЗЛОЖЕНИЕ

Поддържане на интереса на децата към двигателната дейност се постига и чрез участие на децата в спортните празници. Важна задача на учителя е да активизира двигателната им дейност, да ги накара да заживеят с предстоящия празник. Не се допуска разучаването на нови упражнения, ансамблови съчетания и др., които затормозяват децата и вместо желан, празникът да се превърне в отегчително бреме за тях. Децата на 5 - 7 години трябва да разберат, че те ще допринесат за радостните преживявания на по-малките си другарчета. Това стимулира добрата им изиава.

Подготовка и провеждане на Спортен празник

Според сезона и характера на включените средства се избира подходящ сюжет: например: "Физкултурници", "Празнично веселие", "На пързалката", "Зима е дошла", "Щастливо детство" и други. Предварително се разработва план-сценарий, определя се датата. Подготовката се ръководи от директорът с участието на учителите и децата.

Предварителната подготовка: Подготвя се план-сценарий, който включва в хронологичен ред дейностите, които ще се проведат. В него се отбелязват откриването, състезанията, игрите и демонстрациите, закриването на празника.

Откриването включва организирано навлизане под такта на маршова песен, подреждането на децата. Те са в спортна екипировка, с цветя, флагчета, воали. Директорката поздравява децата. Продължителността на тази тържествена част е 5 - 10 минути. Следва втората част на празника, която включва състезанията между децата на еднаква възраст. Те демонстрират упражненията и игрите, изучени през годината. Например в пролетния празник децата на 3-4 години играят весели емоционално наситени подвижни игри.

По-големите (5-6-годишните), изпълняват упражнения в съчетания, с различни пособия, ленти, топки и други. С тях се провежда състезателно бягане на 40 м; хвърляне на малка плътна топка в цел, далечина; скачане на височина. Децата играят мини футбол, мини хандбал, мини баскетбол и т.н. Провеждат се състезателни щафетни игри. В тази част между състезателните игри се дава кратка пауза - 3 - 5 минути за отдых, през която децата - спортисти (художествена, спортна гимнастика и др.) демонстрират наученото през годината. Следва демонстрация от 3-4 - годишните деца на свободно каране на велосипед, детски автомобили, а 5-7-годишните изпълняват състезателно колхозене, каране на ролкови кънки. Продължителността на тази част е около 50 - 60 минути. Двигателното съдържание на втората част в зимния празник е насочено към изпълнение на весели зимни игри, състезания по хвърляне на снежни топки, спускане с шейни, теглене на шейни, пързаяне с шейни, ски и други. Интензивната дейност води бързо до умора, затова и продължителността на тази част не трябва да е по-голяма от 40 - 45 минути.

В заключителната част се закрива празника. Децата се строят. Раздават се индивидуални и отборни награди, след отчет на резултатите, успехите и поведението им. След тържественото отчитане те се оттеглят с маршова песен и празникът продължава с танци и веселие. За положителния резултат от празника се съди по емоционалното отражение върху дейността и поведението на децата.

Таблица 1

Игри за спортен празник в детската градина

Примерни игри за спортен празник в детската градина	
Игри	Указания
„Лъвски скок“	Два отбора от петима участници, диференцирани по пол. Първият отскача от място от линията за скачане, като след приземяването се отбелязва най-задната част на тялото му. Това е новата линия за скачане на следващия съотборник. Победител е отборът скочил най-далече.
Щафетни игри с баскетболни елементи	Водене на топка между стойки, стрелба в коша, връщане с дрибъл по права, спиране, подаване, ловене.
Щафетни игри с футболни елементи	Водене на топка с крак между стойки и удар във врата с размери височина и ширина 1м. (без вратар)

План-сценарий

Организиране на репетиции за участниците в различните дейности от тържествената част на откриването и закриването.

Самостоятелна подготовка по групи.

- Изработване на емблеми за децата.



- Изработване на "медали".



- Запознаване децата със състезателните игри и упражняване.
- Спортни екипи, тениски - всяка група да бъде с различен цвят тениски, или с различни емблеми.
- Награди за децата.
- Украса за двора на градината - флагчета и балони.
- Почерпка за децата.

Примерен Спортен празник

Организация

- украсяване на двора на градината с балони, знаменца, цветя
- всяка група украсява своята площадка
- определят се местата за строяване на всички групи в градината
- осигуряват се микрофон, уредба
- определят се местата за гостите и медиите

Откриване на детския спортен празник

1. Децата се строят на предварително определените места.
2. Директорът открива празника.
4. Изпълнение на гимнастически ансамбъл с обръчи и помпони.
5. Групите се отправят към площадките за състезанията.
6. Първи етап - състезателна игра в самата група. Групата се разделя на два отбора.
7. Втори етап - Състезание между А и Б групи.

Закриване на спортния празник.

1. Децата под строй се отправят към централното място за закриване на празника.
2. Директорът закрива празника.
3. Изпълнение на танц с балони.

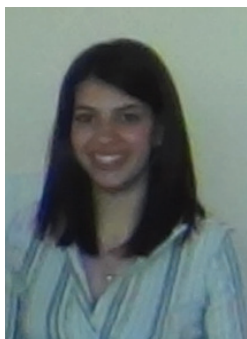
ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В детската градина спортния празник е един от най-важните моменти, които трябва задължително да присъстват в живота на децата. Стимулира ги за активно участие по физическо възпитание и спорт. Спортните празници допринасят за работа в екип, удоволствие от играта и не на последно място за здраве.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] **Илиева И.** Училищният спортен празник – катализатор за спортно усъвършенстване в условията на “fair play”, сп. “Спорт и наука”, 2007, брой 1.
- [2] **Момчилова А.** Педагогика на двигателната култура, Р., 2003.
- [3] **Момчилова А. и кол.** Методическо ръководство по физическа култура в детската градина, Р., 2010.
- [4] <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/fizkulturnye-prazdniki-i-razvlecheniya-v-detskom-sadu-kompensiruyushchego-vid>
- [5] <http://bglog.net/blog/danieladjavolska/site/posts/?bid=29547>
- [6] <http://krokotak.com/>

За контакти:



Полина Димитрова,
студент 2-ри курс
специалност ПНУП, ФПНО,
РУ „А.Кънчев”
e-mail: pols_922@mail.bg

**РУСЕНСКИ УНИВЕРСИТЕТ
“АНГЕЛ КЪНЧЕВ”**



СТУДЕНТСКА НАУЧНА СЕСИЯ СНС'14

П О К А Н А

**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’13**

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

Отговорен редактор:
проф. д-р Ангел Смикаров

Народност българска
Първо издание

Формат: А5
Коли: 8,625
Тираж: 20 бр.

ISSN 1311-3321

ИЗДАТЕЛСКИ ЦЕНТЪР
на Русенския университет “Ангел Кънчев”