

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’15

СБОРНИК ДОКЛАДОВ

СТУДЕНЧЕСКОЙ НАУЧНОЙ СЕСИИ – СНС’15

PROCEEDINGS

of

the SCIENTIFIC STUDENT SESSION – SSS’15

Русе

Ruse

2015

Сборникът включва докладите, изнесени на студентската научна сесия **СНС'15**, 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** 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:**
чл.-кор. проф. д-н Христо Белоев, DHC mult. –
РЕКТОР на Русенския университет
Елена Захаријева
ПРЕДСЕДАТЕЛ на Студентския съвет
elena_zaharieva91@abv.bg; 082-888 390
 - **Научни секретари:**
проф. д-р Ангел Сфрикаров –
Ръководител УНИКОМП
ASmrikarov@ecs.uni-ruse.bg; 082-888 249
Габриела Попова –
Член на Студентския съвет
Gabriela_popova_@abv.bg; 082-888 390
 - **Членове:**
 - **Факултет „Аграрно-индустриален”**
доц. д-р Калоян Стоянов
kes@uni-ruse.bg; 082-888 542
Гергана Везирска; geri_veziraska@yahoo.com
 - **Факултет „Машинно-технологичен”**
доц. д-р Стоян Стоянов
sgstoyanov@uni-ruse.bg; 082-888 572
Мариета Станоева; mstanoeva@uni-ruse.bg
 - **Факултет „Електротехника, електроника и автоматика”**
доц. д-р Теодор Илиев
tiliev@ecs.uni-ruse.bg; 082-888 839
Георги Цанков; g.tsankov93@gmail.com
 - **Факултет „Транспортен”**
доц. д-р Валентин Иванов
vdivanov@uni-ruse.bg; 082-888 373
Димо Иванов; dimich@abv.bg

- **Факултет „Бизнес и мениджмънт”**
доц. д.ик.н. Дянко Минчев,
dminchev@uni-ruse.bg; 082 888 357
Елизар Станев, eastanev@uni-ruse.bg

- **Факултет „Юридически”**
доц. д-р Кремена Раянова
k_raynova@abv.bg; 0889 205921
Боян Войков; bvoykov@abv.bg

- **Факултет „Природни науки и образование”**
доц. д-р Емилия Великова
evelikova@uni-ruse.bg; 0885 635 874
Йоана Тасева; ioana.taseva@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
Нурхан Хюдаим; n.hyudaim@gmail.com

- **Филиал - Силистра**
Гл.ас. Цветанка ПавловаCwetanka Pawlowa
knidor@abv.bg; 086 821 521
Мария Томова; tomova_maria@abv.bg

СЕКЦИЯ
„Физическо възпитание и спорт”

С Ъ Д Ъ Р Ж А Н И Е

| | | |
|-----|--|----|
| 1. | Организиране и провеждане на спортен празник с родители и ученици за III и IV клас | 7 |
| | автор: Сияна Илиянова Георгиева | |
| | научен ръководител: гл. ас. д-р Илиян Илчев | |
| 2. | Социално-педагогически функции на народните танци в детската градина..... | 12 |
| | автор: Николета Ангелова Куцарова | |
| | научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева | |
| 3. | Народните танци като допълнително ядро по физическо възпитание и спорт в началното училище | 18 |
| | автор: Павлина Атанасова | |
| | научен ръководител: гл. ас. д-р Камен Симеонов | |
| 4. | Ролята на подвижните игри за развиване на интелектуалните способности на ученици от първи и втори клас в начална училищна възраст | 24 |
| | автор: Мелек Реджебова | |
| | научен ръководител: гл. ас. д-р Илиян Илчев | |
| 5. | Основната гимнастика и нейното въздействие при учениците от начална училищна възраст | 30 |
| | автор: Станислава Петрова | |
| | научен ръководител: гл. ас. д-р Илиян Илчев | |
| 6. | Дидактически принципи в методиката на обучение при подвижни и спортноподготвителни игри в началното училище | 35 |
| | автор: Назмие Чакърова | |
| | научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева | |
| 7. | Система за контрол и оценка на физическата дееспособност при деца от начална училищна възраст | 42 |
| | автор: Дилиана Красиминова Георгиева | |
| | научен ръководител: гл. ас. д-р Илиян Илчев | |
| 8. | Възможности за приложение на танцът „Зумба“ в допълнителният час по физическо възпитание и спорт | 47 |
| | автор: Фатме Ямакова | |
| | научен ръководител: гл. ас. д-р Илиян Илчев | |
| 9. | Интегрален подход в обучението по Физическото възпитание и спорт | 52 |
| | автор: Нурсял Ахмедова | |
| | научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева | |
| 10. | Интензификация на обучението по физическо възпитание и спорт | 56 |
| | автор: Марина Христова Христова | |
| | научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева | |
| 11. | Физиологични основи на двигателната дейност | 60 |
| | автор: Елис Ниязи Мехмед | |
| | научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева | |

| | | |
|-----|---|----|
| 12. | Развиване на двигателното качество издръжливост в начална училищна възраст | 67 |
| | автор: Сузан Небиева Генджева | |
| | научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева | |
| 13. | Обучение в техниката на лекоатлетическата дисциплина в група „Хвърляния”..... | 71 |
| | автор: Айсун Бейти Бедри | |
| | научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева | |
| 14. | Развитие на координационните способности в основно ядро „Гимнастика“ | 77 |
| | автор: Назлъ Тунджер Халис | |
| | научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева | |
| 15. | Роля и значение на мажоретните състави в детските градини | 85 |
| | автор: Станислава Стефанова | |
| | научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева | |
| 16. | Анализ на параметрите на движение | 91 |
| | автор: Зейнеб Ахмед | |
| | научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева | |
| 17. | Развиване на качеството бързина в детската градина | 95 |
| | автор: Джансу Джанер Бейти | |
| | научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева | |



Организиране и провеждане на спортен празник с родители и ученици за III и IV клас

автор: Сияна Илианова Георгиева
научен ръководител: гл. ас. д-р Илиан Илчев

Organizing and conducting of sports holiday with parents and students for class III and IV. The sports festival are very emotional and useful for the development of physical education of students. Support of the parents helps for good emotion of children.

Key words: sports festival, students and parents

ВЪВЕДЕНИЕ

Спортните празници са най-увлекателната и най-интересната форма на извънкласната работа в началното училище. Съдействат за привличане на учениците в системни занимания с физически упражнения и спорт в училището и извън него. Те са демонстрация на здравното, жизнерадостното им състояние, на техните постижения в израждането на двигателните навици.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Спортните празници са наситени с динамика и богато двигателно съдържание. Целта и задачите им са насочени към осъществяване на общите цели и задачи на физическата култура. Те са резултат от осъществяваната образователна и възпитателна работа и представляват демонстрация на овладените навици и степента на развитие на физическите качества на учениците. Емоционалните преживявания, които ги придружават, ги правят желани и очаквани.

Видове спортни празници:

С учениците от начална училищна степен се организират обикновено три празника – есенен, зимен и пролетен. Те съвпадат с началото на учебната година, зимната ваканция и с края на учебната година. Организират се по предварително изготвен план и програма, съобразена с климатичните условия. В програмата се придвижват състезания, които представляват своеобразен преглед на равнището на двигателните възможности на учениците. Спортните празници не изискват специална подготовка, тъй като двигателните навици и умения са усвоени в редовните уроци и естествено се вливат в празничната програма, като доставят голямо удоволствие както на учениците така и на техните родители.

В есенния празник преобладават подвижните и спортно-подготвителните игри; в зимния – упражнения и игри при зимни условия (пързалане с шейни, ски, подвижни игри, стрелба в цел със снежни топки и др.); в пролетния – упражнения и лекоатлетически игри.

Организация и подготовка на спортния празник:

Подготовка и провеждане на Спортен празник е 90 мин.

За успешното организиране и провеждане на празника трябва да има тържествена част – в началото и края на празника; както и основна част, в която се реализират състезанията между класовете. Могат да бъдат поканени представители на Училищното настоятелство и родители, на празника е необходимо активно участие на целия педагогически колектив.

Цялото многообразие от двигателната дейност по време на спортния празник протича под ръководството на учителя. От него зависи да се създаде спокойна обстановка, да се поддържа емоционалният тонус на учениците, да се осигури целесъобразната заетост на всеки ученик, смяната на дейността, нейната дозировка, спазването на целия двигателен режим. Тази сложна работа от учителя изисква голяма точност, гъвкавост и умение да наблюдава дейността на учениците и

техните родители, целенасочено да я направлява, да изисква спазването на правилата и техниката на изпълнение на съответните спортни елементи. Той трябва да бъде готов да оказва компетентна помощ при нужда на отборите, да не ги лишава от инициативи, от възможността да мислят, да проявяват усилия при изпълнението на двигателните задачи. От неговото педагогическо майсторство, от сърдечните му взаимоотношения с учениците зависи спокойното и жизнерадостното отношение между отборите, активността и устремеността в двигателната им дейност, желанието им да споделят с педагога своите радости и огорчения от състезанията. Накрая се отчита извършената дейност. Задачата е да се преценят реално резултати, за да бъдат учениците морално удовлетворени от празника. Прави се отчет на постигнатите резултати, на успехите им и на тяхното им поведение. Всички отбори, участвали в празника, трябва да получат колективни награди (значки, флагчета, емблеми, купи) както за качество на изпълнение, така и за бързина, ловкост, за проява на другарски отношения и спортсменска игра. [1]

Примерен спортен празник за III и IV клас:

Спортен празник за III клас „Позабавлявайте се с нас родители “

Начален час: 9:30

Начало: Двора е украсен празнично с много балони и цветя.

Учениците са строени в колони заедно със своите родители на обозначени места за всеки клас. Облечени са със спортно облекло на което класния учител залепя емблемата на класа.

Започва химна на Република България, всички са мирно строени, а след това химна на училището (ако има такъв). Директора приветства учениците и гостите на празника.

Момичета и момчета от всеки класа са подготвили песен за своите родители, като поздрав. Поканен е като гост народен танцов състав, който изпълнява традиционни български танци. След приветствието класовете започват да изпълняват своите игри заедно с родителите си. Задачата на учителя е да обяснява правилата на игри, да следи за тяхното правилно изпълнение и да отчете победителите във всяка от игрите.

Основна част на празника за III клас

| Съдържание | Правила | Методически указания |
|--|---|--|
| Топката на съседа | | |
| Учениците и родителите се разпределят в 3–4 отбора. (зависи от броя класове) Всеки отбор се строи в кръг. Избират се учениците, от които ще започне играта, и им се дава по една топка. При сигнал от учителя започва подаване с две ръце отдолу в кръга. Когато топката достигне отново до този, който пръв я е хвърлил, той я вдига над главата си. Печели отборът, който пръв е изпълнил задачата. | 1.Ако топката падне, тя се догонва и подаването продължава от мястото на прекъсването. 2.Не се разрешава пропускане на играчи. | 1.Предварително се съобщава посоката на движение на топката. 2.Големината на кръговете трябва да е еднаква. 3.В началото се играе с лека топка, а след това – с плътна от 1кг. |
| Коя двойка е по-бърза? | | |
| Учениците и родителите се разпределят по двойки в две еднакви по брой групи, застанали срещуположно зад стартова линия, на разстояние 10 м. Всички заемат изходно положение разкراчен опорен седеж. След сигнал от учителя, едната група (двойки), ученици и родители бяга към срещуположната група с балон пълен с вода в ръце, заобикаля седящите двойки и бързо се връща до мястото си, като заема същото изходно | 1.Двойките бягат по права линия и заобикалят от дясно, наляво срещуположните двойки. 2.Групите се редуват. | Изходното положение се сменя. Разстоянието се увеличава по възможност постепенно до 15- 20м. |

| | | |
|---|--|---|
| положение и не трябва да изтърват балона на земята. Двойката, която първа изпълни двигателната задача е победител. Играта се повтаря с другата група (двойки). | | |
| Подскоки над въжето | | |
| За играта е необходимо дълго въже за скачане, което се държи в двата края от учителя и ученик. Въжето е необходимо да се върти по посока към учениците и родителите (отгоре, надолу). Те са подредени по двама в редици пред въжето. След сигнал "Скачай", първата двойка (родител – ученик) влиза под въжето и отскача високо, когато то преминава под краката им. При допускане на грешка (недостатъчно високо отскачане), ученика и родителя се строят зад останалите редици. Следва втората редица, която по същия начин отскача. Победител е тази редица, която най-дълго е скачала. | 1. При докосване на тялото с въжето, скачането продължава. 2. При неуспешен отскок на ученик или родител, напускат и двамата. | Изисква се високо отскачане и приземяване със свити крака. Ръцете участват при отскоците. |
| Верижно подскачане | | |
| Учениците и родителите са строени в две колони равни по брой зад стартова линия. Като една колоната е колоната на учениците, а другата на родителите. Всеки ученик поставя дясната си ръка върху дясното рамо на стоящия пред него играч, а с лявата ръка хваща глезена на левия му крак, който е свит в коляното и повдигнат назад. След сигнал от учителя едновременно всички колонии се придвижват с подскачане на един крак верижно на разстояние 10м., където е очертана финална линия. Победител е колоната, която е преминала с подскачане финалната линия. | Стъпването с два крака или разкъсването на колоните се счита за грешка. | Приземяването е с пружиниране леко. |
| Кой ще ритне топката? | | |
| Учениците и родителите са в две срещуположни редици с еднакъв брой. Преброяват се поред на номерата. Застават с лице една срещу друга на разстояние 10м. една от друга. По средата се поставя футболна топка. Учителят съобщава един номер. Тези, които са със същия номер закриват очите си и тръгват към топката, като се стремят да я ритнат. Този, който успее получава точка. Победител е тази редица, която е получила повече точки. | 1. Учениците и родителите, които са със затворени очи не поглеждат къде се намира топката. | |

Същинска част на празника за IV клас

| Съдържание | Правила | Методически указания |
|--|---|---|
| Ручей | | |
| Учениците и родителите се разпределят в отбори и се строят в колонии зад обща стартова линия. На 10–15 м пред всяка колоната се поставя ориентиър. При сигнал от учителя първите играчи от колоните бягат до ориентира, заобикалят го, връщат се до колоната, хващат за ръка втория. Двамата заедно бягат заобикалят ориентира, връщат се до колоната, хващат третия и т.н., докато се залови и последният играч. Победител е отборът, чийто играчи първи завършат участието си без нарушения. | 1. Ако някои играчи изпуснат ръцете си, целият отбор спира бягането, залавят се отново и възстановяват бягането си. | 1. Предвид на факта, че най-много се натоварва първият играч, при следващите изигравания участниците сменят местата си в колоните. 2. Между изиграванията се дават дихателни упражнения. |

| | | |
|--|---|--|
| Бягай, седни, бягай Учениците и родителите се разпределят на няколко групи според възможностите и пола. Подкрепят се в редици (по класове). При сигнал от учителя „бягай“ учениците, които са на линията в положение „висок старт“, спринтират по права линия. В момента, в който последва команда „седни“, сядат. Така се редуват няколко команди „бягай“ и „седни“ до края на игрището. Целта на всеки играч е да пресече пръв крайната линия. | 1. Не се позволява бягане при сигнал „седни“. | 1. Командите трябва да се дават високо и ясно. |
| Сновяща топка с клякане Учениците и родителите се разпределят в няколко равностойни отбора (по класове), които се строят в колони на обща стартова линия. На 3–4 м пред колоните се поставя ориентир или се начертава линия, където срещу всеки отбор застава по един играч (ведещ). На всеки водещ се дава топка. : При сигнал водещите подават на първите от отсрещните колони. След като я уловят, те я връщат на водещите и веднага след това клякат. Така подават топката и клякат всички играчи. | 1. Играта продължава, докато последният подаде на водещия. | 1. 1. За водачи да се избират от всеки клас ученици, които подават точно. 2. При подреждането на учениците в колоните да се има предвид, че тези с по-малки възможности трябва да са в началото на строя. |
| Падаща звезда Учениците и родителите са строени в редица. Преброяват се по ред на номерата. Всички са в изходно положение разкрячен опорен седеж 1 волейболна топка между краката. Учителят извиква два номера. Те хвърля-високо топката над главата си и започват да бягат в права посока, докато топката им падне на земята. Отбелязва се разстоянието до където е достигнал бягачия. Победител е този, който е пробягал най- голямо разстояние. | 1. При извикването на номера от учителя, преди хвърлянето на топка! Учениците и родителите изговарят “Падаща звезда” и едва тогава хвърлят високо топката, след което бягат. 2. Всеки спира щом топката падне. | За по-точно отчитане на пробягано разстояние, учителят след падане на топката на определен ученик изговаря “Стоп !”. Играта продължава докато се изредят всички по 2 - 3 пъти. |
| Рачешко надбягване Играта се провежда по двойки (родител – ученик) състезателно между 4 отбора, които са строени в колона зад стартова линия. Двойките са с гръб един към друг с хванати лакти. На разстояние 15 м. пред всеки отбор се поставя флагче или топка. След сигнал първите двойки от отборите бягат към флагчетата по права линия. Води единият партньор, който бяга по посока на движението, а другият бяга с гръб в същата посока. Когато достигнат до флагчето двойките го заобикалят, сменят местата си. Водещ е този, който е бил с гръб. Стигайки до следващата двойка, водещият докосва по рамото първия и те по същия начин продължават. Победител е отборът приключил навреме двигателната задача. | | |
| Кой ще хвърли на далеч? Учениците и родителите се разпределят по класове и се строят в колони зад обща стартова линия. Разстоянието пред отборите е размерено и метрите са записани с тебешир. Осигуряват се толкова топки, колкото са играчите. При сигнал от учителя първите ученици и родители от колоните хвърлят | 1. След завършване на играта всички ученици събират топките. | 1. За да успяват съдиите да следят хвърлянията и да записват резултата, всяка смяна хвърля под сигнал от учителя. 2. След всяко |

| | | |
|---|--|---|
| малка плътна топка с една ръка над рамо от място със стремеж да постигнат по-голяма дължина на хвърлянето. След като топката се приземи, съдията записва резултата. Същото изпълняват и останалите в отборите. Печели отборът, който е постигнал най-голяма сумирана дължина от всички хвърляния. | | класиране съдиите се сменят за следващата игра. |
|---|--|---|

[2], [3]

Заклучителна част:

Родители и учениците са строени отново на обозначените места. Друг танцов състав изнася два свой танца, през това време учителите обработват резултатите от проведените игри. Така се отчитат победителите. След изпълнението на танцовият състав директора съобщава крайното класиране, поздравява всички участници и ги награждава. Наградите представляват грамоти и купи за призовите места. На всички останали също се раздават грамоти за участие, за положеното усилие в игрите. След награждаването се поканват всички заедно на едно голямо българско хоро. Край на спортния празник: 11:00 часа

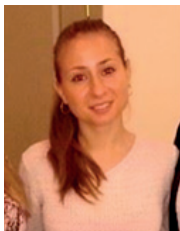
ЗАКЛЮЧЕНИЕ

За положителния резултат от празника може да се съди по емоционалното му отражение върху дейността и поведението на учениците. Това проличава особено силно на следващия ден след празника. Трайното и радостно впечатление от него съдейства за по-добрата бъдеща работа по физическо възпитание и спорт.

Спомага за по-доброто физическото развитие на децата и осъществява по-голяма взаимовръзка между „родител – ученик“, „ученик – ученик“, „ученик – учител“, „родител – учител“. Взаимовръзката е много важна за по-добрата работа в учебния процес.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Момчилова, А. Теория и методика на физическата култура, София, 1989 год.
 [2] Момчилова, А., Сборник от игри за началния курс, Русе, 2015 год.
 [3] <http://bglog.net/nachobrazovanie/post/> от 22.04.2015 год.

За контакти:

Сияна Илианова Георгиева, студент 3-ти курс,
 Русенски университет „Ангел Кънчев“, ФПНО,
 специалност «Предучилищна и начална училищна педагогика», ОКС «Бакалавър»,
 email: signailiqnova@yahoo.com

Социално-педагогически функции на народните танци в детската градина

автор: Николета Ангелова Куцарова
научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева

Факторите, които определят социално-педагогическите функции са: иновациите в областта на възпитанието; исторически потребности и възможности на обществото за изграждане на определен тип социални отношения и личности; хармонизиращи и интегриращи функции на възпитанието; формиращи и трансформиращи възпитателни въздействия.

Ключови думи: народни танци, социално-педагогически функции, детска градина

ВЪВЕДЕНИЕ

Физическата култура, като част от общата култура на човека се намира във връзка с различните видове изкуства. Най-осезателно тази връзка се открива в танцовото изкуство. Въздействието, което то оказва върху човешкия организъм го определя като едно от средствата на физическото възпитание.

Танците се явяват като начин на общуване на човека с природата и окръжаваща го среда, посредством движения, пози и жестове. В много случаи те са обобщено отражение на околната действителност със своите емоционално обогатени художествени образи. Стилизираните движения въздействат емоционално и влияят върху мислите чувствата и волята на хората. Със своето специфично въздействие върху отделните части на тялото стимулира физическото развитие и дееспособност. Съчетанието на танца с музиката допълнително стимулира двигателната активност, което подпомага решаването на основните задачи на физическото възпитание. [1]

Социално-педагогическите аспекти са свързани с индивидуалната и груповата социализация. Те функционират в съответствие с потребностите и изискванията на общественото съзнание и социума. Факторите, които определят социално-педагогическите функции са: иновациите в областта на възпитанието; исторически потребности и възможности на обществото за изграждане на определен тип социални отношения и личности; хармонизиращи и интегриращи функции на възпитанието; формиращи и трансформиращи възпитателни въздействия. [2, 3, 4]

Народни танци – Българските народни хора и танци са едно от най-древните, традиционни средства за физическо възпитание. От друга страна тяхната поява и развитие се разглежда в единство с бита и поминъка на българския народ.

Като дял от народното творчество танците представляват надстройка на духовната култура. Те са своеобразно огледало на личния живот на народа в борбите за съществуване и самоопределяне, които той е водил през дългия си исторически път, на неговия дух, веществена култура, разбирания, радости и мечти.

Народните танци са в тясна връзка с българската народна песен и музика. Със своята ритмика и метрична организация музиката се явява като обединяващ и организиращ момент. От друга страна тя предизвиква приятни емоции и съдейства за по-пълното разкриване на танцовите образи и действия. В тази връзка самите движения, в повечето случаи са като илюстрация на конкретната мелодия или на нейния текст.

Българският танцов фолклор е изключително богат и разнообразен и е един вид мерило на духовния живот на народа. Основен дял от движенията в народните танци се извършва от краката. Народните хора и танци се отличават с много голямо ритмично и тактово разнообразие. Срещат се хора в прости равноделни тактове, сложни неравноделни, както и смесени и трудно достъпни за заучаване тактове. Изпълнението на движения и жестове в съответствие на ритъма и такта развиват бързината на мисълта, музикалния усет, своеобразна сръчност и пъргавина. Тези

придобити качества са характерни с това, че имат положителен пренос в други дейности и двигателни действия.

Характерна особеност на българските хора е тяхната масовост и достъпност. По време на празник всеки българин отивал с най-новите си дрехи и се включва в хорото, където демонстрира своите изпълнителски умения. Освен на специално подготвени места, хората се играят и на седенки, по жътва и сенокос, по гроздобер и на повечето обществени, семейни и домашни празници. Едновременно изпълнение на движенията със заловени ръце или рамене, при което всички изпълнители са подчинени на една обща идея, благоприятства изграждането на колективния дух на българина. Тази особеност на народните танци и тяхната българска същност е изиграла положителна роля в дните на робство, когато единството и родолюбието е трябвало да живеят и да пазят народа от загиване и асимилация.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Възпитателната функция на народните танци е насочена за формиране на отношение към традициите, връзката с естетическото и музикалното възпитание; формиране на умения за общуване и съвместна дейност.

Образователната функция е свързана с усвояване на знания, двигателни умения и навици. Всяко хоро изисква характерна стойка на тялото, специфично движение на ръцете и особена изразност на лицето, което го прави различно от другите хора.

Социалната функция се изразява в осигуряване на естествена среда за приучване към определени норми на поведение, превъзможване на нетолерантността и насилието.

Оздравителна функция на народните танци – двигателното обучение и физическата активност подобряват здравословното състояние, потиводействат при нарушения в телесната стойка, плоскостъпие и др. Системното практикуване на танците съдейства за развиване на повечето двигателни качества. Бързите и динамични движения, които се изпълняват с голяма повторемост въздействат върху качеството бързина и по-специално честотата на движенията. В много моменти от танците се налага мигновено реагиране за изпълнение на съответно движение, което от своя страна повлиява бързината на двигателната реакция. Когато продължителността на изпълнение е по-голяма, заедно с бързината се развиват общата и специалната издръжливост.

Народните танци имат **рекреационна функция**, тъй като подпомагат преодоляването на умствената и физическата умора.

Културна функция – предоставят се възможности за опознаване на традициите на различните фолклорни области в България.



Методическа последователност при разучаването на народни хора.

За преподаването на детските музикални игри и народните хора и ръченици е необходимо да се познава терминологията на българската хореография, а така също и отчасти теорията на музиката. Тези знания са необходими, за да може да се разчитат елементите на танцовите движения и описанието на хората.

Терминологията в българската хореография се отнася основно до положение на частите на човешкото тяло, елементите на танцовите движения и танцовите движения. За по-голяма разбираемост за означаване на различните части на тялото се използват анатомическите термини.

Придвижването в българските народни танци се извършва в основните посоки напред, назад, вляво, вдясно, нагоре, надолу и в междинните посоки. Някои от тях са с по-голямо, а други са с по-малко значение за определяне на положението и движението на човешкото тяло. При терминуването на танцовите елементи и движенията обикновено се оказва и посоката (основна или междинна). Определящо за посоката на придвижване или заемане на дадено положение за краката е накъде е насочено бедрото (коляното), а за ръката - мишницата (лакета).



Различни положения и движения, които децата могат да научат в детската градина.

Положения на двата крака

Положенията на двата крака представляват изходните положения за започване на движенията. В хореографията те са познати като позиции на краката. В практиката са възприети пет основни, една естествена и четири успоредни позиции.

Първа позиция – краката са разтворени при пръстите на един юмрук разстояние, а петите са допрени една до друга.

Втора позиция – краката са разтворени на ширината на раменния пояс, като пръстите са разтворени встрани както при първа позиция.

Трета позиция – стъпалата са взаимно перпендикулярни, като петата на единия крак се допира до средата на другия крак от вътрешната му страна. Тази позиция може да се заеме с левия или десния крак отпред.

Четвърта позиция – стъпалата са почти взаимно перпендикулярни. Едното ходило е изнесено малко напред, а пръстите са разтворени малко встрани. Тази позиция може да се заеме с левия или десния крак отпред.

Пета позиция – единият крак се поставя отпред с отворени пръсти встрани. Другият крак докосва петата на предния крак с пръстите. Двата крака са под почти прав ъгъл. Позицията може да се заеме с левия и десния крак отпред.

Естествена позиция – краката са стъпили на земята с леко отворени пръсти встрани. Между петите има разстояние, което е по-малко от ширината на раменния пояс.

Първа успоредна позиция – стъпалата на двата крака са събрани, успоредно едно на друго и са плътно долепени.

Втора успоредна позиция – краката са разтворени на ширината на раменния пояс, а стъпалата са успоредни едно на друго.

Трета успоредна позиция – стъпалата на краката са успоредни и долепени едно до друго. Единият крак е поставен по-напред, така че неговата пета да докосва свода на задния крак. Позицията може да се заеме с изнесен напред ляв или десен крак.

Четвърта успоредна позиция – стъпалата на краката са успоредни. Единият крак е изнесен напред. Разстоянието между петата на предния крак и пръстите на задния крак е около един юмрук.

Приклепнало положение – краката са в опора на земята и са свити в глезенните, коленните и тазобедрените стави. Подбедриците се намират под остър ъгъл спрямо земята. Приклякането се среща като характерен елемент в доста от нашите народни танци. При него в повечето случаи тялото е изправено. В зависимост големината на свиването в ставите приклепналото положение може да бъде:

- *малко приклепнало* – когато коленете са свити леко. В някои случаи това положение може да се терминува като леко приклепнало.

- *дълбоко приклепнало* – когато краката са свити значително в коленните и глезенните стави.

Клепнало положение – характерно е повече за играта на мъжете. При това положение краката са силно свити в глезенните и коленните стави, трупът е изправен.

Коленичило положение – когато единият или и двата крака допират земята с коляно. Положението може да се заема с единия или с двата крака. Ъгълът между подбедрицата и бедрото може да бъде прав, а когато той е остър положението се нарича седяща колянка.

Положения на единия крак

Основните положения, които заема единият крак са две – лостове и свивки. При тези положения единият крак винаги е в опора на земята, а другият крак заема определеното положение.

Лост – когато кракът е обтегнат в колянната става, той е в положение на "Лост". Лостовите с единия крак могат да се изпълняват на земята и във въздуха.

Лост на земята – кракът е обтегнат в колянната става и е докоснал земята с определена част на стъпалото. В зависимост от това с коя част на ходилото е докосната земята лостовите биват:

- *лост на пръсти* – когато кракът е докоснал земята само с пръстите на стъпалото.

- *лост на пета* – когато кракът е докоснал земята само с петата на стъпалото.

- *лост на цяло ходило* – когато кракът е докоснал земята с цяло ходило в определена посока.

Лост във въздуха – кракът е отегнат в колянната става и е на определено разстояние от земята. В зависимост от височината, на която се изпълняват лостовите във въздуха биват:

- *нисък лост* – когато кракът е повдигнат на малко разстояние от земята.
 - *лост* – когато кракът е повдигнат на средна височина от земята.
 - *висок лост* – когато кракът е повдигнат на чувствителна височина от земята.
- Всички лостове могат да се изпълняват в различни посоки (основни и междинни). Посоките горе и долу не се включват при терминирането на лостовите, а се определят като висок и нисък лост. Когато краката се кръстосват лостовите се терминуват се терминуват кръстосан лост пред или зад другия крак.

Свивка – когато кракът е свит в колянната става, той е в положение на "Свивка". Свивките могат да се изпълняват на земята, във въздуха и под различен ъгъл.

Свивки на земята – кракът е свит в колянната става и е докоснал земята с определена част на стъпалото. В зависимост от това с коя част на ходилото е докосната земята свивките биват:

- *свивка на пръсти* – когато кракът е докоснал земята само с пръстите на ходилото.
- *свивка на пета* – когато земята е докосната само с петата на ходилото.
- *свивка на цяло ходило* – когато кракът е стъпил на земята на цяло ходило.

Свивки във въздуха – кракът е свит в колянната става и е на определено разстояние от земята. Според височината, на която е повдигнато стъпалото свивките във въздуха биват:

- *ниска свивка* – когато ходилото на крака е повдигнато на малка височина от земята.
 - *висока свивка* – когато ходилото е повдигнато на по-голяма височина, така че бедрото да е успоредно на земята.
 - *свивка* – когато ходилото е повдигнато на средна височина и се намира в положение между ниска и висока свивка.
 - *вътрешна свивка* – когато подбедрицата и стъпалото са насочени навътре към опорния крак, бедрото и колянното са отведени навън. Вътрешната свивка, в зависимост от височината на крака, може да бъде ниска и висока.
 - *външна свивка* – когато подбедрицата и ходилото са отведени навън, а бедрото и колянното са насочени навътре към опорния крак. В зависимост от височината на колянното външната свивка може да бъде ниска и висока.
 - *задна свивка* – когато стъпалото на повдигнатия в свивка крак е кръстосан зад опорния, а бедрото и колянното са отведени встрани. Задната свивка, в зависимост от височината, може да бъде ниска и висока.
 - *затворена свивка* – когато ъгълът, който се сключва между бедрото и подбедрицата е остър (по-малък от 90 градуса).
 - *отворена свивка* – когато ъгълът, който се сключва между бедрото и подбедрицата е тъп (по-голям от 90 градуса).
- Различните свивки могат да се изпълняват в различни посоки (основни и междинни). Както и при лостовите посоката горе и долу се терминува с определението висока или ниска свивка.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Народните танци въздействат положително върху повечето органи и системи на човешкото тяло. В най-голяма степен се повлиява сърдечносъдовата и дихателните системи.

Прецизното изпълнение на отделните танцови движения свързани с характерен ритъм, трайност, темп и амплитуда предявяват значителни изисквания към ставите и ставния апарат. Подобряват се силата, еластичността и подвижността на ставите и ставните повърхности.

Голямото разнообразие на българския фолклор предлага движения от най-различен характер. Тяхното овладяване е един от лесните начини за подобряване на координационните способности и общата двигателна култура на играещите. Тези способности са характерни с лесна преносимост в другите двигателни дейности, което благоприятства решаването на образователните задачи в различните спортни занимания.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Въгларов С. Български народни хора и танци. М и Ф., С., 1988. Попов, Ив. и кол. Методика на обучението по физическо възпитание, 1989 г.
- [2] Илиева И. Социално-педагогически аспекти на баскетбола и неговите формати. В: Научни трудове при РУСЕНСКИ УНИВЕРСИТЕТ, т. 52, с. 8.2, Изд. център при РУ, 2013, ISBN 1311-3321
- [3] Карагьозов И., М. Русева. Увод в социалната педагогика, изд. „Слово“, В.Т., 1996
- [4] Мардахаев Л. В. Социальная педагогика, МГСУ, 2002

За контакти:



Николета Ангелова Куцарова, студент 2-ри курс,
Русенски университет „Ангел Кънчев“, ФПНО,
специалност «Предучилищна и начална училищна
педагогика», ОКС «Бакалавър»,
email: kucarowa94@mail.bg

Народните танци като допълнително ядро по физическо възпитание и спорт в началното училище

автор: Павлина Атанасова
научен ръководител: гл. ас. д-р Камен Симеонов

Bulgarian national dances as an extra core of the physical education curriculum in the primary school: *Bulgarian national dances are a supplementary activity in the curriculum of physical education in the primary school. They educate the children in many ways: they enrich the pupils' musical-moving culture and aesthetic education. Moreover, these dances develop patriotism, national spirit and collectivism. The Bulgarian national dances and the musical games, together with the competitive games, can be defined as the most emotional activities during the lessons of physical education.*

Key words: *Bulgarian national dances, horo, rychenitsa, step, physical education, students.*

ВЪВЕДЕНИЕ

Възпитанието като процес на формиране на характер, на поведение, се намира във връзка с различни изкуства - танцово, музикално, изобразително. Важно средство за физическо възпитание е именно танцовото изкуство.

Народните ни танци - хора и ръченици - са неделим компонент от българските традиции. В тяхната същност стоят митове, легенди и трудно разгадаеми мистерии. Народните танци са допълнително средство в учебната програма по физическо възпитание в началното училище, прилагащо се в урочни и извънурочни форми на работа. Те възпитават децата всестранно - обогатяват музикално-двигателната им култура и естетическото им възпитание, развиват родолюбието, народностния дух и колективизма. Музикалният съпровод и разнообразието от движения въздействат върху ритмичното чувство и двигателната координация на учениците. Уроците с гимнастическа насоченост са най-подходящи за включването на народни хора и танци, тъй като и при двата вида дейности (танци и гимнастически упражнения) се спазват определен ритъм, съгласуваност, координация на движенията. Освен това динамичният характер на хората уравнива статичния на гимнастическите занимания [1, 3, 6].

Хората, танците и музикалните игри, заедно със състезателните игри, могат да се определят като най-емоционалните дейности в учебния процес по физическо възпитание.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Кратка история на хорото

Българското хоро може да се определи като ритуал, дори като магия. Много българи знаят някои основни стъпки, но те едва ли се замислят какво всъщност се крие в тях. Смята се, че хорото ни е завещано от древните траки и имало за цел да съединява човека с Космоса. В миналото хорото винаги се е играело в кръг, като в самия му център заставал гайдар. Според изследователите това напомня въртенето на планетите около Слънцето. За пресъздаване на слънчевия цикъл говори и фактът, че хорото се движи обратно на часовниковата стрелка, каквото е и движението на небесните тела. Предполага се, че хорото се е играело само по празнични събития, за да се изпълнят хората с енергия от Вселената. Танцуващите в един и същ ритъм са искали да слейт душите си с природата и техния създател.

Хорото често се играело в кръг и като култ към Слънцето, а хората се хващат за ръце, за да демонстрират единството на общността. Всеки един детайл от хорото е обмислян много внимателно, за да се създаде мощна вибрация, с която хората да се съединят с Космоса [5].

Хорото днес [7]

И до днес любовта на българите към народните танци не е изчезнала, но е важно тя да се възпита още в най-ранна възраст. Хорото може да се изпълнява от всички - мъже, жени, деца, хванати във верига, в затворен или отворен кръг, в редица или колона. Съществуват и различни хватове: за рамо, за длани, за пояс и др. Често хорото се играе с водач, който трябва да е много добър танцьор, тъй като той определя формата на хорото и бързината, с която се играе.



Фиг. 1 Смесено витообразно хоро



Фиг. 2 Хоро-леса

Векове наред българското хоро запазва своите етнически характеристики, предаващи се от поколение на поколение. В България са познати 7 фолкорни области, всяка със своя типична народна музика, с отличителни песни и танци, обичаи. Те са *Добруджанска, Пиринска, Родопска, Северняшка, Странджанска, Тракийска и Шопска област*, където се играят около 40 хора.

- Народните танци в *Добруджанска област* често демонстрират дейности, свързани със земеделие. Танцува се в умерено темпо, приклепнал или приседнал, наклонен най-често назад. Присъщо е свободно движение на тялото и често участие на ръцете и раменете. Отличителен за региона е т.нар. „Добруджански ръченик“. Танцът се изпълнява само от мъже.

- Народните танци в *Пиринска област* са изключително разнообразни. Интересното е, че за всяка песен трябва да има отделно хоро. Пиринските танци са женски, мъжки или смесени. Женските танци се отличават с нежно и чувствено изпълнение. Играта е бавна до умерено бърза, с изправено тяло и ниски движения на краката. Мъжките танци са доста различни – наситени с приклякания, подскоци и сложни въртеливи движения. Играят се обикновено в бързо темпо, с високи движения на краката.

- Танците от *Родопска област* са сравнително лесни за възприемане и изпълнение. Те са бавни, в умерено темпо. Разнообразие се забелязва в начина, по който танцуващите се захващат - за рамо, за пояс или за ръце. Стъпва се на цяло ходило, без да се правят пружинирания. При мъжете се забелязва свободната игра с твърди стъпки, приклякания и „танцуване на колене“. Жените играят сдържано, плътно една до друга, в редица.

- Народните танци в *Северняшка област* се отличават със свобода на движенията и лекота на изпълнението. Често се наблюдават прикляквания, плетеници и провиквания. Повечето от танците са смесени, като движенията са съсредоточени предимно в краката. Участие вземат и главата, и тялото. Много характерен белег е широкото и волно размахване на ръцете. При повечето от танците играещите се държат за ръце, но често се наблюдава и хват за пояс. Почти всяко хоро започва бавно и спокойно, но скоро се съситня и забързва.

- Хороводните мелодии в народните танци от *Странджанска област* са разнообразни и в изобилие. Странджанските танци се играят леко, в умерено темпо,

като участва цялото тяло. В хората участват и мъже, и жени, като те обикновено са в полукръг или права редица.

- Често движенията в танците от *Тракийска област* са насочени надолу и отразяват неразривната връзка на тракиеца със земята. Танците се играят умерено от жените и бързо от мъжете. Движенията са съсредоточени предимно в краката, но важна роля имат и ръцете. Отличителни са пружиниранията. В женските танци ръцете описват много красиви движения. Тракийските хора обикновено са смесени. Типични са „склучените“, „водените“ и хората „на леса“ (с кръстосан хват за пояса или ръцете).

- Танцовият фолклор в *Шопска област* притежава повишена бързина. Отличителна черта в шопските танци е т.нар. „натрисане“. То представлява трептене на тялото от кръста нагоре, с акцент върху раменете. Характерно за шопския регион е още пружинирането с малка амплитуда, поради бързината на танцовото изпълнение. Често се чуват енергични мъжки провиквания. Шопските хора са най-вече „склучени“, „водени“ и хора „на леса“. Най-популярно е воденото хоро („Селското“), което се играе се от мъже и жени със захващане на пояса.

Методически указания

Преди да се обърне внимание на методите, които се прилагат при изучаването на народните танци, трябва да се отбележи, че е необходимо учителят да е запознат много добре с терминологията на танца; да обяснява ясно и точно всяко движение; да е запознат с теорията на музиката и с основни понятия като ритъм, размер, такт; да е компетентен относно текстовете и мелодиите на песните, върху които ще се играят хората [3].

Разучаването и затвърдяването на народните танци се осъществява предимно в основната част на урока, но в подготвителната част е допустимо да се включат елементи от народни хора и танци, за да се избегне традиционализма в тази част. Така в началните ученици се изгражда необходимата психическа нагласа за предстоящите занимания, както и постепенна подготовка на детския организъм за извършване на по-сложни стъпки и движения [3].

Демонстрацията се използва като основен метод за онагледяване. Учителят заставя с гръб към учениците, като показът трябва да е ясен, с прецизно спазване на правилен ритъм и темп. Основни методи за двигателно обучение са *цялостният* и *разчлененият*. Разчлененият метод се прилага при изпълнение на по-сложни народни танци, които позволяват разчленяване на по-прости движения. Всяко от тях се изучава самостоятелно. След като движенията се овладеят, се съединяват и се изпълняват цялостно. Цялостният метод може да се използва при разучаване на танци, съставени от по-прости движения, които първо се описват, обясняват, след това се преминава към изпълнение [2, 3].

Организирането на учениците се реализира с помощта на универсалния *фронтален метод*, без значение от етапа на овладяване на отделните движения. Рационален вид строй е широк полукръг или редица. Понякога може да се приложи и *посменият метод* - обучаваните се разделят на две групи (смени); всички деца от една група изпълняват движенията едновременно, а докато другата група изчакава реда си, наблюдава първата и отчита допуснатите грешки [2, 3].

Разучаването на народните танци се реализира в следната последователност: учителят демонстрира цялостния танц с музикален съпровод, след което хорото се характеризира накратко (наименование, произход, вид на съпровода, размер и други). След това, с помощта на цялостния или разчленения метод, се преминава към разучаване на движенията. В началото учителят брои. Отделните елементи на танца се изпълняват цялостно с музикален съпровод, когато бъдат добре усвоени от учениците. Музиката и текста на дадената песен (напр. „Боряно, Борянке“, на която се танцува право хоро) се разучават предварително в часовете по музика [2, 3].

На таблица 1 са описани танцови движения, народни хора и танци, овладяващи се в първи клас [1, 2, 4].

Таблица 1

Танцови движения, народни хора и танци, овладяващи се в първи клас:

| № | Наименование на народния танц/танцово-то движение | Раз-мер | Описание | Основни понятия |
|---|---|---------|--|--|
| 1 | Свищовка | 2/4 | Танцово движение, което се изпълнява за един такт. На „едно“ - стъпка с единия крак, на „две“ - подскок на същия крак с повдигнат и свит другия крак. Може да бъде изпълнена на място, напред, назад вляво или вдясно. | стъпка, свищовка, подскок |
| 2 | Прибежка | | Леки бегомни стъпки - 2 последователни прескока от единия на другия крак. Изпълнява се обикновено, като учениците се хванат за ръце полуобърнати наляво или надясно. | стъпка, прибежка, прескок |
| 3 | Хороводна | | Учениците са хванати за ръце долу или повдигнати със свити лакти (в редица), полуобърнати надясно. Начело застава учителят или най-добрият хороводец, който повежда с изучени танцови движения вдясно. | стъпка, хороводец |
| 4 | „Лаленце се люлее“ (лазарска песен) | 2/4 | Основното движение е ход вдясно с приклякване. Изпълнява се за един такт. На „едно“ - стъпка с десния крак вдясно; на „две“ - кръстосана стъпка с малко приклякване на левия крак пред десния. | ритъм, музикален съпровод, хоро |
| 5 | Люш | 2/4 | Изпълнява се за един такт, вдясно, вляво, напред или назад. На „едно“ - стъпка с десния крак вдясно, а на „две“ - подскок на десния крак и отворена вътрешна свивка с левия (мах с левия крак полусвит пред десния). | стъпка, люш, подскок |
| 6 | „Боряно, Борянке“ (право хоро) (фиг. 3) | 2/ 4 | Децата са наредени в кръг или полукръг, заловени за длани и обърнати полунадясно. Осъществяват се последователно три движения, всяко за един такт, като се брои: едно, две. 1) ход вдясно отпред; на „едно“ - стъпка с десния крак вдясно, на „две“ - кръстосана стъпка с левия крак пред десния; 2) люш вдясно; 3) люш вляво; За началното разучаване на хорото най-подходящ метод е разчлененият. Движенията се разучават бавно с броење и без подскоци. Стъпките са малки. | ритъм, музикален съпровод, хоро, стъпка, люш |
| 7 | Ръченична стъпка на място (фиг. 4) | 7/8 | Брои се „едно, две, три“, като третото време е удължено. Преди да се премине към същинското движение, са важни подготовителните упражнения: ритмуване чрез пляскане с ръце (по-силен плясък на „три“); маршировка на място, брои се до три, като при стъпката на „три“ се прави пауза. Същност на ръченичната стъпка: на „едно“ - стъпка с десния крак намясто; на „две“ - стъпка с левия крак намясто; на „три“ - стъпка с десния намясто, при което той поема тежестта на тялото и прави пружинка, левият крак се отделя от земята. Движенията се повтарят, като се започва с левия крак. Ръцете са на хълбоците. Ръченичната стъпка е основното движение на танца ръченица, който се разучава във втори клас. | ръченична стъпка, хълбоци |
| 8 | „Я скокнете да скокнем“ | 2/4 | Играе се в кръг, ръцете заловени за длани. Последователно се изпълняват следните движения: на „едно“ - свищовка напред; на „две“ - свищовка назад. Ръцете правят мах долу-напред при „едно“ и назад - при „две“. Движенията се повтарят 8 такта. Ръцете са свити в лактите. С втория куплет и припева движението започва с десен крак напред, а придвижването в кръга е вдясно. | ритъм, музикален съпровод, хоро, свищовка |



Фиг. 3 „Боряно, Борянке“



Фиг. 4 Ръченична стъпка на място

На таблица 2 са представени народни хора и танци, овладяващи се във втори клас [1, 2, 4].

Табл. 2

Народни хора и танци, овладяващи се във втори клас:

| № | Наименование на народния танц | Размер | Описание | Основни понятия |
|---|-------------------------------|--------|--|--|
| 1 | „Тръгнала Румяна“ | 7/8 | <p>Брои се „едно, две, три“, движенията се изпълняват за 4 такта, като всеки трети дял от такта е удължен. Носи наименованието си от едноименната хороводна песен. Играе се с хват за рамо като водено или затворено хоро. Може да се разучи и чрез цялостния, и чрез разчленения метод. Описание:</p> <p>I такт по текста „Тръгнала Ру...“: на „едно“ - стъпка с пружинка с десния крак вдясно, на „две“ - кръстосана стъпка с левия крак пред десния, на „три“ - пауза;</p> <p>II такт по текста „... мяна“: движението се повтаря;</p> <p>III такт по текста „за вода сту...“: на „едно“ - люш вдясно, на „две“ - чукче с десния крак, отворена вътрешна свивка с левия, на „три“ - както на „две“;</p> <p>IV такт по текста „... дена, леле“: люш вляво (противоравно на движенията от III такт).</p> | стъпка, люш |
| 2 | Самоковско хоро | 9/8 | <p>Брои се „едно, две, три, четири“, като четвъртото време е удължено. Хорото се играе на популярната песен „Купила ми мама шарени чорапки“. Играе се в затворен кръг или в полукръг. Хватът е за длапи, ръцете са долу или със сгнати лакти. Движенията се изпълняват за 3 такта:</p> <p>I такт по текста „Купила ми мама“: на „едно“ - стъпка с десен крак напред косо вдясно, на „две“ - стъпка с ляв крак, кръстосан пред десния, на „три“ - като на „едно“, на „четири“ - подскок на десния крак, левият е в свивка и стъпка с левия крак кръстосан пред десния;</p> <p>II такт по текста „шарени чорапки“: на „едно“ - стъпка с десен крак напред косо вдясно, на „две“ - като на „едно“, на „три“ - стъпка с десен крак вдясно, като едновременно с това тялото се обръща към центъра на кръга, на „четири“ - стъпка с ляв крак до десния;</p> <p>III такт при повторение на текста „Купила ми мама“: на „едно“ - стъпка с ляв вляво, на „две“ - стъпка с десен крак до левия, на „три“ „четири“ - както на „едно“ и „две“;</p> | ритъм, музикален съпровод, хоро, стъпка, подскок |

| | | | | |
|---|----------|-----|---|------------------------------------|
| 3 | Ръченица | 7/8 | Това е най-популярният български народен танц. Смята се, че името произлиза от „ръченик“ - кърпата, която се развива по време на игра. Във втори клас се изпълнява на песента „Щъркел и деца“ или при музикален съпровод. Предлагат се следните фигури: - В колона по двама, ръце на хълбоци, придвижване 8 такта напред, обръщане и 8 такта в обратна посока. - Обръщане на учениците един срещу друг - 8 такта на място и 8 такта назад. - Придвижване 4 такта напред - събиране по двойки и 4 такта намясто. - Хващане по двойки с десни ръце, полусвити в лактите, и 8 такта въртене в една посока и 8 в обратна посока след смяна на ръцете. | ръченична стъпка, ръченица, фигури |
|---|----------|-----|---|------------------------------------|

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Макар нашата родина България да е сравнително малка по площ, тя се слави със своя изключително пъстър фолклор - народни песни, облекла, приказки, традиционни занаяти и, разбира се, народни хора и танци. Българските хора са с толкова разнообразна хореография, форма, движения. А най-хубавото на едно хоро, на една ръченица, е че може да се играе от всички - млади и стари, опитни и неопитни, българи и чужденци.

Важно е децата да бъдат възпитавани от ранна възраст да обичат родината си, да се гордеят с нейните традиции, с нейния фолклор, а изучаването на народни танци и хора в началното училище оказва именно такова влияние.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Момчилова, А. Методика на физическото възпитание (I - IV клас). Р., 2002.
- [2] Момчилова, А., И. Илиева. Методическо ръководство за обучение по физическо възпитание и спорт в начална училищна възраст. Р., 2011.
- [3] Момчилова, А. Теория и методика на физическото възпитание. Р., 1999.
- [4] Попов, И., М. Лангова, М. Якимов. Методика на учебно-възпитателната работа по физическа култура за 1 - 3 клас. С., 1989.
- [5] Пленителната история на българското хоро < http://sanovnik.bg/n3-53452-%D0%9F%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%B0_%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F_%D0%BD%D0%B0_%D0%B1%D1%8A%D0%BB%D0%B3%D0%B0%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%BE_%D1%85%D0%BE%D1%80%D0%BE >
- [6] Тайни на българското хоро < <http://tayni.net/?p=116> >
- [7] Фолклорни области в България < <http://kids.alliancebalkani.com/bg/folklori-oblasti-v-balgariya/> >

За контакти:

Павлина Атанасова Атанасова, Русенски университет „Ангел Кънчев“, студентка трети курс в специалност „Начална училищна педагогика и чужд език“, ОКС - бакалавър, e-mail: pavlina_atanasova93@abv.bg

Ролята на подвижните игри за развиване на интелектуалните способности на ученици от първи и втори клас в начална училищна възраст

автор: Мелек Реджебова

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

The role of the movable games for the development of the intellectual abilities of students from first and second grade in primary school age: The game activities are characterized with contents and purpose fullness. Besides the indisputable health impact, the movable games in primary school age have also an educational meaning. They have an auspicious influence not only on the morphological and functional changes in the organism, but also on the intellectual abilities of the pupils.

Key words: movable games, intellectual abilities, development, primary school age

ВЪВЕДЕНИЕ

Игрите заемат съществено място в живота на малките ученици. Изхождайки от това становище е изключително уместно тяхното приложение като форма, средство и метод на работа по физическо възпитание в начална училищна възраст. Това се подкрепя и от осъществяването на комплексно въздействие чрез тях както върху двигателната дейност, така и върху психиката и всички прояви на личността. Най-голям относителен дял с разнообразното си съдържание, непрекъснато изменящата се обстановка, възможността да се провеждат на открито и висока емоционалност, се пада на подвижните игри, за това те са незаменимо средство за умствено и физическо развитие, за закаляване организма на подрастващите по естествен път.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Тезата за откриването на нови принципи в образованието надхвърля схващането на игровото взаимодействие само като типично за предучилищна възраст. Това проличава от съчетаването на съвременни принципи за образование като: плуралистичност (интелектуална, емоционална, поведенческа); синергетичност – комплексно балансиращо синтетично формиране при използване и активиране на всички сензорни и енергийни системи на личността; изборност и доброволност на участието; формираща непрекъсната диагностика – перспективно ориентирана към преодоляване на дефицитите и оптимизиране на обучението; нравствено еволюиране като критерий за ефективност на взаимните срещи. Всички тези аспекти на съвременното обучение се наблюдават в естеството на игровата дейност и в частност на подвижните игри.

Независимо от диференцирането на учебната дейност и от по-нататъшното обогатяване и усложняване на обучението, играта продължава да заема съществено място в живота на първокласника и второкласника. Тя допълва усвояването на обществен опит и предоставя възможност за участие на детето в съдържателни и развиващи взаимоотношения. В този смисъл, освен като предпоставка за развитие на така необходимите през този период когнитивни и интелектуални способности, има и значително място в процеса на социализация на детската личност, при формирането на нравствено поведение и изява на оценъчно отношение. Същевременно това е възрастта, когато играта се намира в непосредствена връзка с другите видове дейност. Съотнесена към основната в начална училищна възраст, а именно ученето, тя се изразява в следното:

1. Играта обогатява познанията на децата, въоръжава ги с някои понятия, подпомага процеса на обучение, улеснява достигането до изводи и узнаването на закономерности, формира поредица от умствени действия и операции, неусетно развива волевата регулация, т.е. интелектуалните способности.

2. Учебната дейност е основа за пораждаване на идея за игра, задачите на учебната дейност определят до голяма степен игровите задачи.

3. Проблемните ситуации в играта развиват интелектуални качества у децата и улесняват участието им в учебната дейност.

4. Емоционалната удовлетвореност, която остава като вътрешно състояние на ученика след игра, представлява благоприятен „климат“ за извършване на учебна дейност.

5. Привичките и навиците като личностно притежание, придобити в игра, стимулират нравствените, оценъчните и активно-действените прояви.

Интелектуалното развитие на ученика от първи и втори клас се обуславя от участието му в различната по вид дейност и от разнопосочното му общуване с действителността.

Възприятията остават до голяма степен свързани с практическата дейност, но колкото повече детето натрупва познания, толкова повече се разширява кръгът на представите му. Постепенно ученикът започва да регулира възприятията си в съответствие с поставената задача, което означава, че контролира насочеността и обхвата им според целта. При това целта все по-често се включва в усвояването на нови умствени действия. Характерна особеност на възприятието е ярката му емоционалност. За това сега е твърде важна ролята на словото – назоваването на предметите и явленията помага на детето да вникне по-добре и по-точно във възприеманите обекти.

В хода на организираното обучение по физическо възпитание чрез подвижните игри се осъществява както възприемането и способността за спазване на правила, така и възприятията за време и пространство, които в резултат на обогатения опит постепенно се откъсват от непосредствените преживявания в конкретната ситуация.

Паметта се развива в тясна връзка с интензивното натрупване на представи. Прави впечатление стремежът на ученика от началното училище към буквално запомняне. Това е свързано с недостатъчно развитие на лексикалния фонд. Прилагането на анализ, групирането по белези и установяването на логически връзки води до изместване на механичната памет и до по-бързо развиване на словесно-логическата. Целенасоченото участие на ученика в различна по вид дейност, включително в игровата, развива волевата памет, като се прилагат някои специално насочени към по-бързо запомняне похвати – повторение, анализ.

Мисленето се развива в непосредствена връзка с формирането на по-висши форми на възприемане и запомняне.

Чрез разширяването на кръга на познаваемите обекти и отношения, се стимулира развитието на сравнението и обобщението, което води до преминаване от „външно“ познаване на обектите към разбирането на тяхната същност.

Развитието на съжденията позволява да се прилагат подвижни игри с поставена проблемност и решаване на различни по съдържание задачи.

Речта се развива по посока на нейните функции и форма и в непосредствена връзка с мисленето. Преобладава конкретната реч, която не е обвързана с непосредствения сетивен опит на детето.

Съзнателното усвояване на фонетичната система на езика е основа да се обогати речникът и да се овладее граматичният строй на речта: морфологичната система, закономерности с морфологичен и синтактичен характер. Започва осъзнаването и първоначалното усвояване на понятия в тази насока, докато в предишните възрасти спазването на морфологичните и синтактичните закони се осъществява в практически план, без понятийно осмисляне.

Словото по време на игровата дейност, както и насоките, указанията и обясненията, които получават преди и по време на игра, стихове, песни, скоропоговорки, използвани в нея също способстват за достигането от учениците на тази осъзнатост.

Въображението помага за пренасянето на опита в различни ситуации, в резултат на което възникват нови представи като основа за планиране на умствените и практическите действия.

Натрупването на знания и умения, критичността към функциите на въображението и обобщаването на въображаемите образи извеждат детето още в тази възраст към прояви на творческо въображение. То се характеризира с освобождаването на въображаемия образ от „външната“ опора и с изграждането на този образ в резултат на самостоятелна вътрешна дейност. Творческото въображение е целенасочено, т.е. то е проява и на волево развитие, поради което участва в предварителното замисляне и планиране на действия.

В условията на добре позната подвижна игра, с оглед развитие на въображението, на децата може да се постави изискване да избират между варианти на игровите правила или създаването на такива, които да съответстват на целта ѝ, т.е. да се претвори.

Проблемът за играта винаги заема определено място в изследванията на педагози, психолози, социолози, лекари, физиолози и др. Разработени са широк кръг от въпроси за същността и значението ѝ за развитието на децата.

Детската игра има някои общи белези с другите дейности, но същевременно се отличава със своите специфични особености. Първата характеристика на играта, която я прави подобна на другите дейности, е тази, че чрез нея детето осъществява активно уравновесяване с околната действителност. Тя е съзнателна и целенасочена дейност. Поставят се определени цели, които се стремят да постигат, полагат се усилия за това, изпитват радост от постиженията или разочарования от неуспехите.

Психологическата същност на играта се състои в това, че тя има непринуден характер, изисква активно участие на въображението и осигурява максимално удоволствие на детето.

Подвижните игри са и от съществено значение за физическото развитие, те изискват активни движения (бягане, скачане, катерене), съдействат за координацията на движенията, развитие на мускулатурата и физическите качества (ловкост, бързина, сила, издръжливост), стимулират кръвообращението и допринасят за по-пълноценна обмяна на веществата.

Играта е школа за развитие на волевата регулация на поведението. Тя е първата активност в живота, в която конфликтът между „иска ми се“ и „трябва“ се решава в полза на „трябва“. Специалистите в тази област привеждат много примери за това как всеки опит да се наруши образецът (например мишката да лови котки) предизвиква бурния протест на децата и понякога дори води до разрушаване на играта. Също така малките ученици са привлечени от игровия процес, от желанието да изпълняват игровите действия, да достигнат до резултат. Но при подвижните игри процесът винаги е опосредстван от някаква задача (не просто да бяга, а да избяга от Лиса), за това детето подчинява своето поведение на игровите условия т.е. на правилата. Друг пример за развитието на волева регулация са игри, в които участниците са готови да „полетят“ към финала, но докато чуят сигнала, оповестяващ началото, удържат неподвижната поза.

Социалният произход и съдържание на играта поражда сложната ѝ структура, изразяваща се в система от взаимни връзки и отношения. Тяхното създаване, изменение и функциониране опосредства ръководството на играта. В тази система според Н. Витанова (1976), могат да се различат два основни структурни инварианта:

- *„външна“ структура* – включва в себе си връзки между децата и възпитателните влияния и фактори на социалната среда. Те се демонстрират под формата на изисквания, на регулатори на техните действия, на предоставени отвън възможности за осъществяване на дейността и др. Тази структура се създава

целенасочено.

• „вътрешна“ структура – израз на връзките и отношенията между самите деца по време на игра. Вътрешната структура е тясно свързана със същността на детето, с неговите психически и интелектуални качества и нагласа.

Активното участие на възприятията, мисълта, въображението, паметта и волята облекчава усвояването и усъвършенстването на разнообразни по характер двигателни действия. На таблица 1 са дадени примерни игри за първи и втори клас в начална училищна възраст.

Таблица 1

| № | Съдържание | Интелектуални качества, които развиват |
|---------------|---|---|
| 1 клас | | |
| 1. | „Мишка и котка“ Учениците са подредени в кръг по средата на салона (площадката), хванати за ръце. От тях се избират две котки, които застават извън кръга и една мишка – в кръга. След сигнал от учителя котките започват да гонят мишките, като се стремят да минат под хванатите ръце на учениците, вътре в кръга. Те затрудняват преминаването им, като се навеждат, клякат и пречат с ръцете си. Мишката бяга извън и вътре в кръга безпрепятствено. Ако някоя котка успее да докосне мишката, ролите се сменят. Играта продължава по преценка на учителя. | Тази игра съдейства за упражняването на наблюдателността, съобразителността и въображението. |
| 2. | „Защитена крепост“ Играта може да се проведе в салон или на открито. Игрището е с кръг от диаметър 8 – 10 м. В средата на кръг се очертават два концентрични кръга – вътрешният е с диаметър 30 см, а външният – 60 см. В първия кръг се поставят 5 – 6 бухалки или 4 волейболни топки – 3 за основа и 1 върху тях. Бухалките (топките) се пазят от предварително определен защитник на крепостта. Той се движи извън втория кръг. Всички останали ученици от класа са разположени извън големия кръг. Те подават кръстосано топките по между си, като се стремят в удобен момент с удар да свалят бухалките, т.е. да поразят крепостта. Защитникът на крепостта се стреми да не допусне топката да улучи крепостта, като улови или отбие топката. При сполучлив удар ученикът сменя пазещия крепостта. Ако до 30 сек. крепостта не бъде поразена, защитникът се сменя. | Играта развива пространственото ориентиране, съобразителността, а при вариативност на правилата позволява творчество. |
| 3. | „Сръчни строители“ Учениците са строени в две редици, равни по брой на разстояние 3 м една от друга. Пред първите ученици са поставени кегли, кубчета, трупчета, рингчета образувачи определена фигура. След сигнал от учителя първите вземат по един предмет и го предават на ученика до тях. Всеки предмет се поема от съседа с една ръка, предава се в другата и едва тогава се предава на следващия ученик. Последният ученик от всяка редица е длъжен да постои същата фигура, която е била в началото пред първия ученик в края на редицата си. Победител е редицата, която първа е предала фигурите и ги е подредила в края. | Играта способства за развитие на паметта, асоциативното мислене и пространственото ориентиране. |
| 4. | „Опасна зона“ Играта може да се провежда на открито или в салон. Игрището има правоъгълна форма с размери 14 м на 26 м. То се разделя на три равни части. В играта участва целият клас. Учениците от класа се разделят на две еднакви по брой групи. Групите заемат двете крайни полета. Всяка от тях има отличителни белези (червени и сини ленти). В средното поле – „опасната зона“, се настанява пазачът. По сигнал на учителя групите преминават през опасната зона и сменят местата си, като учениците се пазят да не бъдат хванати от пазача. За всеки докоснат играч се присъжда една наказателна точка за групата. Отборът с по-малко наказателни точки, т.е. с по-малко докоснати играчи, е победител. Играта се изиграва три пъти. | Играта упражнява съобразителността, тактическото мислене, честността и вниманието. |

| 2 клас | | |
|---------------|--|---|
| 1. | „Столици“ На площадката се закрепват четири флагчета в четирите ъгъла на правоъгълник с размери 10 м на 20 м. За всяко флагче се определя мястото на столицата на дадена държава. Чрез преброяване по четири участниците се разпределят в четири групи. Всяка от тях е застанала зад флагче в определен строй. Учителят казва високо иманата на две столици. Игрите от тези столици бягат за смяна на местата си, като се стремят да се строят точно, преди другата назована столица. Която група е пристигнала и първа се е строила на новото място е победител. Дава се една точка. Играта продължава, като учителят назовава други две столици и т.н. Групата с най-голям брой точки е победител. | Играта развива паметта, съобразителността и бързото ориентиране. |
| 2. | „Търси другаря си и бягай за място“ Играта може да се проведе в салон и на открито. Необходими са 10 – 15 броя обръчи. В играта вземат участие всички ученици от класа. Учениците се нареждат с лице един към друг в два концентрични кръга с диаметър 8 – 10 м. По този начин играчите от двата кръга образуват двойки. На земята между учениците от външния и вътрешния кръг се поставят обръчи. На всяка двойка се пада по един обръч. Това са домовете. По сигнал от учителя учениците от вътрешния кръг, хванати за ръце, започват да се движат вляво, а тези от външния, също хванати за ръце – вдясно. Придвижването става със странични подскоци. Партньорите от двата кръга се разминават и загубват контакта по между си. В центъра на кръговете е застанала една двойка, която няма свой дом. В определен момент учителят извиква: „Търси другаря си и бягай за място!“. Тогава всеки ученик се спуска бързо с бягане да намери партньора си. Когато двамата се съберат и се хванат за ръце, те имат право да се настанят във всеки свободен дом (обръч). Двойката, която е без дом, също се включва в борбата за заемане на някои от домовете. Играта се повтаря 5 – 6 пъти. | Играта подпомага усъвършенстването на вниманието и другарските взаимоотношения, волята и поведението. |
| 3. | „Летяща топка“ Играта може да се проведе на открито или в салон. Необходими са 4 – 5 броя малки гумени топки. В играта участват всички ученици от класа. Класът се разделя на четири – пет групи от по 6 – 8 ученици, като всяка от тях образува кръг. Учениците застават на 3 м от центъра на кръга с лице навътре и се преброяват по реда на номерата. Всеки трябва да запомни своя номер. В средата на всеки кръг се поставя 1 малка гумена топка. Водещият (учителят или ученик) се намира в средата на кръговете. Той започва играта, като извиква: „Да бие, да бие №1!“. Извиканият ученик стартира към центъра, за да вземе топката. Останалите се обръщат кръгом и започват да бягат. След като №1 вземе топката, веднага извиква: „Стой!“, при което всички ученици са длъжни да спрат на място с гръб към средата на кръга. Тогава №1 се стреми да удари с топката някой ученик от групата от раменете надолу. При точен удар двамата разменят местата си и улученият става водещ. | Играта развива волевата регулация, съобразителността, вниманието и пространственото ориентиране. |
| 4. | „Заеми мястото си в кръга!“ Учениците са построени в кръг. Преброяват се по ред на номерата. Всеки трябва да запомни номера си. Един от тях е извън кръга без номер. Учителят поставя задача за решаване (например 40 : 20), втори номер започва да бяга около кръга по посока обратна на часовниковата стрелка. В същото време започва да бяга в другата посока външния играч. Те се стремят да заемат свободното място в кръга. Който първи извърши обиколката, застава в него, а вторият остава извън кръга. Играта продължава с друга задача, докато всички ученици вземат участие. | Играта упражнява мисловните операции, вниманието, волевите усилия. |

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В учебният процес по физическо възпитание наред с въздействието, което оказват подвижните игри върху организма, се решават и редица образователни задачи. Работи се за комплексното развитие на физическите качества, затвърдяват се и се усъвършенстват формирани вече двигателни умения и навици. Учениците получават знания във връзка с изпълнението и въздействията на упражненията,

осмисляйки съдържанието и правилата им. В много случаи информацията надхвърля рамките на необходимите знания по физическо възпитание и има по-широк интелектуално развиващ ефект.

За добрия педагог свързването на подвижните игри със знания от различни области е необходим подход, благоприятстващ усъвършенстването на умствените способности, като дава възможност на играещия да обогати своите усещания, представи и понятия.

Формирането на интелектуални качества се осъществява по естествен начин. Постигането на целта задължава към непрекъсната наблюдателност, при което се следи изменящата се ситуация на игралното поле, за постигане на бързо ориентиране, за приспособяване към пространствените отношения между играчите. Стимулира се тактическото мислене като например: избор на място, смяна на позицията на играча. Така неусетно в хода на играта се развиват качествата находчивост и съобразителност.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Велева, Ася, Педагогика на играта, Русе, 2013.
- [2] Витанова, Н. Детска психология, София, 1992.
- [3] Момчилова, Ант. Сборник от игри за началния курс, Русе, 2005
- [4] Попов, Ив., Георги, Г. Подвижни игри в началните класове, София, 1990.
- [5] Йорданова, Н. Подвижни и спортноподготвителни игри, Шумен, 2002.
- [6] http://web.q-project.fnpp.info/wp-content/uploads/2013/12/tech_igr_VG.pdf

За контакти:



Мелек Исмаилова Реджебова, студент 3-ти курс,
Русенски университет „Ангел Кънчев“, ФПНО,
специалност „Предучилищна и начална училищна
педагогика“, ОКС „Бакалавър“,
e-mail: melek.redjebova@abv.bg

„Основната гимнастика и нейното въздействие при учениците от начална училищна възраст“

автор: Станислава Петрова
научен ръководител: гл. ас. д-р Илиян Илчев

Basic gymnastics and its impact on the students of primary school age- best way to master human movement and motor coordination. Learning the gymnastic exercises helps to improve the basic physical properties and enrich the culture of motor skills of the students.

The enriched human motor culture allows to easily learn the exercises. To regulate the direction, pace, rhythm, timing and dynamics. During the course students acquire knowledge of the terminology, the technique of the exercises and their impact on the body.

Key words: Basic gymnastics, human movement and motor coordination, Motor skills, exercises

ВЪВЕДЕНИЕ

Основната гимнастика е най-добрият начин за развиване на човешката моторика и двигателната координация. Усвояването на гимнастическите упражнения спомага за усъвършенстване на основните физически качества и обогатяване на двигателната култура на учениците. Обогадената двигателна култура на човека позволява по-леко да се усвоят упражненията, целенасочено да се изпълняват и регулират посоката, темпа, ритъма, времето и динамиката. В процеса на обучение учениците получават знания за терминологията, за техниката на упражненията и за въздействието им върху организма.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Гимнастиката обхваща система от подбрани упражнения с естествено – приложен характер. Съществена част на гимнастията са общоразвиващите и строевите упражнения. [4]

Целта на основната гимнастика е да съдейства за укрепване на здравето и трудоспособността на хората. Така се възстановяват жизнените и двигателните функции на човешкия организъм. При учениците се повишава общия жизнен тонус и се подобрява емоционалното им състояние. Основната гимнастика съдейства за хармоничното физическо формиране и функционално развитие на учениците чрез много средства. [1]

Упражненията в основната гимнастика са с проста структура, с изключение на упражненията за развиване на координационните способности. За това могат да се изпълняват от всички възрасти. Те се дозират лесно и лесно се регулират натоварването. Могат да се подбират така, че да повлияят положително върху развитието и укрепването на отделни мускулни групи. Въздействие имат дихателните упражнения, които се прилагат след по-голямо натоварване, за развиване на дихателна мускулатура, както и упражнения за развиване на координационни способности. [1]

Упражненията имат избиращо въздействие върху различни части на тялото, възможност за точно дозиране на натоварването и използване на разнообразни уреди и музикален съпровод. [4]

Основната гимнастика подобрява здравословното състояние като закалява и укрепва детския организъм. Спомага за изграждане на правилна телесна стойка и възпрепятства гръбначните изкривявания на учениците. Разширява не само функционалните възможности на организма, но и усвояването на правилна техника на естествено – приложните упражнения и моториката.

Тя усъвършенства и развива физическите качества: сила, бързина, издръжливост, гъвкавост и ловкост. [1]

Основната гимнастика възпитава интерес, нравствени, волеви, трудови, интелектуални, личностни качества в ученика и формира навици за самостоятелно изпълнение на упражненията. Чрез нея се повишава спортно – техническото майсторство и се подобрява психическата и техническата подготовка. [4]

В програмата по физическо възпитание гимнастическите упражнения се изучават от първи до четвърти клас. В процеса на обучение учениците получават знания за терминологията, за техниката на упражненията и въздействието им върху организма. За първи – четвърти клас са включени основните раздели на естествено-приложните гимнастически упражнения, а за четвърти клас се изпълняват елементарни упражнения от гимнастиката. [2]

Упражненията от основната гимнастика се класифицират в следните групи:

равновесни упражнения; упражнения на земя; лазене и провиране; скачане и прескоци; катерене и прекатерване; носене и противодействие. [3]

1. Равновесни упражнения: са средство за развиване на способността за равновесие и двигателна усетливост. Те оказват въздействие върху вестибуларния апарат и зрителния анализатор.



Фиг. 1 Колянно – опорна везна

В първи клас са застъпени равновесни упражнения със *статичен* характер като равновесен седеж на ляв и десен крак; скок в дълбочина в края на уреда; колянно – опорна везна фиг1. Застъпени са и *динамични* упражнения с равновесен характер като: равновесно ходене с носене на две плътни топки, бухалки и други по гимнастическа пейка с височина 40-50см; Равновесно ходене по гимнастическа пейка поставена под наклон 25°; прекатерване на гимнастическа стена и други. [3]

• **Във втори клас** равновесните упражнения се усложняват. Включва се ходене по наклонена гимнастическа пейка, стояща везна с различно изходно положение на ръцете; равновесен опорен седеж; скок в дълбочина в кръг с диаметър 30 см. и други. [2]

• **В трети клас** равновесните упражнения се затвърждават. Включва се равновесно ходене с разминаване по двойки на ниска греда; равновесно ходене по гредата с прекрчаване на предмети; провиране през обръч и носене на плътна топка; равновесен седеж на ляв и десен крак; обръщане на 180° с мах на единия крак и др.

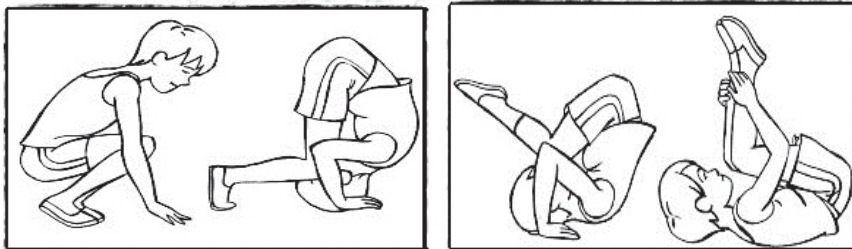
• **В четвърти клас** се изучава равновесно ходене по гредата с обръщане на 180°, отскок от клек; колянна опорна везна; комбинации от движения с провиране под обръч; кръгомно обръщане с мах на единия крак; полушпагат и други. [3]

При изпълнение на равновесните упражнения, ако учениците допускат грешки, учителят е длъжен да ги отстрани в хода на изпълнението. Гредите се обезопасяват задължително с постелка.

2. Упражнения на земя: Тези упражнения се изпълняват върху постелка. Те формират правилна телесна стойка. Развиват силата, гъвкавостта, ловкостта и двигателната координация. [3]

• **В първи клас** упражненията са: търкаляне от положение лег, гръбно търкаляне от свит седеж; претъркаляне през глава до седеж; кълбо до свит седеж от клекнала опора и други. [3]

- **Във втори клас** упражненията са: кълбо до клек от различни изходни положения; кълбо през обръч; гръбна люлка; мост от тилен лег; провирване с носене на малки плътни топки и други предмети, стояща везна на ляв и десен крак и други. [3]



Фиг. 2 Кълбо от клекнала опора – повдигане на таза до свита опора и обратно

- **В трети клас** упражненията биват: две последователни кълба от стоеж до клек и в темпо на обтегнат отскок; тилна стойка от стоеж през опорен стоеж до обтегнати крака; мост от тилен лег; стояща везна на ляв, десен крак с различно положение на ръцете; опора и други. [3]

- **В четвърти клас** упражненията вече се затвърдяват. Те биват: задно кълбо до стоеж; мост от тилен лег и от разкрячена свита опора, спадане до тилна стойка; стояща везна с ляв, десен крак с различно положение на ръцете и други. [3]

3. Лазене и провирване: Упражненията биват с приложно, образователно и оздравително значение. Те се изучават в първи и четвърти клас. Участие взема мускулатурата на цялото тяло. Те спомагат за изграждане на добра координация на движенията на ръцете и краката.

Лазенето се изпълнява от изходните положения: колянна опора, свита опора, лакътна опора. Изпълнява се с предмет върху гърба, с промяна на посоката и с комбинирание с други упражнения.

Провирването се изпълнява в първи клас под формата на шафетни игри. Извършва се през обръч, скрин, гимнастическа пейка и други. [3]

4. Скачане и прескоци: Те развиват отскокливостта, ориентировката, точността и способността за кинестична диференцировка. [2]

Повишава се подвижността в ставите на долните крайници и се укрепва свода на ходилото. Изгражда се волята и смелостта. Учениците трябва да скачат с подходящи спортни обувки, да се приземяват с пружиниране върху постелки (трап с пясък) и да се използват махови движения на ръцете. [3]

- **В първи клас** се изучават: скачане в дълбочина с меко приземяване от скрин и гимнастическа пейка с височина 50 см; прескачане на гимнастическа пейка с придвижване напред и други. [3]

- **Във втори клас** се изучават: скачане от високо на ниско от уред и приземяване в цел; прескок на скрин през колянна или клекнала опора и други. [3]

- **В трети клас** се увеличава височината на скока в дълбочина 80 см. Изпълнява се отскок от трамплин след засилване от 3 до 6 крачки и приземяване върху постелка или пясък; изпълняват се и опорни прескоци. [2]

- **В четвърти клас** се усъвършенства техниката на скачане и прескачане. Изпълнява се прескок на скрин – „дъга“ за момчета и момичета, свит прескок. [3]

5. Катерене и прекатерване: Упражненията обогатяват двигателната подготовка на учениците и са основа за овладяване на по – сложни двигателни умения и навици.



В първи и втори клас се изпълняват прекатерване на скрин висок 60 см. и гимнастическа пейка, през опорен лег и клек ; комбинирано изпълнение на катерене и прекатерване на различни уреди по свободен начин. [2]

- **В трети клас** се изпълняват катерене на въже с помощта на краката; прекатерване на скрин висок 90 см. или на греда, кон, коза по свободен начин; комбинирано катерене на въже, завързано на гимнастическа стена и прекатерване в съседни прегради. [3]

6. Висове: При тези упражнения се усвояват обикновени и смесени висове, които се изпълняват с различни хватове: надхват, подхват и смесен хват. Използват се гимнастическа стена, висилка, халки и други. [2]

Висовете оказват положително въздействие върху мускулите на ръцете и раменния пояс и коремната мускулатура. Формира се правилна телесна стойка като се предотвратяват гръбначните изкривявания. Уредите задължително се обезопасяват. [3]

- **В първи клас** първо се изучават видовете хват и обикновен вис, смесен вис на ниска висилка, гимнастическа стена успоредка или смесена успоредка. Изпълняват се камшичен мах; от тилен вис на гимнастическата стена; странични махове; последователно повдигане на единия и другия крак до ъгъл 90° и други. [3]

- **Във втори клас** се затвърждават изучените упражнения от първи клас.

- **В трети клас** се изпълняват упражненията: от вис на висилка или ниски халки – камшичен мах, с едноколен вис, двуколен вис, от склопен вис отскок при замах, придвижване и други. [3]

- **В четвърти клас** се изучават: за момчетата на висилка и за момичетата на смесена успоредка: камшичен мах, задмахов отскок; тилен лег и обърнат вис; двуколен безхватен вис. [3]



7. Носене и противодействие: Тези упражнения въздействат върху физическото качество сила и приучават учениците към трудови навици. Носенето се извършва с една или две плътни топки ; части от гимнастически скрин, пейки; постелки на различно разстояние. [2]

- **В първи клас** се изпълняват следните упражнения: носене на плътни топки по 1 кг, на разстояние 5 – 6 метра. в щафетни игри ; притегляне в лег на гимнастическа пейка ; вдигане и носене на различни

предмети и други. [3]

- **Във втори клас** освен упражненията от първи клас се пренася другар от двама, носене на части от скрин по двойки; носене на плътни топки; противодействие с тояжки.

- **В трети и четвърти клас** се изпълнява притегляне от лег нагоре по наклонена гимнастическа пейка с наклон 30° - 40° ; теглене на въже по групи; пренасяне на другар по начин „кресло” и „столче” . [3]

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Чрез основната гимнастика се усъвършенстват основните физически качества и се обогатява двигателната култура на учениците. Всички видове упражнения развият детският организъм и неговите функционални възможности.

Равновесните упражнения увеличават способността за равновесие и двигателна усетливост.

Упражненията на земя формират правилна телесна стойка. Те развиват силата, гъвкавостта, ловкостта и двигателната координация.

Лазенето и провирането спомага за изграждане на добра координация на движенията на ръцете и краката.

Скачането и прескоците усъвършенстват отскокливостта, ориентировката, точността и способността за кинестична диференцировка.

Катеренето и прекатерването обогатяват двигателната подготовка на учениците.

Висовете оказват положително въздействие върху мускулите на ръцете и раменния пояс и коремната мускулатура.

Носенето и противодействието въздействат върху физическото качество сила и приучват учениците към трудови навици.

Детският организъм се развива и усъвършенства най-добре когато се комбинират всички видове гимнастически упражнения и в голяма степен се обогатява двигателната култура на учениците.

ЛИТЕРАТУРА

[1] Момчилова, А., "Основна гимнастика" , Русе, 2002.

[2] Момчилова А., "Теория и методика на физическото възпитание" , Русе , 1999.

[3] Момчилова, А., Илиева, И., "Методическо ръководство за обучение по физическо възпитание и спорт в начална училищна възраст" , Русе, 2011

[4]http://www.studentsigrad.eu/index.php?option=com_content&view=article&id=2371:-----14--&catid=82:2011-03-24-21-06-18&Itemid=116

За контакти:



Станислава Петрова Петрова, студент.

Русенски университет „Ангел Кънчев”, ФПНО

Специалност: Предучилищна и начална училищна педагогика,

3 курс, ОКС – Бакалавър

email: stanislava_petrovaa@mail.bg

Дидактически принципи в методиката на обучение при подвижни и спортноподготвителни игри в началното училище

автор: Назмие Чакърова

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

В обучението по физическо възпитание намират приложение общоприетите дидактически принципи: съзнателност и активност, нагледност, системност и последователност, достъпност и индивидуализация, трайно усвояване на знанията.

Ключови думи: дидактически принципи, подвижни игри, спортно-подготвителни игри

ВЪВЕДЕНИЕ

Играта е непрекъснат спътник в живота на детето. Децата играят в дома, на улицата, в детската градина и в училище. Тя е свободна, нерегламентирана и творческа дейност. Децата много обичат игрите и се въодушевяват в процеса на играта. Причината за това е непрекъснато изменящата се обстановка и неизвестността на крайния резултат, които придават особена привлекателност на игрите. Играта заема голяма част от учебното съдържание в различните степени на българското училище. Включването в програмите по физическо възпитание и спорт в началния етап на основната образователна степен на разнообразни подвижни и спортно – подготвителни игри значително обогатява двигателната дейност на учениците. Повишава формация и възпитателен ефект в урока. Игрите по физическо възпитание съдържат разнообразни принципи на обучение. Те допринасят съществено за решаване на главната цел на физическото възпитание – формиране на личността на ученика. [1,2,3,4, 5]

ИЗЛОЖЕНИЕ

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. В обучението по физическо възпитание намират приложение общоприетите дидактически принципи: **съзнателност и активност, нагледност, системност и последователност, достъпност и индивидуализация, трайно усвояване на знанията**[3].

Съзнателност и активност

Този принцип изисква постановка на обучението, при която подрастващите ясно да разбират поставените задачи, активно да усвоят и прилагат в практиката получените знания[3,4]. Принципът за съзнателност и активност превръща ученика от пасивен обект на въздействие в субект, което предполага активно поведение в познавателния процес. 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 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 често в урока по физическо възпитание. Именно в играта, като една от формите на жизнената им дейност те започват смислено и упорито да се стремят към близки и конкретни цели. Създаването на условия, предизвикващи положителни емоции,

съдейства твърде чувствително върху равнището на съзнателността на обучаваните. А това учителят може най – лесно да постигне в и чрез игрите. Осигуряването на самостоятелност при изпълнение на определена задача също е от значение за проява на активност[3, 4].

Нагледност

Принципът нагледност спомага за бързо изграждане на точна и ясна представа за изучаваното упражнение, за правилното разбиране и изпълнение на двигателни задачи, за изграждане на трайни знания, за повишаване интереса на децата към урока.

Психолого-педагогическите изследвания дават информация, че ефективността на обучението зависи от степента на включване на всички сетивни органи във възприемането. Днес много данни от изследвания показват, че за възприемането на действителността най-мощно е зрителното сетиво. Затова при обучението трябва широко да се използват нагледни средства. Нагледността съдейства за развитието на мисленето у подрастващите, помага за разбиране на връзката между знанията и практиката. При обучението по физическо възпитание принципа нагледност се осъществява чрез непосредствено, живо показване на упражненията, чрез използване на снимки, рисунки и други. Най-ефективна е пряката демонстрация на упражнението от учителя или дете.

Процесът на нагледния принцип преминава през три фази:

1. Ирадиация - разлято, смътно възприемане на обекта;
2. Концентрацията – точно възприемане на съответното упражнение;
3. Диференциация – уточнено възприемане.

Правилното използване на принципа на нагледност, съдейства в голяма степен за осмисляне на двигателното действие, осигурява се високо развитие на наблюдателността на децата, с което се облекчава преходът от живото съзерцание към абстрактното мислене.

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.

Принципът за системност и последователност при обучението изисква да се спазва строга логичност и последователност, както при подреждането на учебното съдържание, така и също и при провеждането на учебното съдържание, при провеждането на различни форми за обучение, така че всяко ново знание да се опира на предшестващото и да служи за основа на следващото. Важно е предварително да се обмисля и планира последователността на изучаваните упражнения, като най – напред се усвоява главното, а след това второстепенното, без да се претоварват децата с много подробности. Упражненията трябва да бъдат подредени, така че усвоените двигателни навици да бъдат за усвояване на новите, а те от своя страна да затвърдяват и доразвиват старите[3, 4].

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.

Достъпност и индивидуален подход

Принципът за достъпност изисква обемът и съдържанието на учебния материал да бъде по силите на децата, да съответства на равнището на тяхното умствено и физическо развитие и наличния реален запас от представи и понятия, на техните познавателни способности. Достъпно не значи „леко“, без трудности обучение. Обучението трябва да се базира на постигнатото равнище и да разширява възможностите му, да го води напред. Учителят трябва да подбира такива физически упражнения, които при определени условия могат да бъдат усвоени от

всички деца и в същото време да се съобразява с индивидуалните им възможности. Несъобразяването с това може да доведе до понижаване самочувствието, до неувереност в собствените им сили и възможности. При малките ученици понякога неуспехите могат да се приемат с присмех от останалите. И това може да стигне до негативни отношение към физическото възпитание и да не се включват както в игрите, така и в останалите форми на работата по физическо възпитание[3].

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

- От лекото към трудното - това означава, че поставените задачи са с нарастваща трудност, но са изпълними и изискват известни условия за учениците. Лесно изпълнимите упражнения не развиват двигателните способности, намаляват интереса и активността на учениците.

С овладяване на учебния материал трудните упражнения стават лесно изпълними и това налага да се дават на учениците такива, които да ги затрудняват.

- От простото към сложното сложните в координационно отношение физически упражнения не могат да се разучават чрез цялостно упражняване. Те се разучават по елементи и едва след усвояването им се свързват в цялостен двигателен акт. Ако сложното упражнение не може да се разчлени, то се упражнява в опростен вариант и след като се усвои, се преминава към цялостното му изпълнение.

Трайно усвояване на знанията

Този принцип изисква съзнателно и трайно усвояване на най-съществените понятия, идеи, закони и правила, дълбоко разбиране на изучаваните явления и предмети, и прилагане на знанията в различни ситуации. Приложението на този принцип при обучението по физическо възпитание е от съществено значение, тъй като една от основните му задачи е изграждане на трайни знания, умения и навици. Честата проверка и оценка на постигнатото, на усвоеното също има определено място в трайното овладяване на знанията и формирането на определени умения и навици.

Усъвършенстване 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 учениците.

През периода на началната училищна възраст необходимостта от широко прилагане на подвижните игри като елемент на учебния процес се налага поради факта, че упражнението, използвано като форма на движение и като метод на обучение, все още е изморително за ученика. Подвижните игри са ценно средство за физическо развитие, но имат и голяма познавателна стойност. Създават възможност за засилена физическа и психическа активност на учениците. Чрез тях се формират физически качества.

Характерни особености на подвижните игри са: мотивираност и относителна свобода на действията, неизвестност на резултата от играта, колективна дейност, многостранно проявление на личността, висока емоционалност и ограничени възможности за дозировка [4].

В първи клас подвижните игри по характер много се доближават до игрите на децата от подготвителната група. По този начин се осъществява постепенен преход и приемственост в работата на детската градина и училището.

Във втори клас се използват отборни игри. Ученикът играе за себе си, и за своя отбор. През тази възраст се провеждат игри, при които допуснатите грешки, не водят към отстраняването от игра. Самите правила на игрите посочват на учениците какво да направят, за да продължат участието си в игрите.

В трети и четвърти клас игрите се усложняват. Това се обуславя от обогатения опит на учениците и по-доброто физическо и психично развитие. Игрите са с по-сложни двигателни действия и физически условия.

В трети клас се чувства удовлетворение от собствените достижения, които са стимул за още по-големи усилия. През тази възраст започват да се включват отборните подвижни игри с колективни действия.

Обикновено подвижните игри от първи до трети са основен учебен материален. В края на всеки срок се препоръчват провеждането на уроци, наситени с подвижни игри. Освен в урока подвижните игри се използват и при организираното провеждане на утринната гимнастика, в междучасията, в часовете за масов спорт. За осъществяването на успех от провеждането на игрите се изисква добра предварителна подготовка и умело педагогическо ръководство. Най-важното изискване при организиране и провеждане на игрите е те да се осъществяват при добри хигиенни условия, тъй като въздействат комплексно върху организма на учениците: стимулират функциите на дихателната, кръвоносната, сърдечно – съдовата и другите системи. По възможност да се играят на открито, а ако се провеждат в салон, той трябва предварително да бъде проветрен и почистен. Необходимо е мястото за игра да се обезопаси, като се отстранят излишните предмети. При организирането на учениците за игра е важно разпределението им в отбори да се осъществява съобразно физическите възможности на учениците. За да се осигури успех от провеждането на игрите се изисква освен добра организация и добро ръководство, подчинено на всички педагогически изисквания за водене на обучението и възпитанието. Учителят като ръководител на играта, трябва да контролира дейността на учениците в рамките на допустимото. Той може да участва в игрите с неотборен характер, да следи спазването на правила, да поощрява, да насочва учениците[1].

При провеждането на подвижните игри трябва да се предпазват играчите от преумора, но същевременно да не се допуска те да излязат от играта неудовлетворени, без да са получили достатъчно физиологично и емоционално натоварване. **Спазването на принципа постепенност и последователност** в провеждането на игрите има значение за осигуряване на умерено натоварване.

Правилно е при първи и втори клас обучението да започва чрез игри, предимно със сюжетен характер. При тях не се изискват съгласувани движения. Ученикът действа сам за себе си. Успехът и загубата са лични. Например играта „Котка и мишка”. [1,2]

| Подвижна игра за 1 клас | Методически указания: |
|-------------------------|---|
| Котка и мишка | Деца са в кръг заловени за ръце. Избират се дете-мишка, което застава вътре в кръга и дете – котка, което застава извън кръга. Деца се движат и пеят: В къщи има мишленце то си гризе сиренце /2/ При думите : спуца се на мишката. Бягай, бягай, мишленце, ще те хване котката/2/. „Котката” и „Мишката” се гонят.Деца помагат на мишката да влиза и излиза в кръга, а пречат на котката. Играта завършва, когато „котката” хване „мишката”. |

Във връзка със спазването на този принцип правилно е да се започва с познати за децата игри, които не ги възбуждат прекалено и след това да се преминава към нови, по – сложни, по – динамични игри. Обикновено в игрите се използват усвоени преди това движения. Ако трябва да се разучат трудни и непознати упражнения, те трябва предварително да се разучат трудни и непознати упражнения, те трябва предварително да се разучат и след това да се проведе играта.

В играта „Улучи целта” се акцентира върху принципа за достъпност. Разстоянието до целта може да се регулира в зависимост от възможностите на учениците.

| Подвижна игра за 1 клас | Методически указания: |
|-------------------------|--|
| Улучи целта | <p>Играта се провежда на равна площадка, на която в зависимост от условията са оформени няколко полета за игра. Всяко поле се състои от линия за изпълнение на удара, а на 3 метра пред нея е поставена някаква цел с ориентировъчни размери 50 X 50 см.</p> <p>Правила:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всеки участник изпълнява по 3 удара, като се отчита броят на точните удари. 2. За точен удар се смята всеки, при който топката докосне някоя част от целта. 3. Топката се поставя над линията. 4. Класирането е лично и е отборно по сбора от точните удари на играчите в отбора. |

Спортноподготвителните игри са достъпни за всички възрасти – от първи до четвърти клас. Използват се като ефективно средство за обучение и възпитание. Съставени са от естествени движения и са емоционално наситени. Развиват функционалните възможности на организма на занимаващите се. Усъвършенстват се зрителният, слуховият, двигателният и други анализатори. Чрез спортноподготвителните игри се формират много полезни двигателни навици и се развиват качествата бързина, ловкост, сила, издръжливост. Играта на открито или сред природата закалява учениците. Игрите трябва да се прилагат внимателно и грижливо, да се спазва методичната последователност при изучаването им. [5]

Спортно - подготвителни игри - В това ядро са включени игри и игрови упражнения с различни по големина леки топки. Целта е начално изучаване на двигателните действия - Ловене, Подаване, Стрелба. Като цяло, игровата дейност има комплексен характер, подобрява координацията на движенията, предоставя възможност за проява на находчивост и самоинициатива, подпомага в значителна степен изграждането на способности за взаимодействия в група и води до приоритетно развиване на ловкостта, бързината и издръжливостта. Спортните игри със своя естествено-приложен характер на активно двигателни действия осигуряват комплексно функционално въздействие. Със своето съдържание и специфични особености подвижните игри с топка създават значителни възможности за развитие на моториката, формиране чертите на характера, уменията за работа в група и вземането на решение[3].

За учениците от III клас са подходящи игри: «Пас», «Клинбол», «Ъглова топка», «Капитанска топка», «Топка над вѐже», «Бий и бягай», «Разминаване», «Разбита крепост» и др., които се явяват подготвителни игри за баскетбол, хандбал и волейбол. Те помагат за овладяването и усъвършенстването на точно ловене на топката, правилно пласиране, блокиране на противникови играчи и усвояване на редица тактически похвати. [5]

В играта Пас – последователно, системно във всеки следващ урок се усвояват правилата на играта.

| | |
|---|--|
| Спортно-подготвителна игра за 3 клас | Методически указания: |
| <u>ПАС</u> | <p>Тази игра успешно се провежда в салон и на открито. Необходима е лека топка. Има силно подчертан колективен характер и възпитава съобразителност, бърза ориентация и разпределение на вниманието.</p> <p>Играе се на игрище с размери на баскетболното. Учениците се разделят на два отбора, като се разпръскват свободно в полето за игра. Единият от отборите е с ленти. Капитаните на двата отбора застават в средата на площадката един срещу друг. Учителят подхвърля между тях топката. Капитаните се стремят да я уловят или да я отбият така, че тя да бъде овладяна от техния съиграч. След като някой от отборите овладее топката, неговите започват да си я подават един на друг. Играчите от другия отбор се стремят да им я отнемат. Ако успеят те също си я подават по между си. Всеки един от тях се стреми да постигне пет (десет) последователни подавания между своите играчи, като по този начин отбелязва точка. Играта се играе за определено време (10-15 мин.). Отборът събрал повече точки се определя за победител.</p> <p>Правила:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ученикът няма право да бяга с топката. След като я получи, той веднага я подава в движение. 2. Противникът може да отнеме топката само от въздуха. 3. Ако топката премине извън крайните линии на игрището, тя се вкара от играч на другия отбор. <p>Методически указания:</p> <p>Във първи и във втори урок се запознават постепенно с общите изисквания при провеждането на играта и започват да изпълняват играта с опростени правила</p> <p>В трети урок се изясняват всички основни правила и започва строгото им прилагане.</p> <p>В четвъртия и в петия урок се работи върху тактическите задачи, които се решават по време на игра.</p> <p>В шестия урок и по – нататък се провеждат предимно състезателни игри, където става комплексното приложение на всички правила, технически умения и тактически изисквания, изучавани в предишните уроци.</p> |
| <u>Народна топка</u> | <p>Игрището е правоъгълник с размери като игрище за волейбол или близки до тези размери. Правоъгълникът се разделя от средна линия на две игрища. Средната линия продължава мислено и извън правоъгълника и определя външни полета на игрището. Всеки отбор разполага с едното от вътрешните полета на игрището. Всеки отбор разполага с едното от вътрешни полета и външно поле, което заоникля срещуположното игрище на противника. Играе се с лека топка. Всеки отбор си заема едно от вътрешните полета. В него се нареждат всички играчи с изключение на капитана, който застава извън игрището, зад крайната линия на противниковото поле. Определен играч от този отбор хвърля топката със задачата да удари някой от играчите на противниковия отбор. Този който е ударен с топката напуска играта и става помощник капитан. Капитанът има право да играе във външното поле, докато в неговия отбор останат трима играчи. След това той влиза във вътрешното</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>поле и започва да играе там. Играта печели този отбор, който първи извади всички играчи на другия отбор от полето за игра.</p> <p>Методически указания:</p> <p>Във първия и втория урок учениците се запознават най – общо с постановка на играта и започват да я играят.</p> <p>В третия урок се дефинират основните правила и се започва тяхното прилагане.</p> <p>В четвъртия и в петия урок се работи върху индивидуалната тактика на отделните играчи.</p> <p>В шестия и седмия урок се въвеждат основните изисквания за групов тактика на отбора.</p> <p>В следващите уроци се изпълняват състезателни игри.</p> |
|--|---|

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В началното училище се поставят основите на физическата култура на учениците,формират се интереси, мотивация и потребности за системни занимания с физически упражнения и спорт. Това е възрастта за овладяване на базовите компоненти на двигателната дейност, усвояване на богат арсенал от двигателни координационни умения за изпълнение на различни физически упражнения. В значителна степен това се осъществява в основните ядра на учебното съдържание: Лека атлетика, Гимнстика, Спортни игри и други. Всяка игра се изучава като се спазват дидактическите принципи, чрез които се постига усъвършенстването на двигателните умения и навици. Децата имат възможността чрез своя опит да участват в игрите и да проявяват различни качества в своето развитие, като личност.

ЛИТЕРАТУРА

- [1]Георгиев, Г., Попов, Ив., Подвижни игри в началните класове,народна просвета, София, 1990г.
- [2]Йорданова, Н., Подвижни и спортноподготвителни игри, Шумен, 2002г.
- [3]Момчилова, А., Теория и методика на физическото възпитание, Русе, 1999г.
- [4] Момчилова, А., Теория и методика на физическото възпитание,Учебно помагало за институтите за начални учители, специализиращи физическо възпитание, София, 1989г.
- [5]Момчилова А., И. Илиева, И. Илчев, К. Симеонов. Методически насоки за провеждане на спортноподготвителни упражнения и игри в предучилищна възраст, Р., 2013, ISBN 978-954-8467-92-6

За контакти:



Назмие Чакърова, трети курс,
специалност ПНУП, фак. №126307.
Русенски университет “Ангел Кънчев”, ФПНО,
e-mail: nazi_cakirova@abv.bg

Система за контрол и оценка на физическата дееспособност при деца от начална училищна възраст

автор: Дилияна Красиминова Георгиева
научен ръководител: гл.ас. д-р Илиян Илчев

Констатирането на промените във физическото развитие, на физическите качества и дееспособността на учениците означава системна проверка и достоверна информация за тяхното състояние.

Ключови думи: контрол и оценка, тестове, физическа дееспособност

ВЪВЕДЕНИЕ

Физическата дееспособност е съвкупност от физическите качества на човека: бързина, сила, издръжливост, ловкост и гъвкавост. В съдържанието се включват още психични, интелектуални и социални компоненти, които имат значение за пълноценната подготовка на подрастващите за живота. Тя е измерима дейност и може да се управлява и контролира. Констатирането на промените във физическото развитие, на физическите качества и дееспособността на децата в детската градина означава системна проверка и достоверна информация за тяхното състояние. Учителите запознават родителите с резултатите от диагностичните процедури. На информационното табло се отразяват вербалните оценки за състоянието на физическата дееспособност (отлична, добра, задоволителна, слаба) и постиженията за всеки показател. Прави се сравнение на резултатите с тези от таблицата за лонгитудиналното научно изследване на физическото развитие и физическата дееспособност на населението в България. [1]

ИЗЛОЖЕНИЕ

Оценката и развитието на физическата дееспособност се прави въз основа на получената количествена информация за степента на развитие на физическите качества. За изследването им се използва методът на тестирането, който изисква спазването на следните основни изисквания: тестовете да бъдат прости по структурата на движенията и лесно изпълними; всеки тест да носи информация (специфична), която не се получава от други тестове; да се поддават на стандартизация, да се използват многократно при спазването на едни и същи условия; да дават възможност за обективна оценка и да отговарят на изискванията за надеждност и валидност, сравнимост. Препоръчва се за целия период на начална училищна възраст да се прилагат едни и същи тестове, с цел осъществяване на приемственост по отношение на динамиката на развитие на физическите качества. Най-често използвани тестове за изследване на физическата дееспособност на учениците от начална училищна възраст са: [1]

1. **Бягане на 50 м. за бързина** – изпълнява се на лекоатлетическа писта или на равно място с отбелязани линия на старта и линия на финала. Стартирането става по двама, трима или четирима ученика в серии, със звуков сигнал – свирка, пляскане на ръце или зрителен сигнал – флагче или условен знак. При команда „Готови“, ученикът заема висок старт на стартовата линия. При втори сигнал пробягва разстоянието с максимална скорост. Времето се измерва с хронометър с точност 0.1 секунда. Дисциплината 50 метра обикновено се изпълнява на закрито. Изминаването на цялото разстояние отнема на състезателите от 6 до 7 секунди. В тази дисциплина бързият старт е много по-важен от всеки друг. Тук се постигат най-големи скорости, а бягането е на един дъх, образно казано. Често 50-те метра се използват като подготовка за различни видове спорт – например във футбола. Млади атлети бягат 50 метра

на открито, докато навлизат в спринта. Обикновено до 11 годишна възраст се бягат 50 метра, а след това - 100. [1]



Фиг.1



Фиг.2

2. **Скок дължина от място с два крака** – изпълнява се на равно място от начертана линия. Разрешава се извършването на махови движения с ръцете и трупа без отлепване на ходилата от земята, изпълняват се три последователни опита и се записва най-доброто постижение, измерено с ролетка с точност до 1 см, от началната линия до последния отличителен белег. Показателят ни информира за взривната сила на долните крайници. Ключов момент е лекото прилягане с изнасяне на седалището назад, което да осигури възможност за мощно разгъване на бедрото, а оттам – движение на тялото напред и нагоре. Важна роля играят бедрата, седалището и торса. Замахванията с ръце напред-назад може да бъдат до три, но и един добър замах е напълно достатъчен за правилното изпълнение на скок дължина от място. [1]

3.



Фиг.3



Фиг.4

4. **Хвърляне на малка плътна топка 1 кг. с две ръце над глава от място** – това двигателно действие се извършва по различни начини. Изпълняват се

обикновено по двойки. Тези хвърляния се използват предимно за развитие на взривната сила на горните крайници. Хвърлянето с две ръце над глава се осъществява от изходни положение разкراчен стоеж, топката е над главата, следва отвеждане на трупа назад и леко сгъване на коленете. Топката се изхвърля след разгъване на краката с рязко разгъване на ръцете напред и нагоре. Правят се три опита, от които се зачита най-добрият и се записва с точност до 1 см. Този тест е за взривната сила на мускулите на ръцете, раменния пояс и отчасти на гърба. [1]



Фиг.5

5. Бягане за издръжливост на 200 м. – по права отсечка или “Совалково бягане“, което се изпълнява на разстояние 48 м, ограничено със стойки за висок скок. Обозначава се стартова линия. Пробягват се 4 дължини. Измерват се постиженията на двама ученика едновременно. Резултатът се отчита с хронометър с две стрелки с точност 0.1 секунда. Състезателите стартират в завоя на пистата, за да завършат в края на правата дължина. Това налага те да имат различни фиксирани позиции при стартиране, като най-напред е състезателят в най-външния коридор, а най-отзад е този в най-вътрешния коридор. Разстоянието помежду им е така премерено, че всеки да има точно 200 метра до финала, за да могат при равни възможности напълно едновременно да го пресекат. Ключът към успеха в дисциплината се крие още в доброто излизане от завоя, а средната скорост е по-висока от тази в 100-те метра. Когато се бяга на закрито се прави точно една обиколка и времената обикновено са съвсем малко по-слаби от тези на открито. [1]



Фиг.6



Фиг.7

6. **Гъвкавост** – тя е способност да се изпълняват движения с голяма амплитуда в определено направление. Показател за гъвкавостта е максималната амплитуда на движение на ставите. Подвижността на ставите зависи от техния строеж, от еластичността на връзките и на мускулите. Гъвкавостта бива два основни вида: активна и пасивна. Активната представлява способността за достигане на максимална амплитуда на движение в някоя става за сметка на активно участие на мускулните групи, които свързват ставата. Пасивната гъвкавост се определя от максималната амплитуда, която може да се постигне в дадена става с помощта на външни сили (партньор) – например мост, шпагат и др. На практика по-голямо значение има активната гъвкавост. Важни средства за развитието на гъвкавостта са активните и пасивните упражнения: [2]

- **активна подвижност** – пружиниращи, махови и общоразвиващи упражнения, различни сгъвания и разгъвания.
- **пасивна подвижност** – тя се повишава чрез спомагателни упражнения, които увеличават амплитудата на движенията чрез натиск или преодоляване на съпротивление. Като допълнителни утежнения се прилагат мускулната сила на партньора, тежестта на други предмети, съпротивлението на ластици и др. [2]



Фиг.8



Фиг.9

Системната работа за развиване на физическите качества се осъществява чрез целенасочени педагогически въздействия във всички форми на работа по физическо възпитание. Данните от контрола на физическата дееспособност могат да се интерпретират в няколко направления: [2]

1. Проследяване динамиката на развитие на физическите качества в периода на начална училищна възраст.
2. Индивидуална и комплексна оценка на физическата дееспособност. Тя е показател за ефективността на учебния процес.
3. Информацията ориентира учителя за изоставащите в развитието си физически качества за отделен ученик или клас. При наличие на нарушена хармония в развитието им учителят взема необходимите мерки.
4. Показател за добрата работа на учителя е годишният прираст на всяко физическо качество. Установява се чрез измервания в началото и края на учебната година. [2]

Необходимо е родителите да бъдат информирани за състоянието на физическите качества на децата си. Това повишава интересът им и променя отношението им към проблемите на физическото възпитание. [2]

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Разликата между бягане на 50 м. и бягане на 200 м. е, че децата първо се запознават с техниката за бягане на 50 м, правят опити и много от децата постигат доста високи резултати. След бягането на 50 м. идва моментът, в който децата трябва да се запознаят с бягането на 200 м. При бягането на 200 м. техниката е доста по-различна и идва момента за издръжливостта на децата. Знаем, че при бягане на 50 м. целта е децата да пробягат определените метри за определено време, тоест децата бягат за бързина, докато при бягането на 200 м. не наблягаме на бързината, отколкото на издръжливостта. При бягането на 50 м. от началото на старта децата тръгват и ускоряват още от самото начало, защото разстоянието е по-малко, докато при бягането на 200 м. децата тръгват при сигнал с умерено темпо, в последствие забързват темпото, а към финала ускоряват максимално темпото си на бягане. В начална училищна възраст, физическата дееспособност формира у децата преди всичко мотивация за спорт, двигателни умения, знания и навици. Развиват се физическите качества и се подобряват координационните способности на учениците. Чрез физическата дееспособност децата се мотивират и дават всичко от себе си, за да оправдаят очакванията на своя учител. По този начин постиженията и на учениците, и на учителя ще бъдат удовлетворени.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Момчилова, А., Теория и методика на физическото възпитание, Русе, 1999
- [2] Благоева, В., Институт за подготовка на детски и начални учители <<Вела Благоева>> - Русе, Теория и методика на физическата култура, София, 1989

За контакти:



Диляна Георгиева, трети курс,
специалност ПНУП, фак. №126301.
Русенски университет "Ангел Кънчев", ФПНО,
e-mail: dilqna126301@abv.bg

Възможности за приложение на танцът „Зумба“ в допълнителният час по физическо възпитание и спорт

автор: Фатме Ямакова
научен ръководител: гл.ас.д-р И. Илчев

Abstract: *The main objectives and tasks of the additional hour of physical education and sport are focusing on conscious exercise and sport activity of students forming skills for becoming an integral part of a healthy lifestyle. Opportunities for variance of content and the diversity of the forms allow you to direct all the activities according to the value orientation of the student, his interests and needs. In this way one takes place over the process of liberalization of the physical education and sport in the school in the foundations of the State educational requirements for educational content on "physical education and sport". In addition to the famous us mobile and sports games during these hours students can deal with a variety of modern sports. In this report we like modern sport, namely for Zumba dance and the possibilities for its implementation in the additional hour of physical education and sports.*

Key words: *Zumba, dance, an extra hour of physical education and sports, zumbatomik*

ВЪВЕДЕНИЕ

Основните цели и задачи са с насоченост към съзнателната двигателна активност и спортна дейност на учащите, формиране на умения за превръщането им в неотделима част от здравословния начин на живот. Чрез целенасочен избор на форми, средства и методи, способстващи за проявление и развитие способностите на учениците в една или друга двигателна активност или спортна дейност. Възможностите за вариативност на съдържанието и многообразието на формите позволяват цялостната дейност да се насочи съобразно ценностната ориентация на ученика, неговите интереси и потребности. По този начин се осъществява едно продължение на процеса за либерализация на физическото възпитание и спорта в училище заложено в основите на държавните образователни изисквания за учебното съдържание по „Физическо възпитание и спорт“ [1].

Освен известните на нас подвижни и спортни игри по време на тези часове учениците могат да се занимават и с различни модерни спортове. В настоящия доклад ние ще говорим точно за такъв модерен спорт, а именно за танцът зумба.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Зумба е фитнес танц, вдъхновен от латиноамериканските танци. Създаден е от хореографа Алберто Перез от Колумбия в края на XX век., зумба включва танци, аеробика и фитнес. Хореографията на зумбата съчетава движения от хип-хоп, самба, салса, меренге, мамбо, бойни изкуства и кючек. Заедно с това се изпълняват клекове и удари. Тя е тонизираща, забавна, ефективна, лесна за следване, вдъхновена от латино-танците, топяща излишните калории танцова фитнес забава, която накара милиони хора по света да се забавляват, докато се грижат за тялото си. От самото си създаване през 2001 г., програмата Зумба се е разраснала толкова, че става най-голямата и най-успешната танцувална фитнес програма с повече от 12 милиона последователи от различни страни, с различен пол, различни фигури и на различни възрасти, като само седмично Зумба тренировки се провеждат в над 110 хиляди зали в територията на над 125 страни, а вече и в България!

Здравословни ползи:

Горене на калории – Основната цел на Зумботомик е регулирането на наднорменото тегло, чрез много динамични тренировки под звуците на хубава музика и насоки към родителите как да хранят децата си правилно и здравословно. За съжаление проблема с наднорменото тегло при подрастващите нараства с всеки изминал ден в България. Основна цел на танца зумба е да направи учениците по-здрави докато те се забавляват. Практикуването на зумба провокира огромен

аеробен разход на енергия и следователно горене на калории. Специалистите твърдят, че зумба гори от 400 до 600 калории на час повече спрямо практикуване на салса и диско например. В зумба се включват и типични фитнес упражнения като лицеви опори и клекове.

Тренировка за цялото тяло – Зумба е едновременно е танцова и фитнес тренировка. Танцът ангажира цялото тяло. В него участват всички мускули и стави. Най-голямо натоварване пада върху бедрата и коремните мускули. Танците често биват подценявани спрямо натоварването, но това си остава един от спортовете, които натоварват тялото цялостно. Зумба е фитнес танц, пригоден за всички. Зумба е прекрасен начин за забавление и отърсване от натовареността на съвременния свят. Един час, прекаран в забавление и усмивки, който ни носи здраво, стройно и красиво тяло [2].

Мускули, участващи в зумба

| Мускулатура по сектор на тялото | Основни мускули | Степен на натоварване |
|---------------------------------|---|-----------------------|
| Прасци | Прасци | високо |
| Бедрата | Квадрицепси | високо |
| | Задни бедра | високо |
| | Аддуктори | високо |
| | Абдуктори | високо |
| | Глутеуси | високо |
| Седалище | Прав коремен | умерено към високо |
| | Къси коремни | умерено към високо |
| Кръстни мускули | Дълги гръбначни | умерено към високо |
| Гръдно-раменен пояс | Гръдни мускули | ниско |
| | Големи гръдни | |
| | Малки гръдни | ниско |
| Гръбна мускулатура | Раменни мускули - предни, задни, средни | умерено към високо |
| | Широки гръбни мускули | ниско |
| | Трапецовидни мускули | умерено |
| | Горен | |
| | Среден | |
| | Долен | ниско |
| | Ромбоиди | ниско |
| | Малки гръбни | ниско |
| Ръце | Трицепси | високо |
| | Бицепси и брахиалиси | високо |
| | Предмишници | ниско |

В наши дни зумба предлага шест различни вариации:

- **Зумба:** комбинация от аеробика и латински танци.

- **Златна Зумба:** златната зумба е създадена за хора в неравностойно положение или възрастни.
- **Зумба Тон:** комбинира упражнения за определени части на тялото и високоинтензивно кардио натоварване. Използват се тежести и стикове.
- **Аква Зумба:** съчетават се традиционните зумба елементи с аква аеробика.
- **Зумбатомик:** създадена е за момичета и момчета между 3 и 12 години. Комбинират се ърбан танци като хип-хоп, регетон и поп. Целта е изразждането на координация, дисциплина, увереност и работа в екип.
- **Зумба в определено време:** създава се индивидуален план за всеки, според неговите нужди и време, в което може да практикува.

Зумбатомик⁴ е най-новата спортно-танцова програма изградена от салса, хип-хоп, кумбия, бейли денс, регетон, меренге, самба и основни стъпки и фигури от популярни стрийт стилове. Зумба за деца е най-популярната и търсена програма за деца на възраст от 3 до 12 години. Тя е лесна и забавна за тях. Заниманията представляват непрекъснат синтез между физическа активност и танцови игри. В програмата „Зумба за деца“ класовете са разпределени според възрастта:

- - Зумба кидс джуниор (Zumba kids junior) - 3-6г.
- - Зумба кидс (Zumba kids) - 7-12г. [3].

Този танц може да се изпълни от деца, които са на възраст между 7 и 12 години и не са се занимавали с танц до този момент. Като учебният материал набляга върху основните принципи и форми на физическата активност. [4]

Като се има предвид класа и възможностите на учениците, допълнителният час по физическо възпитание и спорт може да се проведе по следния начин:

- Учебният час може да се структурира по подобие на класическата аеробика, като първите 15 минути да се състоят от кардио тренировка;
- другите 10 – 15 да се изпълняват упражнения на земя за конкретни проблемни зони (ако има такива) от тялото;
- в последните 15 да се дават елементарни и основни стъки и фигури от популярни танци. Задачата на учителя е да бъде запознат с възможностите на своя клас и така да избере упражненията, които ще бъдат изпълнени по време на часа. За целта се използва фронталният метод, където учителят показва даденото упражнение, а учениците повтарят след него и при затруднение учителят помага като показва упражнението отново бавно и разбираемо. Учителят изпълнява движенията и стъпките от танца едно по едно и бавно, като брои стъпките, така че учениците да могат да ги усвоят по-бързо. След което тези движения и стъпки се съчетават в едно цяло. Накрая движенията и стъпките се изпълняват заедно под съпровод на музика. Музиката, която съпровожда може да е всякаква, може да е хип-хоп, латинска музика, даже и ориенталска. Важното за музиката е да бъде енергична, ритмична, подходяща за движенията.

Като казваме танц зумба, тука думата танц се използва като либерална дума. Това означава, че не е необходимо учениците да притежават специални танцови умения. Танцът зумба може да се изпълни групово с прости и планирани стъпки и движения. [5]

Ето и някои зумба упражнения, които биха могли да се изпълнят по време на допълнителния час по физическо възпитание и спорт:

1. Салса – стъпка надясно и стъпка наляво: изходно положение стоеж, лакти свободно свити пред гърди. На 1 се прави малка крачка надясно, по дължината на дясното рамо. При изпълнението на това движение бедрото леко се

придвижва на дясно. На 2 се заема изходно положение. 3 е противоравно на 1. На 4 пак се заема изходно положение.

2. Салса – стъпки напред-назад: изходно положение стоеж, лакти свободно свити пред гърди. На 1 се прави стъпка с десен крак напред и тежестта на бедрото се дава леко напред. На 2 се заема изходно положение. 3 е противоравно на 1. На 4 се заема изходно положение.

3. Салса – стъпки напред-назад, заедно с ръцете: както при второ упражнение, когато се прави стъпка напред, ръцете се вдигат горе, а когато се прави стъпка назад ръцете се снемат леко назад.

4. Регетон – изпълняване на движения с бедрото встрани: изходно положение широк разкراчен стоеж, лакти свободно свити пред гърди. Това движение в зумбата е известно с името Дестроза и при изпълнението краката са леко сгънати. При това положение се изпълнява движение надясно и наляво с бедрото. Това движение може да се изпълнява на място или в движение.

5. Регетон – стомп: краката се леко отворени, коленете и ръцете са леко и свободно свити. Прави се стъпка напред с десния крак и се мести назад. По същия начин и с левия крак – стъпка напред и след това назад.

6. Меренге – ритъмът на меренге е лесен ритъм, при който може да се брои на място и да се правят леки движения с бедрото. Когато краката се движат по този ритъм могат да се изпълнят следните упражнения:

- Biceps curl – крака, танцуващи в ритъма на меренге, ръце обтегнати встрани. На 1 сгъване на дясна ръка от лакътната става под ъгъл 90 градуса в посока нагоре, а на 2 се връща в изходно положение. 3 е противоравно на 1 и на 4 се връщане в изходно положение.

- Triceps curl – краката танцуват в ритъма, ръцете са обтегнати встрани. На 1 сгъване на дясна ръка от лакътната става под ъгъл 90 градуса в посока надолу. 2 връщане в изходно положение. 3 е противоравно на 1 и на 4 се връща в изходно положение.

- Shoulder press – когато краката танцуват в ритъма на меренге, ръцете са обтегнати встрани, но са малко под нивото на раменете. На 1 сгъване на ръцете в лакътната става под ъгъл 90 градуса в посока нагоре. 2 повдигане на ръцете до горе. 3 сгъване на ръцете от лакътната става под ъгъл 90 градуса в посока нагоре и 4 връщане в изходно положение.

7. Pump – е едно от най-популярните движение в зумба. Това упражнение се изпълнява като гърдите и бедрата се движат в противоположни посоки. [6]

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Защо трябва да се избере „Зумба за деца“ и с какво е по-добра от останалите спортни или танцови програми? За учениците това се състои в следното:

- Най-голямото предимство на зумба е, че се създава в момента, така тя е близка до днешните ученици, и удовлетворява техните потребности.

- Зумба насърчава учениците да развиват здравословен начин на живот и да приемат физическите упражнения като естетвена част от ежедневието си, чрез танц и музика.

- При практикуване на зумба, учениците се учат на уважение, лидерство и работа в екип.

- Зумба е създадена за масово практикуване. Тя се свежда до това да направи танца достъпен и забавен за всеки един ученик, независимо от неговата възраст, пол и националност.

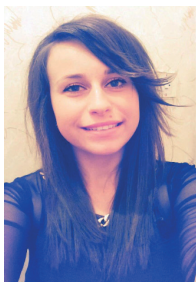
- Зумба не е танцов клас, а парти.

- Този танц не спира до 12 годишна възраст. Тя обхваща целия живот на човека, като за различните възрасти.

За родителите на учениците: родителите ще усетят ефекта, върху децата си – заниманията ще подобрят тяхната координация, ще подпомогнат физическото им развитие като ускорят процесите на метаболизма. Сложността е съобразена с възрастта и възможностите на учениците [3].

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Еминл Е. Допълнителния час по Физическо възпитание и спорт – модул „Игри”. Сборник доклади СНС-14, Русе 2014
- [2] http://www.bb-team.org/articles/4100_zumba
- [3] <http://denitsa.eu/zumba-kids>
- [4] <http://www.dancestation.bg/zumba-za-deca>
- [5] <http://vucutgelistirmeteknikleri.com/zumba.html>
- [6] <http://www.formsante.com.tr/fitness/2310-zumba-ile-dans-ederek-form-tutun.html?start>



За контакти:

Фатме Невзатова Ямакова, Катедра „Педагогика, психология и история“, Факултет „Природни науки и образование“, Русенски университет „Ангел Кънчев“, тел.: 0894295349, e-mail: s_lad_kata93@abv.bg

Интегрален подход в обучението по Физическото възпитание и спорт

автор: Нурсял Ахмедова
научен ръководител: гл.ас.д-р И. Илиева

Интегралният подход се реализира на базата на спираловидния принцип на концентрацията на синтеза. Това разглежда учебното съдържание по физическо възпитание като единна система, осигуряваща възпитанието и развитието на ученика чрез комплексно въздействие върху личността му по посока на многостранното му развитие

Ключови думи: физическо възпитание и спорт,, интегрален подход, взаимовръзката, видове дейности.

ВЪВЕДЕНИЕ

Учебно-възпитателната работа в I – IV клас предвижда изграждането у ученика на цялостна представа за природната и за обществената действителност, за дейността на човека в тази действителност. Това се постига при реализацията на учебното съдържание по отделните учебни предмети, които са взаимно свързани и взаимодействат помежду си. Такова взаимодействие се постига и в процеса на физическото възпитание у ученика.

Интегралността предполага комплексна насоченост при работата за физически качества в единство с овладяването на разнообразни двигателни навици, с едновременно осмисляне, логично свързване и мотивиране на всички понятия, закономерности и действия в процеса на физическото възпитание. Тази интегралност предполага много по – действено подпомагане на цялостния учебно – възпитателен процес със средствата на физическото възпитание. Това обаче не трябва да се отразява негативно върху решаването на нейните специфични задачи. Физическата култура (като учебна дисциплина) трябва да пронизва останалите учебни предмети, като се търсят съществуващите взаимни връзки между тях. Всички допирни точки следва да се използват творчески както уроците, така и в извънкласната физкултурна дейност.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Проблемът за приложението на интегралния подход в обучението по физическо възпитание се очертава като основен със своята актуалност и значимост. Неговото реализиране в учебния процес е генерално направление за интензификация и повишена ефективност.

Изисква се учебният процес да осигурява условия за хармонично психофизическо развитие на децата, за комплексно развитие на способностите им и създаване на предпоставки за формиране на творчески личности. Това може да се осъществи чрез различни дейности, форми и методи на учебно-възпитателната работа, взети в тяхното единство и динамика.

Методологичната основа на интегралния подход е единството между диалектическите принципи за движението и развитието на всеобщата връзка между нещата и явленията в света. Именно тази взаимовръзка и обусловеност налага необходимостта от интегрален подход в обучението по физическо възпитание. Той подпомага формирането в съзнанието на обучаваните на единна картина на света, създава способности за обобщено мислене и съдейства за усвояването на най-общите закони в природата, обществото, оказва комплексно въздействие върху формирането на хармонично развита детска личност.

Приложението на интегралния подход в обучението в психологичен и съдържателен аспект изисква:

- Комплектност на въздействията и комплексно изпълнение на задачите (образователни, оздравителни, възпитателни);

- единство на разделите в програмата за учебно-възпитателна работа в детската градина и в началното училище, което се изразява в общност на познанията между два и повече раздела;

- единство на похватите и методите (при всеки метод доминира определен вид активност, която предизвиква елементи от друг вид активност). Например, при игра двигателната активност като основна чрез правилата и изискванията предизвиква словесна и мисловна активност, а чрез нагледните материали и пособия – сетивна активност.

Спортната дейност, създава реални предпоставки за прилагането на комплексно-интегралния подход в учебно-възпитателния процес. Постигането на необходимите интегрални резултати изисква цялостен интегрален подход към подбора на учебното съдържание, към неговата организация, към методите на реализирането му. С разкриването на взаимовръзката между предметите, застъпени в програмата, се цели да се потърси опора в миналия опит и знания на учениците, за да се постигне ново познание в урока. Учителят трябва да се съобразява с действието на педагогическите закономерности, дидактическите принципи и изисквания. По този начин се получава качествено ново сетивно по своя характер познание от различни предмети.

Интегралният подход се реализира на базата на спираловидния принцип на концентрацията на синтеза. Това предполага третирането на учебното съдържание по физическо възпитание като единна система, осигуряваща възпитанието и развитието на детето посредством комплексно въздействие върху личността му по посока на многостранното му развитие.

Основни направления на интегралния подход в обучението по физическо възпитание са:

- пренос на идеи, знания, умения и представи от дадена дисциплина в урока по физическо възпитание, като се отчитат особеностите на съответния предмет;

- сближаване на предмети и дейности, които се различават по съдържание с цел възникване на интегративни връзки;

- изработване на общонаучни форми и средства на познание.

Например спецификата на предметите „физическо възпитание“ и „родна реч“ изисква двустранна връзка между тях. На преден план се откроява работата с децата върху точната и правилна употреба на изучени думи и изрази. Целенасоченият учебен процес от друга страна, дава възможност за обогатяване на речниковия фонд със специфични физкултурни термини и понятия.

Многообразни са възможностите за съчетаване на **физическата култура с другите учебни дисциплини:**

Математика

Интеграционните връзки с **математиката** намират широко приложение при обучението по физическо възпитание. При провеждане на различните форми на физкултурна дейност трябва да се използват всички упражнения и игри, както и начините за тяхната организация, за да се изградят и осмислят представи и понятия за количествените и пространствените отношения. В началото на I клас се затвърдява броенето и учениците се запознават практически с някои мерни единици, които още не са разучени в уроците по математика: секунда, минута, сантиметър, метър. В редица занимания по физическа култура могат да намерят практическо приложение операциите събиране, изваждане, сравнение, умножение и деление. Това става главно посредством някои игри.

Постепенно се затвърдяват понятията и практическите умения, свързани с измерване на разстояния (дължина, височина, време). В IV клас учениците следва добре да осмислят стойността на своите постижения по различните тестове и упражнения.

В нагледна форма се затвърдяват и се разширяват представите за различните геометрични фигури, които се използват при строяване на учениците или при очертаване на игрищата. В I клас това са права, линия, триъгълник, квадрат, кръг (окръжност); във II клас – обиколка на правоъгълника, във III и IV клас – успоредни прави, перпендикулярни прави, лице на правоъгълник и др. Учениците се приучват да се строяват и да се движат по указание на учителя, така че да образуват някои от посочените геометрични фигури. Например строяване в две колони или в две редици – успоредни прави или поставяне на гимнастическата пейка по остър ъгъл спрямо гимнастическата стена и др. В уроците учениците разбират много по – трудно: повече, по – малко, колкото, толкова и т.н. Свързването и прилагането на изученото по математика с учебното съдържание по физическа култура спомага не само за по – доброто организиране и осмисляне на двигателната дейност, но подготвя и учениците да прилагат с лекота изучените математически понятия и термини, както и без затруднения да разбират тяхното съдържание.

Български език

В занятията по физическо възпитание от I до IV клас следва да се изисква от учениците точна правоговорна употреба на познатите думи. Същевременно да се работи и за обогатяване на техния речник чрез овладяване на нови думи, и понятия, които за пръв път се срещат в уроците по физическо възпитание. При необходимост учителят подпомага учениците за осмисляне на новите думи чрез разясняване на тяхното съдържание. Тези интеграционни връзки с учебния предмет „Български език“ са от особено значение за райони, където се употребяват диалекти. Така още в първи клас се създават условия за развиване на правилна реч в една естествена, непринудена и приятна обстановка.

Природознание

Взаимовръзките с природознанието се осъществява чрез осмисляне на въздействието, което оказват физическите упражнения върху различните органи и системи на човека в покой и движение (пулс, дишане и др.). Тук може да се отбележи значението на естествените сили на природата за организма на човека (слънцето, въздуха, водата).

Труд и техника

Учениците трябва да се включват в поддържането на реда и чистотата на спортните площадки и в салона, като им се възлагат задачи по прибирането и стопанисването на уредите и на съоръженията. На практика те трябва да разберат, а след това и да осъзнаят, че онова което се постига с труд, трябва да се пази много старателно.

В уроците по физическа култура се използват саморъчно направени от учениците дребни уреди, като палки, ленти и др.

Изобразително изкуство

Изобразителното изкуство също в значителна степен разкрива възможностите за интегративни връзки с физическото възпитание. Заниманията с физически упражнения подпомагат по – доброто осмисляне на понятията за форма, пространство, симетрия и асиметрия, контраст и др. Подходящото оформяне на нагледните средства възпитава у обучаваните вкус към красивото. Самите уреди, – подходящо оцветени и подредени, създават усет към естетичното. Обучението по физическо възпитание в съчетание с музиката подпомага по-правилното овладяване на двигателните навици и естетизацията на движенията.

Музика

Между двата учебни предмета съществува тясна връзка. В някои раздели на програмата по физическа култура и по музика на практика се решават едни и същи задачи, макар и с различна насоченост. В двигателната дейност в часовете по физическа култура се прилагат познания, предварително овладени в часовете по музика, за ритъм, темпо, силно и слабо време, синхрон с музика и др. Музикалното образование се подпомага чрез:

- маршировка с песен, като се използват песните изучени преди това в часовете по музика;
- изпълнение на движения в различно темпо и ритъм – ходене, бягане, хоро, валс, ръченица, полка и др.;
- приучване на децата към творчески двигателни изяви при музикален съпровод.

Най-целесъобразно е текстът и мелодията да се разучат в часовете по музика, а след това в часовете по физическо възпитание да се свържат с движенията.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изграждането на съвременно учебно съдържание въз основа на интегралния подход е безспорно важна и същевременно сложна задача. Тя изисква нейното решение да се осъществява успоредно на всички нива – както в теоретичен, така и в емпиричен план, на базата на комплексна методика на работа. Успешно пренесените знания от другите видове дейности и раздели в урока по физическо възпитание интензифицират познавателната и двигателната активност, развиват творческите способности на подрастващите.

ЛИТЕРАТУРА

- [1]. Костов К. Интегративни тенденции и междупредметни връзки на физкултурното възпитание, 2002
- [2]. Момчилова А Теория и методика на физкултурното възпитание, 1999

За контакти:

Нурсял Бейханова Ахмедова, Катедра „Педагогика, психология и история“, Факултет „Природни науки и образование“, Русенски университет „Ангел Кънчев“, тел.: 0878691042, e-mail: nusito_93@abv.bg

Интензификация на обучението по физическо възпитание и спорт

автор: Марина Христова Христова
научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева

Интензификацията на учебно-възпитателната работа е тясно свързана с понятията ефективност, качество, оптималност, производителност и други. Интензификацията на учебния процес е свързана с управлението на тази дейност на основата на всестранно отчитане на закономерностите, принципите, съвременните форми и методи на обучение, особеностите на обучаваните, за да постигне оптимално реализиране на учебно-възпитателния процес.

Ключови думи: интензификация, учебен процес, физическо възпитание и спорт

ВЪВЕДЕНИЕ

Съвременните изисквания към учебния процес предполагат качествено нови пътища за неговото осъществяване. Подготовката на инициативно и самостоятелно младо поколение, способно за активна и творческа преобразователна дейност, е жизненоважна задача за училището. Това налага управлението на учебната дейност да бъде организирано така, че след завършване на средното си образование ученикът да притежава освен необходимата теоретична и практическа подготовка и способност сам да усвоява и творчески да преработва нова информация, бързо да се ориентира в новостите на науката и техниката и самостоятелно да решава възникналите пред него проблеми.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Интензификацията на учебно-възпитателната работа е тясно свързана с понятията ефективност, качество, оптималност, производителност и други. Интензификацията на учебния процес е свързана с управлението на тази дейност на основата на всестранно отчитане на закономерностите, принципите, съвременните форми и методи на обучение, особеностите на обучаваните, за да постигне оптимално реализиране на учебно-възпитателния процес.

Интензификацията на обучението, възпитанието и развитието на младото поколение е една от най-важните задачи на социално-педагогическата дейност. Тази задача създава нова обстановка в училището като главна институция на обществото за възпитание и развитие на подрастващите.

През последните години определено значение придобиха **проблемното обучение, програмното обучение, интелектуализацията, индивидуализацията и диференциацията на обучението, самостоятелната работа и алгоритмизацията.**

Проблемно обучение - ефективен дидактически подход за повишаване на интересите в класно-урочната дейност. За осъществяването му в учебния процес учителя създава алтернативни ситуации, за които няма готови решения. Така обучаваните сами търсят верният отговор на проблемната задача. По този начин се развива творческото мислене. При проблемното обучение е задължително да са налице следните условия :

- ✓ Наличие на известен минимум от усвоени знания и двигателен опит.
- ✓ Активна познавателна и интелектуална дейност на ученика.
- ✓ Висока увереност на методите за мисловна дейност.

Друг важен елемент на проблемното обучение е проблемната ситуация. За нейното създаване и възникване на познавателна активност се посочват следните методически изисквания :

- ✓ Ориентиране на учениците с жизнените факти, които изискват теоретични обяснения.
- ✓ Създаване на ситуация чрез организиране на практическа работа.
- ✓ Подготовка на учениците да анализират явленията.

- ✓ Формиране на хипотези и организиране на изследване, за да се създаде проблемна ситуация.
- ✓ Подготовка на учениците за съпоставяне и противопоставяне, в резултат на които възниква познавателна трудност.
- ✓ Използване на възникналите познавателни затруднения за активизиране на мисловните процеси у учениците през подтикването им към предварителни обобщения.

Познавателната дейност в учебния процес по физическо възпитание е свързана с двигателната активност. Съчетаването на тези два вида дейност води до ефективно обучение.

При проблемното обучение новите знания се дават във вид на учебна задача, която подтиква обучаваните към активна творческа дейност за нейното решаване. Творчеството предлага самостоятелно търсене, откриване, конструиране – дейности, присъщи само на кората на главния мозък.

Програмирано обучение – идеята за поетапното изграждане на действията лежи в основата на програмираното обучение. Тази поетапност намира израз в алгоритмите. Алгоритмите в обучението представляват точни предписания за изпълнение на определена система от операции в строга последователност. Това дава възможност на всеки обучаващ се да усвоява задача, като използва толкова време, колкото му е необходимо, преминавайки през повече или по-малко стъпки до крайното решение. При работа с програмиран материал е задължително следната схема :

Информация – операция – обратна връзка – контрол и инструкция за понататъшна работа. Трябва да се спазват и следните принципи :

- ✓ Принцип на малките стъпки.
- ✓ Принцип на непосредствената проверка.
- ✓ Принцип на активното реагиране.
- ✓ Принцип на оценяване и коригиране на програмите.

Известни са 3 вида програмиране : линейно, разклонено и външно машинно управление.

❖ Линейно програмиране – този начин изисква много точно и логически подреждане на учебния материал. Основана се само на външната права информация. Ученикът усвоява учебния материал на строго определени дози, без да търси обратна информация за това до колко е успял.

❖ Разклонено програмиране – при него в зависимост от нивото на своята подготовка, учениците изминават различен път за достигане на крайния резултат. Ученическият процес се индивидуализира по теми и съдържание. Разклонените програми са най-подходящи за обучението по физическо възпитание.

❖ Програмиране с външно управление – то предполага самостоятелно усвояване на учебния материал с помощта на обучаващи устройства, подчинено на обратната информация.

Интелектуализация – Същността на интелектуализацията включва интелектуална изява на човека в неговата непосредствена практическа дейност и въвеждането на машини с оглед да се повиши ефекта от труда. В областта на физическото възпитание и спорта интелектуализацията се свързва с опознаване на двигателните възможности на човека за изграждане на всестранно развита личност. Ефективното ѝ осъществяване във физическото възпитание се наблюдава в няколко насоки :

1) Необходимостта от физическо съвършенство като елемент на всестранно развита личност, за пълноценната и реализация в живота;

2) Опознаване на двигателните възможности на човека в процеса на физическото възпитание;

Интелектуализацията в учебния процес по физическо възпитание се проявява в

:

- Ефективното усвояване на новите физически упражнения и двигателни действия;

- Опознаването на собствените движения и възможности на организма;

- Изграждане на умения и способности за самостоятелно прилагане на физическите упражнения и използване на техният ефект в ежеднезната практика;

- Интелектуализацията в областта на физическата култура е свързана и с използването на автоматична апаратура за получаване на срочна, обективна информация за качеството на движенията и промените в организма.

Индивидуализация и диференциация – индивидуалния подход и диференциацията на обучението по физическо възпитание се налага от индивидуалните особености в физическото и психическото развитие и различията в функционалната годност на ученика. Учителя трябва да избира най-правилния подход към всеки ученик в зависимост от индивидуалните му особености и интереси и конкретни задачи на учебния процес. В непосредствения учебно-възпитателен процес индивидуализацията предполага творческа активност, стимулираща съзнателно отношение и непосредствено участие на ученика в контрола и оценката на собствената двигателна дейност. По физическо възпитание тя се проявява в :

- Опознаването на собствените движения и възможности на организма;

- Ефективното усвояване на нови физически упражнения и двигателните действия;

- Изграждането на умения и способности за самостоятелно прилагане на физическите упражнения в ежедневието, трудовата дейност и отидна;

Актуалността на проблема за индивидуализиране и диференциране на обучението се определя от необходимостта да се търсят най-късите пътища за осъществяване целта и задачите на физическото възпитание.

В учебния процес по физическо възпитание еднакво актуални са проблемите на алгоритмичната и творческата дейност.

Алгоритмичния метод напълно строго детермира мисловните процеси, подписва точно в какви случаи как да действа. Учебният материал е разпределен на точно дозирани според логиката на учебното съдържание и последователно се прилага на учениците за усвояване.

Интензификацията на учебния процес изисква добре да се познават отделните подходи и ориентации и логически да се използват и съчетават в учебната дейност.

Самостоятелна работа – самостоятелността в учебния процес се проявява в различни направления : организационно – техническа самостоятелност; самостоятелност в практическите действия; самостоятелност в познавателната дейност. Развитието на самостоятелността е свързано с : увеличаващата се целенасоченост на подрастващите; повишена инициатива; самоконтрол; критично и самокритично мислене; съзнание за свобода и отговорност.

Самостоятелната работа в обучението по физическо възпитание се актуализира от няколко специални условия и изисквания :

- Изпълнението на физическите упражнения в основата си са свързани с активност, самостоятелност, волево и емоционално напрежение, преодоляване на трудности.

- Времето определено за двигателната дейност от общото учебно време е недостатъчно, за да задоволи потребностите от нея.

- През ваканционните периоди и след завършване на образованието потребността от двигателната дейност се оказва естествена потребност. Задоволяването на естествената потребност от движения, от функционално натоварване на организма, закаляване, спазване на определен режим става в

условията на труда, ученето, но главно зависи от активното отношение и дейността на човека, от способностите да я организира, провежда и регулира самостоятелно.

За осъществяване на самостоятелната работа в урока или заниманието по физическо възпитание е необходимо да се развиват следните способности на децата :

- Способност за самостоятелно поддържане на функционалното натоварване на високо ниво.
- Способност за самостоятелно усъвършенстване на двигателните възможности.
- Способност за саморегулиране на двигателната дейност.

Използване на технически средства – уроците, проведени с музика са интересни, емоционални. Музикалният съпровод регулира движенията, подпомага тяхното съгласуване, прави ги по-точни, ритмични.

Визуалните технически средства също са подходящи. Те могат да бъдат показани и по време на непосредственото съобщаване на задачите на урока. Учителят обяснява изходното положение, особеностите при изпълнение на упражнението. Демонстрация може да се направи и по време на самото упражняване, за да се сравни, ако е възможно, изпълнението на учениците с демонстрирания образец.

Необходимо е да се спазват следните основни принципни изисквания :

- Да не се пречи на естествения ход на урока;
- Да се демонстрира упражнението в естествен вид;
- Демонстрацията да бъде достъпна за възприемане и да дава възможност за възпитателно въздействие.

Интегративни връзки на физическото възпитание с другите учебни предмети – физическата дейност създава реални предпоставки за прилагането на комплексно – интегративния подход в учебно – възпитателния процес. Основни направления са :

- Пренос на идеи, знания, умения и представи от дадена дисциплина в урока по физическо възпитание, като се отчитат особеностите на съответния предмет.
- Сближаване на предмети и дейности, които се различават по съдържание с цел възникване на интегративни връзки.
- Изработване на общо научни форми и средства на познание

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Интензификацията на учебния процес е една от най-важните задачи на социално-педагогическата дейност. Тя изисква добре да се познават отделните подходи и логически да се използват в учебната дейност.

ЛИТЕРАТУРА

1. Крумов, К. и кол. Теория и методика на физическото възпитание, София, 1991
2. Момчилова А. Теория и методика на физическото възпитание, Р., 1999.

За контакти:

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

Физиологични основи на двигателната дейност

Автор: Елис Ниязи Мехмед

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

Физическото възпитание като педагогически процес дава възможности и знания за най-рационалното използване на физическите упражнения за овладяване на двигателни умения и навици, необходима за ежедневната физическа активност на подрастващите.

Ключови думи: основни свойства на нервно-мускулния апарат, промени в организма, работоспособност и умора

ВЪВЕДЕНИЕ

Физическото възпитание като педагогически процес дава възможности и знания за най-рационалното използване на физическите упражнения за овладяване на двигателни умения и навици, необходима за ежедневната физическа активност на подрастващите. В по-късна възраст именно то следва да образува младия човек за здравните рискове свързани с работната обездвиженост, превзела днешното урбанизирано общество. Добре физически образованият младеж не е непременно атлет, но е наясно с образователните потребности от движение и как да ги интегрира в живота си.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Основни свойства на нервно-мускулния апарат на човека са: възбудимост, проводимост, лабилност и съкратимост.

Възбудимостта е важно свойство на мускула. Тя представлява способност на живата тъкан да реагира на различни въздействия - дразнители. Изразява се в преминаването му от състояние на физиологичен покой в състояние на физиологична дейност, т.е. предизвиква мускулно съкращение. Съществуват различни дразнители, които предизвикват възбуждение в мускулната клетка: физически - механични и температурни; химически - соли, киселини, хормони и други. Те пораждат вълни на възбуждение, които се образуват в звената на нервната система, провеждат се по нейните неврони и с достигането си до съответните органи ги раздразват и предизвикват в тях реакции. За да се предизвика процес от определен дразнител, е необходимо той да притежава определена сила. Дразнителят с най-малката сила, която може да предизвика най-слабата реакция на възбуждение, се нарича прагов. Всички дразнители със сила, по-малка от праговата, под влияние на които в мускулната тъкан не се наблюдават никакви видими изменения, се наричат подпрагови. Тези дразнители, чиято сила е по-висока от праговата, се означават като надпрагови. Колкото по-голяма е силата на дразнителя, толкова по-голяма е силата на мускулния отговор. Това съответствие има граници. Ако силата на дразнене ги надхвърли, тогава мускулът вместо да се съкращава, се отпуска. След като се възбуди дадена тъкан, възбудният процес се придвижва и разпространява като вълна от възбудения към невъзбудения край на мускула. Това се дължи на свойството **проводимост**. Непосредствено след преминаване на вълната на възбуждение, настъпва така наречения рефрактерен период, (период на невъзбудимост). Той е с много кратка продължителност - милисекунди. След това настъпва период на повишена възбудимост - екзалтационен период. По време на протичането му и най-малките подпрагови дразнения предизвикват възбуждение. Възбудимостта и проводимостта на мускулите се изразяват с така наречената **лабилност**, (функционална подвижност). Колкото по-голяма е лабилността на мускула, толкова повече периоди на възбуждение може да

възпроизведе за единица време. Възбудимостта и лабилността на мускулите постоянно се променя под влияние на различни въздействия. Когато физическите упражнения са правилно дозирани и се изпълняват системно, тези свойства се подобряват.

Съкратимостта е специфично свойство на мускула, което се извършва под въздействието на нервни импулси, идващи от двигателния нерв. При съкращението си мускулът променя своята дължина, форма и напрежение. По този начин се осъществяват различни движения. Времето от момента на приложение на дразнителя до появата на съкратителния ефект се нарича латентен период. Типични за мускула са два вида съкращения - изотонично и изометрично. Когато при съкращението дължината на мускула се намалява, а напречното му сечение се увеличава, без да се променя напрежението на мускулните влакна е налице изотонично съкращение. При изометричното съкращение и двата края на мускула са неподвижни т.е. дължината му не се променя, а само нараства напрежението му. При съкращенията си мускулът развива сила и извършва работа. Колкото по-голямо е напречното му сечение и дължината му, толкова по-голяма сила може да се развие. **Абсолютната сила** на мускула се измерва с най-голяма тежест, която е способен да повдигне човек при едно максимално тетанично съкращение. Тази сила зависи от сумата на напречните сечения на всички мускулни влакна и от силата на постъпващите към мускула импулси. Силата, която се пада на един квадратен сантиметър от физиологичния напречник на мускула при максимално тетанично съкращение, се нарича **относителна сила**. В резултат на физическо натоварване се променя и работоспособността на органите, системите на човешкия организъм като цяло. Във физиологията е прието тази работоспособност да се нарича **функционален капацитет**. Той се определя от специфичната работа, която се извършва за определен период от време от различните органи, системи или човешкия организъм като цяло. Обуславя се от техните функционални възможности, нервната и хуморалната регулация. Функционалният капацитет зависи от възрастта на индивида, от неговите индивидуални възможности. Характеризира се с времето за извършване на определена работа или с количеството работа, извършена за определено време. Функционалният капацитет е величина, която се променя в резултат на физическо натоварване. Непосредствено след натоварването в зависимост от неговия обем и интензивност, енергетичните вещества се изчерпват повече или по-малко, работоспособността се намалява. Учителят трябва добре да познава свойствата на нервно-мускулния апарат, за да може правилно да прилага средствата на физическото възпитание, с оглед структурното и функционалното изграждане на организма на обучаваните.

РАБОТОСПОСОБНОСТ И УМОРА

При продължителна работа на мускулите настъпва временно понижаване на работоспособността им, т.е. настъпва умора. А. Н. Крестовников (1954), определя умората по следния начин: "Под умора се разбира такова състояние на организма, което възниква след повече или по-малко продължителна работа и се проявява в понижена работоспособност". Тя предпазва организма от вредни за здравето въздействия. Има временен характер и е необходим момент за предизвикване на положителни изменения в организма, свързани с повишаване на работоспособността. Главното биологично значение на умората се състои в това, че тя предизвиква автоматически процес на задържане в нервните центрове, като предпазва както тях, така и целия организъм от настъпването на необратими явления. При различните видове натоварвания в зависимост от обема и интензивността им се наблюдават две фази при настъпването на умората - фаза на преодолима умора и фаза на непреодолима умора.

Първата фаза се характеризира с известна дискоординация на функциите на организма като цяло, с възможност по пътя на волевото усилие работата да

продължи с едно сравнително високо темпо.

При втората – задържаните процеси в нервните центрове са толкова силни, че организъмът не може при каквито и да е волеви усилия да продължи изпълнението на двигателната задача. Ако времето за възстановяване между повтарящи се системно физически натоварвания е недостатъчно, следващите физически натоварвания могат да доведат организма до състояние на преумора. Тя се изразява в нарушаване на функционалното състояние на нервната система и сърдечно-съдовата система, ниска работоспособност, спадане на темпото, безсъние, нарушена координация и други. Състоянието на преумора се среща рядко в учебния процес по физическо възпитание. Когато се говори за търсене на начини за борба с умората, трябва да се има предвид не премахването и изобщо, а нейното отдалечаване и увеличаването на работоспособността. Съществено значение в тази насока има правилното редуване на фазите на натоварване и почивка, ритмичното регулиране на дишане с дълбоко издишване, здравословното състояние, типът нервна дейност и емоционалното състояние на обучаваните. Определено стимулиращо влияние оказва активната почивка, която довежда до значително повишаване на работоспособността след настъпила умора, в определени мускулни групи, при активно ангажиране на други мускулни групи в двигателната дейност. След прекратяване на натоварването организъмът започва постепенно да нормализира изменените си функции, като ги възвръща към тяхното изходно ниво преди натоварването. Периодът, необходим да се нормализира напълно състоянието на организма до изходното положение на покой, се означава като възстановителен. При него постепенно енергетичните вещества започват да се възстановяват и след време те достигат до изходното си ниво. През този период се отстраняват натрупаните през време на работата недоокислени продукти, както и натрупания въглероден двуокис. Тези процеси изискват усилено кръвоснабдяване на възстановяващите се органи с увеличена доставка на кислород и градивни вещества. Това именно е причина за пълното нормализиране на състоянието на организма. Характерно за възстановяването е, че то протича по правило в две фази. Отначало се развива фаза на бързо възстановяване, при която изменените сърдечно-съдови и дихателни функции започват много бързо да се възвръщат към изходното си ниво и се възстановяват до 60-70%. Веднага след нея настъпва рязко забавяне на възстановителните реакции. Това е втората фаза на забавено възстановяване. Възстановяването на функциите на различните системи не протича успоредно. Едни от тях се нормализират за сравнително кратко време, а други в зависимост от проведената работа може да продължи и денонощия. Обикновено най-бързо се възстановява кръвното налягане, ударният обем на сърцето, дълбочината на дишането. Най-бавно се възстановява пулсовата честота и набавката на кислород. Трябва да се има предвид, че върху скоростта на възстановяването влиянието оказват освен почивките между работните периоди и възрастта на обучаваните. В детска и начална училищна възраст възстановителните процеси след високо интензивни натоварвания протичат по-бързо, отколкото при възрастни. При упражнения, изискващи голямо напрежение и преодоляване на нарастващи натоварвания, възстановяването е по-бавно. Постепенно енергетичните вещества след време не само се достигат до изходното си ниво, но става и тяхното свръхвъзстановяване. Изчезват и явленията на умора. В резултат настъпва период, в който функционалните възможности на организма стават по-големи от изходните, дори ги надхвърлят. Той се означава като период на повишена работоспособност. Това свръхвъзстановяване е известно като екзалтационна фаза. След време, ако не се приложи ново натоварване, постепенно организъмът се възвръща напълно към изходното си състояние. Посочените изменения на функционалните възможности на организма представляват всеобщ биологичен закон и настъпват в резултат на

приложено еднократно натоварване. Й. Русчуклиев (1973), определя четири фази при протичането им:

Първа фаза - при извършване на работа, се изразходва енергия, работоспособността спада и настъпва умора;

Втора фаза - възстановяване на изразходваните енергетични вещества до изходното ниво в резултат на почивката, т.е. работоспособността постепенно се увеличава;

Трета фаза - настъпва свръхвъзстановяване на енергетичните източници, работоспособността е повишена;

Четвърта фаза - връщане на състоянието на организма до изходното ниво преди натоварването. При повторни натоварвания, както е в практиката, много важно е да се определи точно моментът (фазата) за приложение на следващото натоварване. Ако почивката е била много продължителна, т.е. фазата на екзалтация е преминала и функционалният капацитет се е възстановил до изходното ниво, повторното натоварване не води до повишаване на работоспособността на организма. Тя не се повишава и когато натоварването се приложи преди фазата на свръхвъзстановяване, т.е. когато почивката е била малка. Най-голям, функционален ефект върху организма оказва натоварването, което е приложено във фазата на свръхвъзстановяване, когато съответства на периода на почивката. Такъв режим на работа и почивка е оптимален, тъй като води до повишаване на работоспособността на организма.

ПРОМЕНИ В ОРГАНИЗМА ПО ВРЕМЕ И СЛЕД ФИЗИЧЕСКО НАТОВАРВАНЕ

Промените, които се наблюдават в организма под влияние на физическите натоварвания, включват от една страна промени, които настъпват при непосредственото изпълнение на физическа работа и от друга - промени, които се развиват в организма под влияние на системно упражняване на определен вид двигателна дейност. Първият вид промени се означават като **временни**. Развиват се в периода на самото физическо натоварване и са тясно свързани с характера, интензивността и обема на извършваната в момента двигателна дейност. След прекратяване на мускулната дейност те постепенно затихват и организмът се възвръща към изходното си състояние. Периодът необходим да се нормализират изменените функции се означава като възстановителен период. Вторият вид промени се развиват в резултат на системна, прилагана в дълъг период от време (месеци, години) физическа работа и се означават като **трайни** промени. Отражават адаптационните изменения в организма към прилагания вид физическо натоварване. Те се установяват както в състояние на покой, така и през време на физическа работа.

Опорно-двигателен апарат.

Изследванията на Н. Н. Яковлев, А. В. Палладин (1957), доказват, че под влияние на системни физически натоварвания настъпват промени в масата и обема на скелетните мускули, наблюдава се така наречената **работна хипертрофия**. Докато у нетренираните мускулатурата е 35-40% от телесното тегло, у тренираните тя е 50% (главно у тежкоатлети, гимнастици). След системно натоварване се установява увеличаване на обиколката на тренирания мускул с 2 - 5 см. Увеличението на масата на скелетната мускулатура под влияние на функционалното натоварване става за сметка не само на надебеляването на съществуващите мускулни влакна, но и за сметка на увеличаване броя им, чрез надлъжно разцепване на надебелелите от тях (хиперплазия). Под влияние на тренировката се изменят и физическите свойства на мускулите. Те стават по-еластични, отколкото у нетренираните, което се дължи на промените в белтъчното, водното и минералното съдържание на мускула. Предизвикват се промени в такива важни свойства на нервно-мускулния апарат, като възбудимост и проводимост, лабилност. Това позволява мускулите да работят с по-висок темп, като произвеждат

по възможно най-бърз начин своите работни цикли. Установено е, че под влиянието на физическите натоварвания, Й. Русчуклиев, А. Николаев 0нf3(1953), скелетът също се видоизменя. Настъпва общо уплътняване на костите на активния крайник. В тях се отлагат в по-големи количества минерални вещества, (калциеви, фосфорни, калиеви). Наред с това настъпва уплътняване на външния компактен слой на костта, а също така се задебеляват и стават по-здрави костните гредички на шуплестото вещество. Там където се залавят сухожилията на активните мускули за костта, тя е уплътнена допълнително. Активният крайник надминава по дебелина (с милиметри) и дължина неактивния. Това разкрива възможност за оказване положително влияние върху скелета с подходящи физически упражнения.

Дихателна система.

Физическата работа е свързана с многократно увеличаване разхода на енергия. За нейната продукция са необходими освен източници на енергия и кислород. Поради това физическите натоварвания се придружават със значителни изменения във функциите на дишането и кръвообръщението. Измененията могат да бъдат **временни** – характеризиращи непосредствената реакция и функциите на дишането към конкретното физическо натоварване (участяване, задълбочаване) и **трайни**, които настъпват по-късно и се изразяват във функционални структурни адаптационни изменения в дихателната система. Жизнената вместимост на белите дробове се увеличава. Докато у нетренирани тя възлиза средно на 3.5 - 4.5 литра, у тренирани тя се движи между 4.5 - 7.3 литра. Силно влияние за увеличаването на жизнената вместимост оказват спортовете: гребане, плуване, ски-бягане и др. У тренираните мускулната сила на междуребрните мускули и диафрагмата се увеличава, благодарение на което амплитудата между пълно издишване и на дълбоко вдишване е по-голяма. Наред с това се изменя и регулацията на дишането. То става по-бавно, 6-8 вдишвания за минута, вместо 14-16, (спортна брадипнея). Увеличава се дълбочината на дишането, вместо 350-500 см³ въздух, тренираните поемат в покой 600-1500 см³ въздух на едно вдишване. Дихателната система започва да работи по-икономично, тъй като се увеличава процента на поглъщане на кислород от кръвта. Това се вижда при съпоставяне на максималната белодробна вентилация за 1 мин, която у тренирани е 180 - 200 литра, а у нетренирани 90 литра.

Нервна система.

Благодарение на изпълнението на физически упражнения кората на главния мозък претърпява изменения. Наблюдава се усъвършенстване на работата и, изразяващо се в повишаване на функционалната подвижност на коровите нервни процеси. Настъпва усъвършенстване на коровите полета на двигателния анализатор и тези анализатори, които пряко участват в двигателната дейност. Израз на усъвършенстване на работата на нервната система е изменението на типа нервна дейност по направление подобряване на трите основни свойства на нервните процеси в кората на главния мозък: сила, подвижност и уравновесеност. Наред с това се подобрява и равновесието между възбудните и задръжните процеси, което равновесие у нетренираните лесно може да се наруши под влияние на нервно напрежение. Подобрява се и подвижността на нервните процеси, което се изразява в бързо превключване на вниманието или активността от едни полета от кората на главния мозък към други. Нервната система у тренирани работи по-икономично и е в състояние да установи прецизна координация в работата на мускулните групи. Повишава се и нейната пластичност и възможност за преустройство и промяна в посока на усъвършенстване на двигателната дейност.

Сърдечно-съдова система.

Промените, които настъпват в сърдечно - съдовата система при извършване на физически натоварвания, засягат както работата на сърцето, така и състоянието на кръвоносните съдове и движението на кръвта в тях. Определящ момент за всички

тези промени е възникналата нужда от кислород и възможностите на сърдечно-съдовата система да го доставя до тъканите в необходимото за работа количество. В това отношение изключително значение придобива скоростта на движението на кръвта. Нейното нарастване определя количеството кръв, което ще мине през работещия мускул. Определяща роля в нарастването на скоростта на кръвта има работата на сърцето и съпротивлението, оказвано от кръвоносните съдове. Тези промени могат да се наблюдават не само в лабораторна, но и в естествена обстановка през време на работа. Под влияние на физическа работа у нетренираните пулсовата честота се движи между 160 - 200 удара в минута. При извършване на същото количество работа пулсовата честота у тренирани, поради по-големия ударен обем е малка - 50 и под 50 удара в минута. Такива ниски стойности на пулсовата честота са регистрирани при бегачи на дълги и свръхдълги разстояния, скиори, плувци, гребци и други. Това забавяне на пулса под влияние на тренировката се нарича **спортна брадикардия**. След физическа работа се наблюдават промени в стойностите на кръвното налягане. Докато при нормално състояние у нетренираните систоличното налягане може да достигне до 150 - 180 - 200 удара и диастоличното да остане непроменено, да се повиши или понижи, то при добре тренирани систоличното налягане при физическа работа спада към 105-85 мм, а диастоличното спада на 60 - 45 мм. Това понижаване на кръвното налягане при добре тренираните се нарича **спортна хипотония**. Обяснява се с подобрената регулация на дейността на сърдечно-съдовата система в резултат на усъвършенстване на взаимоотношенията между кората на главния мозък и подкорковите центрове. Под влияние на физическото натоварване ударният обем на сърцето също претърпява съществени промени, като вместо изтласканите в покой при един сърдечен удар 60-70 см³ кръв се изтласкват 40-50 см³ кръв. В резултат на понижаване на ударния обем и намаляване честотата на сърдечните удари в минута, се предизвиква известно намаляване и на минутния обем. Докато у нетренирани той е около 5 л кръв в минута, у тренирани спада до 4,5 - 4,8 л кръв. Това облекчава значително работата на сърцето и се придружава от положителни приспособителни промени. Адаптационните промени в сърдечно-съдовата система при системно провеждане на физически натоварвания, засягат сърдечния мускул и неговата дейност. Характерно за тренираните е установеното увеличаване на размерите на сърцето, наречено **спортна хипертрофия**. Теглото му нараства от 250 – 350 гр при нетренираните, при тренираните до 350 – 450 гр. Наблюдава се предимно при спортисти, трениращи със значителни и продължителни натоварвания, например бягане на дълги разстояния.

Промените, наблюдавани в кръвта по време на физическа работа, засягат състава на плазмата, състоянието на нейните формени елементи и количеството на циркулиращата кръв. Основен момент, който определя тези промени е снабдяването на работещите мускули с кислород. Кислородното осигуряване на организма е свързано преди всичко с дейността на сърдечно-съдовата система и състоянието на кръвта. Увеличават се възможностите за пренасянето на по-големи количества кислород към работещите мускули. В резултат на това се усилюва кръвотворната функция на костния мозък. Броят на еритроцитите от нормално 4,5 - 5 милиона в 1 мм³, се покачва и достига до 6-7 милиона. Увеличава се съдържанието на хемоглобина в отделната кръвна клетка, с което се повишава способността на кръвта да се свързва с кислорода. Докато кръвта у нетренираните съдържа 600 г хемоглобин и пренася 800 см³ кислород до работещите органи, то при тренираните кислородната вместимост на кръвта достига до 1000 см³ Настъпва увеличаване на лимфоцитите, подобряват се регулационните механизми, които поддържат постоянно ниво на кръвната захар.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическото възпитание цели да осигори хармонично развитие върху физическото и психическото развитие на индивида. Подобряване на физическите способности, издражливостта, работоспособността. В различните етапи от развитието на човека тези цели изискват определени действия, които следва да водят до определени резултати.

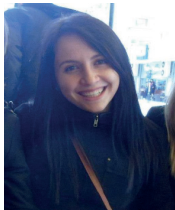
ЛИТЕРАТУРА

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

[2] Момчилова, А., Теория и методика на физическото възпитание, Учебно помагало за институтите за начални учители, специализиращи физическо възпитание, София, 1989г.

[3] http://www.za-decata.com/polezno/ot_pediatyra/212

За контакти:



Елис Ниязи Мехмед, Катедра „Педагогика, психология и история“, Факултет „Природни науки и образование“, Русенски университет „Ангел Кънчев“, тел.: 0898269627, e-mail: elito08@abv.bg

Развиване на двигателното качество издръжливост в начална училищна възраст

автор: Сузан Небиева Генджева

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

***Издръжливостта** се характеризира като способност на човека да изпълнява продължително дадена дейност, без да намалява нейното качество и ефективност. С други думи това е способност за противопоставяне на умората, настъпила от определен вид мускулна работа.*

***Ключови думи:** двигателно качество, издръжливост, начална училищна възраст, методи*

ВЪВЕДЕНИЕ

В начална училищна възраст се развиват безброй знания, умения и навици. Главна роля заемат двигателните качества. Те ни подготвят за самият живот, да се борим с безкрайна сила с трудностите. Една от най-важните качества, на която ще се спра е издръжливостта. В начална училищна възраст тези двигателни качества се развиват чрез всички двигателни упражнения (Подвижни игри, Спортно-подготвителни игри)

ИЗЛОЖЕНИЕ

Какво всъщност е издръжливостта?

Издръжливостта се характеризира като способност на човека да изпълнява продължително дадена дейност, без да намалява нейното качество и ефективност. С други думи това е способност за противопоставяне на умората, настъпила от определен вид мускулна работа. Възможностите за проява на по-голяма или по-малка издръжливост се обуславят от състоянието на сърдечно-съдовата и дихателната система; дейността на централната нервна система и от степента на усвояване на дихателния навик. Свободното и техническо правилно изпълнение на движенията позволява да се запазят силите и енергията, да се забави настъпването на умората. В спортната практика издръжливостта се разглежда като обща и специална.

Обща издръжливост се нарича способността продължително да се изпълнява двигателна дейност с умерена интензивност при участието на цялата мускулна система или на по-голяма част от нея. Една от важните особености на общата издръжливост е, че тя може да се пренася върху дейност, различна по вид и характер. Общата издръжливост се разглежда обикновено като основа за развитие на останалите видове издръжливост. То зависи от икономичността на изпълняваните движения и от способността да се противопостави на настъпващата умора чрез волеви усилия.

Специална издръжливост се нарича способността да се проявят мускулни усилия в съответствие с характера и продължителността на конкретното упражнение. При различните видове спорт специалната издръжливост има специфичен характер. Така например една специалната издръжливост е при боксьора, а друга е при щангиста, съвсем различна е при плувеца и т.н. Дори и при един и същ характер на изпълняваното упражнение (бягане, плуване и т.н.) специалната издръжливост за различните разстояния е различна.

Издръжливостта както общата, така и специалната се измерва по времето, през което човек е способен да поддържа определена интензивност при извършваната дейност.

Физиологическата характеристика на издръжливостта и закономерностите при нейното развитие.

Биологическата основа на издръжливостта се явява аеробната производителност (аеробни възможности) на организма, която се свежда до максимално потребление на кислорода. Колкото по-голямо количество кислород може да използва човек за единица време, толкова по-голямо количество работа може да извърши. Максималното потребление на кислорода зависи от следните фактори: минутен и ударен обем на сърцето, честотата на сърдечните съкращения, максималната белодробна вентилация и други.

Издръжливостта е физическо качество, което се поддава на голямо и бързо развитие. Общата издръжливост се развива чрез продължително изпълнение на различни физически упражнения при умерена интензивност. Обемът на натоварването обаче трябва да бъде голям, за да се осигури необходимото градивно въздействие. Работата протича при аеробни условия. Развитието на специалната издръжливост се определя от характера и интензивността на работата, извършвана специално упражнение.

Методика за развиване:

Основни методи за развиване на издръжливостта използвани в спортно-педагогическата практика са: равномерният, повторният и променливият.

Равномерният метод се характеризира с продължително изпълнение на определено упражнение с равномерна скорост. Извършва се голям обем от работа при сравнително малка интензивност. Подходящ е при развиване на общата издръжливост. Намира по-голямо приложение в предучилищна и начална възраст.

Повторният метод представлява повторно изпълнение на работа със субмаксимална и максимална интензивност. Между отделните повторения се дават почивки. Тяхната продължителност се определя от специфичните особености на използваните средства и вида спорт, като и от субективното чувство на изпълняващият. Методът е подходящ за развиване предимно на скоростната издръжливост.

Променливият метод се характеризира с непрекъснатото редуване на работа с различна интензивност.

Изследванията показват, че най-ефективното средство за повишаване на издръжливостта на най-малките ученици също така и на децата от предучилищна възраст е продължителното бягане с ниска интензивност. Дължината на отсечките за пробягване е 150-200м.. Бягането със средна скорост се използва само за 6-7 годишните. Особено благоприятни възможности за развиване на издръжливостта на децата оказват подвижните игри, с продължително бягане с ниска интензивност(20-30мин.), в съчетание с естествено-приложни упражнения. Препоръчва се включването на подскоци и различни скокове, съобразени с условията.

Възрастова динамика

Възрастовото развитие на издръжливостта е по-малко проучено. П. Щерев (1965), К.Рачев (1992) и други. Изследванията показват, онтогенетичното развитие на скоростно-силовата издръжливост в предучилищна възраст установена с теста "Максимален брой клякания за 20сек." Е с тенденция на непрекъснатото повишаване. Най-голям са абсолютният прираст между 4 и 4 и половина години за двата пола. На 6 и половина години децата достигат до такива стойности по този показател. Които са близки до тези на възрастните. Това обстоятелство е съществена особеност на този показател за разлика от останалите. В начална училищна възраст тя е изследвана въз основа на резултатите получени от бягане с постоянна скорост (5м/сек.), с отчитане на времето до началото на понижението на зададената скорост. Установено е, че през възрастовия период от 7 до 10 години естествените възможности за изпълнение на определена физическа работа продължително време в постоянна интензивност нарастват сравнително равномерно.

Това е свързано със структурното и функционално усъвършенстване мускулите

на гръдния кош. Констатирано е, че 11-12 годишно момиче има по-голяма издръжливост от 19-20 годишна.

Педагогически изисквания за децата от начална училищна възраст са:

1. Включване на емоционални задачи за стимулиране на продължителната работа.
2. Бягането да се редува с ходене и да се обръща особено внимание на дишането.
3. Да се следят външните признаци на умора.

Педагогическите изисквания:

1. В тази възраст развиването на издръжливостта се постига с постепенно удължаване на времетраенето и скъсяване на паузите на отдых между тях, чрез редуване на интензивността на упражненията. Ефективни средства за целта са подвижните игри и спортно-подготвителните игри, при които издръжливостта се развива по метода на променливата интензивност.

2. В по-продължителните игри големите физически натоварвания се редуват с по-малки и се включват интервали за пълен отдых.

Основни тренировъчни средства и дозировка за развиване :

| Момчета | | | | | | |
|--|------------------|---------------------|------------------|----------------------|-----------------------|----------------------|
| Дозировка | 6-7 годишни | | 8-9 годишни | | 10-11 годишни | |
| Тренировъчни средства | Разстояние време | Дозир. Интензивн. | Разстояние време | Дозир. Интенз. | Разстояние време | Дозир. Интенз. |
| 1.Продължително бягане с равномерен темп | до 1км | – | до 2км | 50-60% 60-70% | До 3км | 50-60% |
| 2.Повторно бягане | – | 50-60% | 80-120м | – | 120-150м 600-800м | 60-70% 50-80% |
| 3.Променливо | – | – | – | 1-2х през 3-4мин. | – | – |
| 4.Игри подвижни, спортни и спортно-подготвителни | 2-4мин | 1-2х през 3-4мин | 6-8мин | – | 8-10мин | 1-2х през 3-4мин. |
| 5.Разходки, преходи и екскурзия | до 2ч. | – | до2,5ч. | – | до 3ч. | – |
| Момичета | | | | | | |
| 1.Продължително бягане с равномерен темп | до 1км | 50-60% | до 1,5км | 50-60% | до 2км | 50-60% |
| 2.Повторно бягане | – | – | 70-80м | 60-70% | 100-120м. 100-120м | 60-70% |
| 3.Променливо | – | – | – | – | 500-700м. | 50-80% |

| | | | | | | | |
|---|----------|-----------------|----|---------|-------------|---------|-------------|
| 4.Игри – подвижни, спортни и спортно –подготвителни | 2-4мин | 1-2х през 4мин. | 3- | 4-6мин. | 1-2х | 6-8мин. | 1-2х |
| 5.Разходки, преходи екскурзия | и до 2ч. | – | | до 2км | през 3-4мин | 25км | През 4-5мин |

Редица подвижни и спортно-подготвителни игри от учебното съдържание за 1-Зклас влияят положително върху развитието на издръжливостта на учениците: „Ти гониш“, „Риболов“, „Пъргави колари“, „Ъглова топка“, „Капитанска топка“ и др.

Като тест измерващ издръжливостта, се определя совалковото бягане на 200 метра. Във всички случаи при развитието на издръжливостта е наложително спазване на принципите постепенност, последователност, системност и индивидуален подход. Учениците, с които се работи за развитието на това качество, трябва да бъдат здрави, без медицински противопоказания.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Издръжливостта е качество, което се изгражда постепенно и е качеството, което всеки трябва да притежава. За да си издръжлив трябва да полагаш непрекъснати усилия. Препоръчва се да се започне от ранна възраст, за да се постигнат истински постижения.

ЛИТЕРАТУРА:

- [1] Кенеман А. Хухлаев Д. Теория и методика на физическото възпитание 1999г.
- [2]. Лека атлетика, учебник НСА, 1991.
- [3]. Момчилова А. Теория и методика на физическото възпитание, 1999.
- [4]. Рачев Кр. Теория и методика на физическото възпитание, 1998.
- [5] www.nsa-virtualeducation.com. Методика за развиване на издръжливостта

За контакти:



За контакти: Сузан Небиева Генджева;
 спец.ПНУП; Фак. № 126308;
 тел. 0894878331; szn08@abv.bg

Обучение в техниката на лекоатлетическата дисциплина в група „Хвърляния“

автор: Айсун Бейти Бедри
научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева

Abstract: *Athletics is an exclusive collection of sporting events that involve cimpletitive running, jumping, throwing. Athletics is mostly an individual sport.*

Throwing sports, or throwing games, are physical, human competitions where the outcome is measured by a player's ability to throw an object. The two primary forms are throwing for distance and throwing at a given target or range. The four most prominent throwing for distance sports are found in track and field: shot put, discus, javelin and yhe hammer throw.

Key words: *athletics, throwing, sport, throwing games, shot put, discus, javelin, hammer thow*

ВЪВЕДЕНИЕ

Леката атлетика е спортна дейност, която включва разнообразни дисциплини, съобразени с определени правила. Тази дейност изисква от една страна силно използване на енергетични процеси, от друга страна добре овладяна техника. Леката атлетика се характеризира като затворена координация, която води до намаляване на двигателната несигурност.

Леката атлетика, чрез разнообразните си дисциплини, се е наложила като базов спорт. Всяко физическо качество може да бъде развивано чрез практикуване на бягане, скачане, хвърляне. Бързината се развива чрез спринтовите бягания, издръжливостта чрез бягането на средни и дълги разстояния, отскокливостта чрез различните скокове, силата чрез хвърлянията, гъвкавост, ловкост и координация чрез препятствените бягания. Ето защо леката атлетика е основен, формиращ спорт. Чрез задължителните си правила леката атлетика, както и другите спортове, спомага за социалната реализация на обучаваните. Те приемат и се научават да спазват определени изисквания, произхождащи от установени правила. Обучаваният извършва двигателни действия, съобразени със специфичните правила за всяка лекоатлетическа дисциплина. От една страна обучаващият предлага адекватни упражнения, от друга страна обучаваният се ангажира да ги изпълнява.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Законодателните промени и европейската хармонизация на българския образователен модел доведоха до дидактико-педагогически промени, съобразени със следните тенденции:

- Ориентация към разбиране и обмисляне на знанията.
- Ограничаване ролята на репродуктивното знание.
- Стимулиране на творческата активност на учениците.
- Пълно отчитане на специфичната индивидуалност на обучаваните.

Тези тенденции, отнасящи се до всички изучавани предмети, определят изцяло нова роля на ученика в процеса на обучение, както и преосмислят функцията на връзката обучаващ-обучаван. Осигурена е нова, изключителна възможност за творческа свобода на спортния педагог, за гъвкаво, самостоятелно, свободно планиране и организиране на процеса на обучение. Паралелно обучението трябва да стимулира и творческата активност на ученика, който сам придобива и усвоява знания, умения и отношения, следвайки индивидуалното си ниво и развитие.

Акцентът се поставя върху мотивирането на учениците за съзнателно и отговорно участие в процеса на обучение, а не толкова върху изпълнението и репродуктивните знания. Ограничаването на репродуктивното знание ще накара ученика сам да стига до важни заключения за правилното изпълнение на дадено

практическо умение. Спортният педагог по физическо възпитание и спорт, в частност по лека атлетика, трябва да предложи обучение, което да стимулира творческата активност на ученика, да позволява способност за самоконтрол и самооценка. В процеса на обучение на лекоатлетическите дисциплини това се постига чрез дидактически и педагогически точно измерими критерии.

В началния етап / 1-4 клас/ на основната образователна степен знанията, уменията и отношенията на учениците се изграждат чрез **основни умения** от естествено приложни движения за ходене, бягане, скачане и хвърляне. През този етап в учебното съдържание на ядро лека атлетика се набляга върху естествено биологичната потребност на децата за двигателна активност, реализирана основно чрез забавни игри или игрови ситуации. Знанията, уменията и отношенията се изграждат непринудено и свободно и обхващат **глобално техниката** на съответна лекоатлетическа дисциплина.

Целите на урока по физическо възпитание и спорт, в частност по лека атлетика, се реализират в три конкретни цели, даващи отговор поотделно за знания-образователна, за умения – двигателна и за отношения – социално възпитателна цел.

Дидактически анализ на техниката на лекоатлетическите дисциплина в група хвърляния.

Лекоатлетическите дисциплини в група хвърляния включват голе, копие, диск и чук. В зависимост от начина на изпълнението хвърлянията в леката атлетика се подразделят на три вида:

- * Пред рамо / тласкане на голе/.
- * Над рамо / хвърляне на копие и на малка топка/.
- * В страни / мятане на диск и на чук/.

Основната цел на всички хвърляния е да се изпрати уреда колкото се може по – далече.

Лекоатлетическите хвърляния имат различна двигателна структура, но всички те са подчинени на определени общи закономерности. Тези закономерности се проявяват в основните фактори, от които зависи постижението, а именно:

- Начална скорост на уреда.
- Ъгълът на излитане на уреда.
- Височина на излитане на уреда.
- Аеродинамични фактори.

Техниката на лекоатлетическите дисциплини в група хвърляния има традиционно възприета фазова структура. Условно тя се разделя на : подготвителна фаза, засилване и фаза на същинско хвърляне / финално усилие/.

Подготвителна фаза

Всички хвърляния започват с подготовка за извършване на съответното двигателно действие.

Тази фаза се характеризира чрез:

1. Изходно положение.
2. Хват и държане на уреда.

В зависимост от уреда изходното положение, хват и държането на уреда са различни.

Засилване

Основната задача на засилването е създаване на начална скорост, необходима и гарантираща заедно с ъгълът на излитане на уреда, дължината на хвърлянето. Засилването е различно в зависимост от уреда и типа на хвърляне.

При тласкане на голе засилването се осъществява чрез къс, бърз, енергичен подскок назад, при диска и чука чрез въртеливи движения, при копието чрез

обикновено бягане в първата част на засилването и изпълнение на определени хвърлящи крачки във втората част на засилването.

Същинско хвърляне / финално усилие/

Всяка дисциплина в група хвърляния има определени елементи от техниката, които са основни, характеризиращи спецификата на двигателното действие. Това звено в хвърлянията е финалното усилие, което е водещо при обучението.

Финалното усилие е най-съществената част от цялостното двигателно действие и участва с 70-80 % в постижението.

Характерно за тази фаза е двойната опора при която удължаването на пътя на хвърлянето е най-значително. Това удължаване се реализира благодарение на позицията на долните крайници и таза, които са изпреварили хвърлящата ръка. Тежестта на тялото е върху тласкащия / хвърлящия крак/ десен крак/ за хвърлящи с дясна ръка/, който е свит в колянната става. Ляво рамо, лавата част на таза, ляв крак, стъпало са в права линия. Линията на таза е изпреварила линията на раменете и тласкащата ръка.

Финалната позиция започва когато тежестта на тялото е върху опората на левия крак и завършва, когато уредът напусне тласкащата ръка. Характерно за тази позиция е пълното разгъване на двата крака, като тазът е обрънат с лице по посока на хвърлянето. Дясно рамо, дясна част на таза, десен крак са в права линия. Раменете са отворени, главата е високо горе.

Посочените фази са свързани помежду си в единно цяло, представляващо конкретното хвърляне.

Хвърлянията са **статични дисциплини**, извършват се в лимитирана, статична среда. Те се възприемат като еднотипни, безинтересни дисциплини.

За активизиране и мотивиране на обучаваните препоръчваме:

- Използване на различни уреди - тежки, леки, кръгли, плоски, къси, дълги, обръчи, кръгчета, различни топки и др.

- Изпълнение на различни начини на хвърляне - над рамо, пред рамо над глава, встрани, с въртене и др.

- Игри, състезателни и щафетни.
- Провеждане на индивидуални и отборни състезания.
- Прилагане на различни начини за измерване на постижението.

Методика на обучение в тласкане на гюле.

В програмата по физическо възпитание и спорт е включена единствено дисциплината тласкане на гюле. Останалите дисциплини от група хвърляния / копие, диск и чук / изискват специални условия за тяхното изпълнение, които не могат да бъдат осигурени в училищна среда. Независимо от това, че всяка дисциплина има различна двигателна структура, всички хвърляния са подчинени на общи закономерности, които са в основата на обучението на всяка дисциплина. Подбирането и предлагането на различни упражнения, съобразени с основните закономерности дава възможност за изграждане на широка база, която засяга всички дисциплини от група хвърляния. В тази насока от особена важност е създаване, надграждане и обогатяване на интравертна връзка между дисциплините от група хвърляния. Тя обслужва формирането на взаимодопълващи се знания, умения и отношения на различните дисциплини. По този начин учениците могат да бъдат запознати по една или друга форма с различните дисциплини в глобален аспект. Например хвърляне на малък обръч от място и с въртене / диск /, хвърляне на опашата топка без и с въртене / чук /, хвърляне на малка топка / копие /. Особено това важи за началния етап на основната образователна степен / 1-4 клас /, където се формират основни умения за различните хвърляния.

Докато бягането и скачането се извършва по естествен начин в свободните движения на децата, то хвърлянето е застъпено по-малко. Разбира се, че няма дете което да не е хвърляло леки предмети / топка, камък, самолетче от хартия /, но

хвърлянето на тежки предмети е по-рядко и не всеки е опитвал. Наред с това трябва да се съобразим и с някои дадености, произтичащи от характера на дисциплините, който е статичен. Хвърлянията се практикуват в статична, лимитирана среда, която не предлага динамично сменящи се ситуации. Те се възприемат като еднотипни, статични, безинтересни дисциплини. Поради което трябва да се търсят и предлагат упражнения и ситуации с динамичен характер. Освен това подбора на упражненията, организацията на заниманията, подготовката на пространствата за хвърляне и попадение на уреда, трябва да гарантират сигурност и безопасност на учениците.

Методиката на преподаване на тласкане на гюле е съобразена с последните държавни стандарти. Техниката на тласкане на гюле е декомпозирана на основни умения, основи на техниката и спортна техника / фазова структура / , съответно за различните образователни степени и етапи.

Методическа последователност на обучение в техниката на тласкане на гюле
Разучаване на водещото звено /фаза/ – същинско тласкане /финално усилие/.

1. Хвърляне на плътна топка с две ръце нагоре, напред, назад, встрани .
 2. Хвърляне на плътна топка с две ръце от различни изходни положения.
 3. Тласкане на плътна топка с две ръце нагоре, на височина около 1,50 m само с ръце.
 4. Както упражнение 3, но с участие и на краката(сгъване и енергично разгъване)
 5. Тласкане на плътна топка с две ръце от гърди. Тласкането се извършва само с ръце.
 6. Като упражнение 5, но с участие и на краката(сгъване и разгъване на цялото тяло).
 7. Тласкане на плътна топка с две ръце в стена от гърди.
 8. Състезателно тласкане на плътна топка с две ръце от гърди, за разстояние.
- Начертава се терен за попадение на топката, чрез паралелни линии на 1 метър разстояние. От едната страна се отбелязват метрите, а от другата точките за всеки интервал.
- а/ Индивидуално - класирането се извършва по постигнатите метри.
 - б/ Отборно - класирането се извършва по общия брой точки, получен от индивидуалните точки на участниците в отборите.
9. Тласкане на плътна топка с две и с една ръка от напречна разкрячка.
- На едно заемане на лява напречна разкрячка. На две пренасяне тежестта върху десния(тласкащия) крак, на три тласкане на топката с участие на цялото тяло(крака , таз, ръце).
10. Тласкане на плътна топка с една ръка(лявата ръка придържа топката) от страничен стоеж с ляво рамо по посока на тласкане. На едно изходно положение. На две завъртане на таза и на раменете на дясно и пренасяне на тежестта върху десен крак. На три разгъване на краката, обръщане на тялото с лице по посока на движението и тласкане на топката напред-нагоре.

Основни умения за хвърляне чрез игри

Упражнение 1:Хвърляне в цел – хвърля се по предварително подготвени белези (обръчи, конуси, мишени) по сигнал с две и с една ръка. Индивидуално и отборно.

Упражнение 2: Състезателно хвърляне на различни предмети (малка топка, пластмасова бутилка, щафетна палка) за разстояние. Индивидуално и отборно.

Упражнение 3: Игра – Не давай топка на водещия.

Основни умения за хвърляне с различни уреди

Упражнение 1: Хвърляне на различни предмети (малка топка, топка за тенис, шафетна палка, празни бутилки). Начинът на хвърляне по избор (над рамо, в страни, отгоре, отдолу, с една и с две ръце).

Упражнение 2: Хвърляне на малък обръч с една ръка, през страни, с лице по посока на хвърлянето.

а/ Хвърляне надалече, в посока на поставено флагче.

б/ Хвърляне над ластик.

в/ Хвърляне към ориентири (конуси), поставени в оста на хвърлянето.

г/ Хвърляне над ластик, към поставени ориентири на терена

Упражнение 3: Хвърляне на малка топка с една ръка, над рамо, под различен ъгъл.

Упражнение 4: Хвърляне на малка топка в цел.

Упражнение 5: Хвърляне на плътна топка с две ръце от различни изходни положения.

Основни умения за хвърляне на малка топка от място

Упражнение 1: Хвърляне на малка топка от място.

И.П. разкراчен стоеж. Хвърлящата ръка с топката, свита в лакътя, е изнесена пред гърди на височина на хвърлящото рамо. Лявата ръка поддържа мишницата на дясната ръка зад лакътя. Изпълнява се удар в земята с предмишницата и китката.

Упражнение 2: *И.П. разкрачен стоеж.* Хвърляне на малка топка с една ръка над рамо

Упражнение 3: Като упражнение 2, но от напречна разкрячка.

На едно лява напречна разкрячка, на две тежестта на тялото се прехвърля върху десния (хвърлящия) крак. Дясната (хвърляща / ръка е отведена горе-назад. На три се изпълнява хвърляне.

Упражнение 4: *Хвърляна на малка топка срещу стена / вертикална цел /.*

Упражнение 5: *хвърляне на малка топка в хоризонтална цел.*

Упражнение 6: Състезателно хвърляне на малка топка за разстояние.

Начертава се терен за попадение на топката. Оформят се интервали на 2 m разстояние. От едната страна са отбелязани метрите, а от другата точките за всеки интервал. Класирането може да се извърши:

а/ Индивидуално, като класирането се извършва по постигнатите метри.

б/ Състезателно, като класирането се извършва по общия брой точки, получен от индивидуалните точки на участниците в отборите.

Основни умения за хвърляне на малка топка със засилване

Упражнение 1: Бягане с различен ритъм и спиране.

а/ При сигнал.

б/ Пред начертана линия или друг ориентир (дюшек, постелка).

Упражнение 2: Хвърляне на малка топка със засилване за прецизност.

а/ Бягане по права линия и хвърляне. Топката трябва да падне на правата линия.

б/ Бягане в тесен коридор (ширина 1 m). Топката трябва да падне по дължина на коридора.

в/ Бягане и хвърляне в различни пласмасови кръгчета или обръчи.

г/ Бягане и хвърляне на топка в напречни коридори.

Упражнение 3: Странично бягане с водещо ляво и дясно рамо.

Упражнение 4: Бягане с кръстосана крачка с водещо ляво и дясно рамо.

Упражнение 5: Обикновено бягане(10м),при стъпване на белег(черта, конус) с ляв крак, започва бягане с кръстосана крачка.

Упражнение 6: Бягане (10-15 м), преминаване на определена зона с кръстосана крачка / Кр. кр / и спиране в двойна опора.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целта на обучението в началния етап е да се придобият основни умения за хвърляне. Знанията , уменията и отношенията на децата се изграждат непринудено, естествено ,свободно чрез игри и упражнения, които обхващат глобално техниката на дисциплините в група хвърляния. Обучението е насочено към овладяване на основни умения характерни и до известна степен общи за всички дисциплини. По този начин се създава една широка база за надграждане, по-късно, на основите на техниката на различните дисциплини в група хвърляния.

ЛИТЕРАТУРА

[1] Бъчваров М. Лека атлетика, 1999.

[2] Димитрова, Б. Нива на обучение в основно ядро лека атлетика в група хвърляния

[3]"Лека атлетика", учебник за студентите от НСА, София 1991

[4] Момчилова А. „Теория и методика на физическото възпитание”, 1993

За контакти:



Айсун Бейти Бедри, студент 3-ти курс,
Русенски университет „Ангел Кънчев”, ФПНО
Специалност «Предучилищна и начална училищна педагогика», ОКС - «Бакалавър»,
e-mail: ice17@abv.bg

Развитие на координационните способности в основно ядро „Гимнастика“

автор: Назлъ Тунджер Халис
научен ръководител: гл. ас. д-р Искра Илиева

Abstract: *С голямото си разнообразие от движения и форми на занимания, гимнастиката заема важно място в системата на физическата култура. Чрез гимнастика се разширява не само функционалните възможности на организма, но и се подпомага развитието на координационните способности. Натрупването на богат и разнообразен двигателен опит води до обогатяване на координационните способности на занимаващите се.*

Key words: *гимнастика, координационни способности, симетрична и асиметрична координация.*

ВЪВЕДЕНИЕ

Гимнастиката е един от най-добрите начини за овладяване на човешката моторика и на двигателната координация. С голямото си разнообразие от движения и форми на занимания, заема важно място в системата на физическата култура. Широко е застъпена във всички училищни степени и висши учебни заведения.

Чрез гимнастика се разширява не само функционалните възможности на организма, но и се подпомага усвояването на правилната техника на естествено-приложните упражнения, т.е. усъвършенстване на моториката. Натрупването на богат и разнообразен двигателен опит води до обогатяване на координационните способности на занимаващите се. Избирателността и последователността на изпълняваните упражнения дава възможност за диференциране на пространствените, времеви и динамични характеристики на движенията. [1]

ИЗЛОЖЕНИЕ

КООРДИНАЦИЯ НА ДВИЖЕНИЯТА

Според специалистите В.И.Лях и А. Момчилова координационните способности са свойства на човека, определящи неговата готовност за оптимално управление и регулиране на двигателното действие. Такива свойства са правилност, бързина, рационалност, целесъобразност, инициативност. Посочените свойства могат да се проявят както самостоятелно, така и в съчетание. Всяко от тях има свои специфични особености в зависимост от координационната сложност на двигателните задачи.

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, свойства на нервната система

Съществени фактори, влияещи на подобряването на координационните способности са: правилно съчетаване на обучението с упорит труд, възпитаване на активност на личността и правилно съотношение между общите изисквания с индивидуалния подход на обучение.

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 със уреди и на уреди.

А) Първа група – упражнения за ориентирване в пространството – изпълняват се в една равнина, след това в две и повече равнини, само с движения на ръцете.

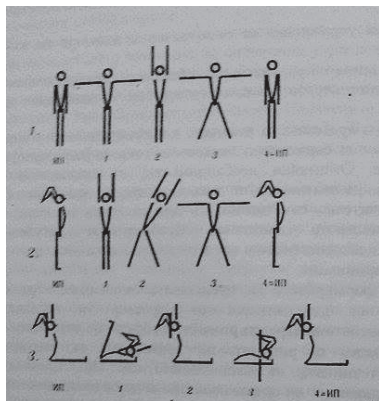
Б) Втора група – упражнения за ориентиране във времето, изпълняват се с включване на две и повече части на тялото, в една, две и повече равнини с различен темп.

В) Трета група – упражнения за ориентиране в усилията, при които движенията на ръцете, краката и трупа се изпълняват съчетано с приложение на сила.

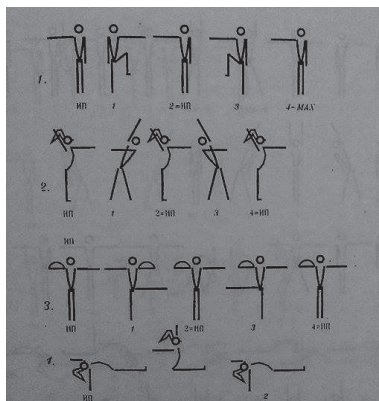
Упражненията от отделните групи се изпълняват с постепенно увеличаваща се трудност:

- Упражнения от симетрично изходно положение и симетрична координация (фиг.1);
- Упражнения с асиметрична координация от асиметрично и симетрично изходно положение (фиг.2);
- Последователни упражнения с асиметрична координация и симетрично изходно положение (фиг.3);
- Едновременни разнопосочни упражнения от симетрично и асиметрично положение (фиг. 4);
- Разноритмични упражнения от симетрично и асиметрично изходно положение (фиг. 5).

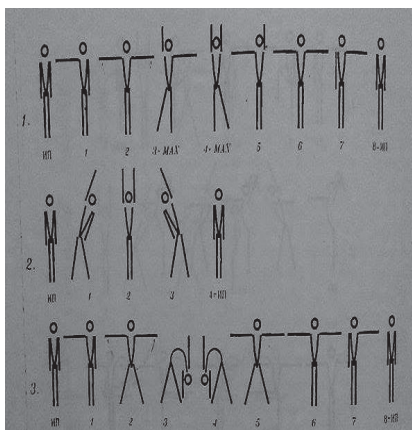
Примерни комплекси от упражнения:



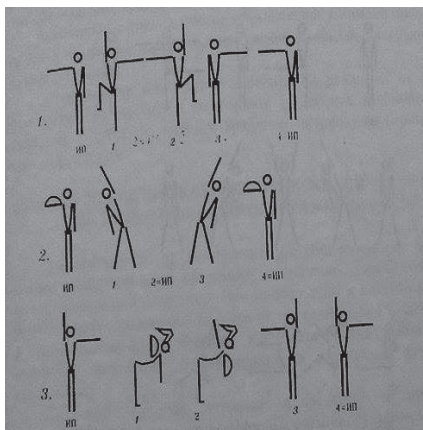
Фиг.1



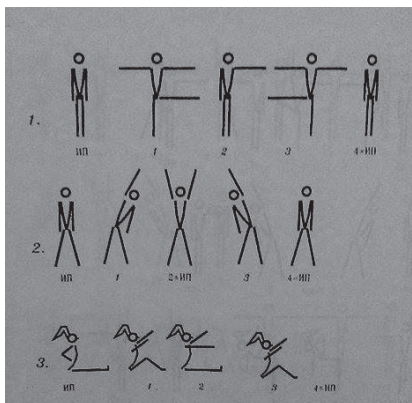
Фиг.2



Фиг.3



Фиг.4



Фиг. 5

Тази систематизация на упражненията отразява степента на сложност и възможностите за усвояването им още от най-ранна детска възраст .

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 детерминират 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 трети 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. Дозировката на дадено упражнение за координация е 10 – 12 пъти. След правилното му усвояване следва неговото усложняване или изучаване на ново. [1],[2]

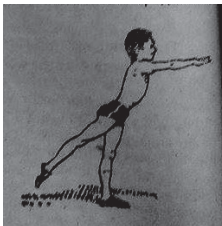
1. Гимнастически упражнения

Гимнастическите упражнения като вид двигателна дейност се отличават с богатото си разнообразие, което ги прави незаменимо средство за всестранно въздействие върху детския организъм и развиването на координационните им способности. Те са в следните раздели:

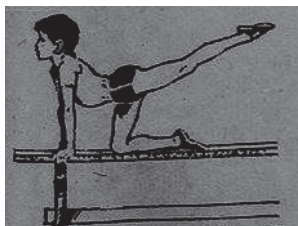
- Равновесни упражнения
- Земни упражнения (упражнения на земя)
- Лазене и провиране
- Скачане и прескоци
- Катерене и прекатерване
- Носене и противодействие

2.1 Съдържание на обучението:

1. **Равновесните упражнения** – В 1-3 клас, те имат статичен и динамичен характер и въздействат върху вестибуларния апарат, като подобряват равновесната устойчивост.



Фиг. 6



Фиг. 7

2. Земни упражнения (Упражнения на земя) :

- **1 клас** – опори със седежи, гръбна и гръдна люлка, полушпагат, кълбо (от клекнала и колянна опора до свит седеж) , тилна стойка (от свит опорен седеж) и мост от тилен лег с помощ.

При обучението в тези движения се налага учениците да усвоят и наименованията им, както и точността на изпълнението.

- **2 клас** – земните упражнения придобиват по- акробатичен характер – стават по-динамични. Кълбото се изпълнява и от свита опора, през обръч, а тилната стойка – от клекнала опора през задно гръбно търкаляне.

- **3 клас** – две кълба в темп, тилна стойка от стоеж през опорен седеж, стояща везна. Към изучените от 2 клас опори се прибавят тилна опора и преминаване от един в друг вид.

- **4 клас** – диференцират се по пол. Момчетата – задно кълбо от стоеж, мост от тилен лег, тилна стойка от различни положения. Момчетата – задно кълбо от стоеж, мост от тилен лег, както и спадане по тилна стойка от разкратена свита опора. И за двата пола след усвояването на отделните упражнения се изпълняват и връзки с упражнения от предишните класове.



Фиг. 8

3. **Лазене и провиране** – за лазене се изпълняват с естествена координация и след усвояването им се комбинират с провиране през различни уреди – части от скрин, обръчи, полуобръчи, под гимнастическа пейка. Лазенето се разнообразява с носене на предмети върху гърба, с промяна на посоката, в щафетни игри, комбинирано с други видове упражнения. Правилното лазене има изправителен характер. Лазенето с провирането се предвижда за първи път във 2 клас.



Фиг. 9

4. **Скачане и прескоци** – тези упражнения развиват отскокливостта и повишават подвижността в глезенните стави и укрепват свода на ходилото. Формират смелост и волеви усилия при преодоляване на уредите.

- **1 клас** – скачане в дълбочина и от ниско към високо с отскок на единия крак и приземяване на двата. Височината в двата случая е от 30 до 50 см. Изучава се и обтегнат отскок с четвърт обръщение, както и опорни прескоци на гимнастическа пейка.

- **2 клас** – скок в дълбочина (60см) и в цел – кръгче с диаметър 25-30 см. На скрин до 60 см се предвижда прескок през напречна колянна опора или клекнала опора. Изучава се също така отскок от люлеещо се въже с приземяване в цел, в кръг с диаметър 25-30 см, както и опорни прескоци на гимнастическа пейка с висока опора.

- **3 клас** – скачане в дълбочина до 80 см и с обръщане на 90° градуса и 180° градуса. Изпълняват се обтегнат отскок от трамплин, както и „обтегнат“ и „свит лицев“ прескок на скрин висок 80 см.

- **4 клас** – прескоци на скрин „обтегнат“ за момичета и момчета.



Фиг. 10



Фиг. 11

5. Катерене и прекатерване

- 1 клас – катеренето се изпълнява на гимнастическа стена по свободен начин, а прекатерването на скрин с височина 60 см.
- 2 клас – катеренето се изпълнява на гимнастическа стена по свободен начин, а прекатерването на скрин с височина 70 см през опорен лег и клек.
- 3 клас – катерене по въже с помощ на краката, скринът като препятствие за прекатерването е висок 90 см.



Фиг. 12

6. Носене и противодействие – тези упражнения натоварват силowo предимно мускулите на ръцете и раменния пояс

- 1 клас – не се предвиждат
- 2 клас – носят се по 2 плътни топки (в щафетна игра), части от скрин по двойки на разстояние до 8 метра, противодействие по двойки – с тояжка, както и пренасяне на другар от двама
- 3 клас – притегляне в лег нагоре по наклонена гимнастическа пейка – 30-40 градуса, теглене на въже по групи от 5-6 деца, както и пренасяне на другар от двама ученика 6-8 м по начин „кресло” и „столче”
- 4 клас – Момичета – елементарни упражнения на смесена успоредка, като клекнал вис и подскок до опора на ниския прът. Момчета – висилка или халки махове във вис, склопен вис и отскок през тилан вис.



Фиг. 13

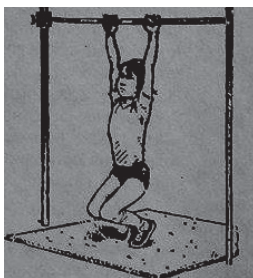
7. Висове упражнения – задължителен е сигурен хват на уреда – висилка, прът на успоредка или хилки.

- **1 клас** – видове хват, смесен и обикновен вис, клекнал и лежащ вис с преминаване от един към друг вид, предмах, задмах и отскок, от тилен вис последователно повдигане ляв, десен и двата крака.

- **2 клас** – прибавя се смесен хват и отскок на задмаха, люлеене на въже с преодоляване на препятствия. Изучават се още едноколенен, тилен и склопен вис, както и обърнат вис на гимнастическа стена, опора и отскок при задмах на греда или нисък прът на успоредка

- **3 клас** – включват се и едноколенен вис и двуколенен безхвратен вис, камширен мах, отскок на задмаха след склопен вис.

- **4 клас** – на ниска висилка или халки се изпълняват изучени махове и висове. Както и отскок от тилен вис за момичета, а така също връзки и кратки съчетания от усвоени упражнения. [2], [3]



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Упражненията за координация са средство за физическо възпитание и система от съзнателни движения, които имат педагогическа стойност. Те са осмислени и насочени към подобряване на физическата дееспособност и моторика, характеризират се със своето разнообразие, с диференциално и локално въздействие върху различни органи и системи на човешкия организъм. Съчетани с останалите средства на физическо възпитание при определен режим, се явяват като ценно средство, допринасящо за по-правилно развитие. Тяхното влияние е голямо не само върху двигателните, но и върху сетивните органи, като чрез тях се подобрява функционалното състояние, усъвършенства се кинестатичната и вестибуларна активност, разширяват се възможностите за формиране на нови по-сложни двигателни навици. Чрез прилагането на разнообразни упражнения за

координация се обогатява двигателната култура, повишава се работоспособността, развива се способността за приспособяване към краткотрайни напрежения на организма по пътя на съответстващата регулация на сърдечната дейност и кръвоносните съдове. Целенасочено се повлияват и укрепват отделни мускулни групи.

Гимнастическите упражнения имат предимно естествено-приложен характер. С тяхното овладяване се цели обогатяването на двигателната култура на учениците и подобряване на редица физически качества, като гъвкавост, сила, бързина на реакцията, взривна сила и отчасти силова издръжливост. Чрез гимнастическите упражнения се въздейства положително и върху координацията на движенията. [1], [2]

ЛИТЕРАТУРА

[1] Момчилова А., Максимов Ц. „Теория и методика на физическото възпитание“. Р., 1999.

[2] Момчилова А. „Основна гимнастика“. Р., 2001

[3] <http://sportensvqt.com/>

За контакти:



Назлъ Тунджер Халис
Русенски университет „Ангел Кънчев“, ФПНО
Специалност: Предучилищна и начална училищна педагогика, 3-ти курс, ОКС – Бакалавър
e-mail: nazli_tuncer1@abv.bg

Роля и значение на мажоретните състави в детските градини

автор: Станислава Стефанова

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

В България се наблюдава засилен интерес през последните години към мажоретните състави. За тяхното създаване и развитие спомогат и различните конкурси и състезания които допринасят допълнителна мотивация у малките спортисти.

Ключови думи: мажоретки, детска градина, музикално-ритмична гимнастика

ВЪВЕДЕНИЕ

Детската мажоретна дейност, за съжаление не е толкова достъпна и нашумяла в България за разлика от страни като Съединените Американски Щати. Но през последните години се наблюдава един засилен интерес към нея от страна на родители, учители и деца.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Мажоретната дейност е свързана с музикално-ритмичната гимнастика. В практиката понятията музикално-ритмични движения и движения под музика се отъждествяват. Утринната гимнастика, подвижните игри, физическите упражнения и т.н. са **движения под музика** и тяхното предназначение и задача е овладяването на различни движения, т.е. формирането на двигателни навици и умения с помощта на музиката. В този случай музиката е средство, което подпомага, създава условия за ефективно овладяване на движенията. **Музикално-ритмичните движения** са изпълнителска музикална дейност, при която се изграждат музикални навици и умения, свързани със съпреживяването и пресъздаването на характера, настроението и музикалния образ с помощта на движения. Следователно движенията са израз, средство за разкриване съдържанието на музиката, а не само за предаване на характера, формата, динамиката, темпото, ритъма на музикалното произведение.

Музикално-ритмичните движения подпомагат формирането на редица качества като ловкост, бързина, плавност, изразителност, ансамбловост в изпълнението на детето. У него се формира усетът за партньорство, уважение и съобразяване с изпълнението на останалите деца. Пресъздаването на различни персонажи, образи, явления от природата и околната среда допринасят за формиране на отношение към света, към другите и себе си.

Модерните мажоретни спортове са класифицирани на парадни мажоретки и музикално-ритмична гимнастика. В първия случай се ползват мажоретни палки – батони. Те се състоят от три части: метално тяло с два накрайника.



Батони



Помпони



Музикално-ритмичната гимнастика е свързана с изпълнение на танцови и спортно-акробатични движения с помпони, батони.



Дисциплините са:

- въртене на батони - един и два батона – индивидуално и отборно
- Танцово въртене на 1 батон - индивидуално, дует, отбор и корпус
- Знаменосци-(баниери)
- Помпони
- Параден корпус
- X strut- специална дисциплина, при която се оценява танцовото умение и гъвкавостта на тялото.

Критерият за категориите в различните дисциплини е възраст, а не килограми.

Танците се състоят от елементи на класически танцови движения: ходене, бягане, подскачане, комбинирани с най-прости танцови елементи махане с ръка, пляскане, въртене, потропване, приклякване и т.н. В тях децата реализират всичко онова, което са овладявали в музикалните игри и упражнения.

Музикално-ритмични упражнения. Служат като помощно средство за усвояване на движения използвани при разучаването на игрите и танците. Към тях се отнасят действията насочени към развиване на метроритмичното чувство (пляскане на метричните времена, ходене по метрума и т.н.) за усвояване техниката на основните видове движения (ходене, бягане, подскачане). Упражненията могат да предхождат разучаването на игрите, танците и хората или да се дават успоредно с усвояването им. Те не са основно, а допълнително средство за осъществяване задачите на музикалното възпитание.

Танци с определени фигури и движения – възпроизвеждат се в определена последователност и се изпълняват едновременно и точно от цялата група; съгласуват се собствените движения с тези на партньорите. Към тях се отнасят хора, ръченица. В първа група няма абсолютно разграничаване между игра и танц и децата подражават на педагога.

Празнични шествия – представляват различни престроявания, овладяни в заниманията по физическа култура, при които под звуците на подходяща музика децата се движат и подкрепят при тържества и празници. Характерно е маршируването с предмет в ръка – знаме, кърпа, барон, батон, цвете.

За да се създаде мажоретен състав в детска градина, трябва да се подходи много умело. Първото заучаване на определени основни стъпки и движения най-често става под формата на музикално-танцова игра.

Движението с музика и танц е дейност, подчинена на музикалното възприятие, но и на хореографското изкуство, със свои стъпки, хватове и други изисквания за танца. Преди да се започне тази дейност, ако децата не са имали преди това, занятие по физическо възпитание, задължително е да се разгреят в продължение на 5-6 минути и тогава да пристъпят към изпълнение на танца и музикалните игри.

Усвояването на музикалната игра (танцът) започва с прослушването на нейната музика и разкриването на нейното съдържание. Краткият анализ на музиката включва изясняване на жанр, форма, характер, музикално изразни средства, които влияят върху движенията и ги определят. При анализа се използват показ, нагледно слухов, нагледно зрителен и словесни похвати. Изразителното изпълнение на песента или инструменталната пиеса, върху която е изградена музикалната игра, създава благоприятна емоционална атмосфера, осигуряваща полекото и по-пълното възприемане на нейното съдържание, както и повишаване интереса и желанието у децата за включване в нейното изпълнение.

Усвояването на материала при движенията с музика се осъществява чрез упражнения на няколко последователни занятия. По време на слушането на музиката децата се включват с движения и усвояват отделните елементи на танца. Движенията се усвояват при прякото участие на педагога и неговото словесно обяснение на всяко движение, на смяната на движенията съобразно промяната в музиката. Включването на децата от ранна възраст в изпълнението на музикално-ритмичната дейност е добре да стане постепенно, на групи, като накрая се включват всички деца. Това дава възможност на педагога да покаже, а децата да наблюдават, да опитват, да изпълняват движенията.

Ежегодно се провеждат фестивали на мажоретните състави. Техните цели са свързани с повишаване интереса към мажоретните танци и популяризирането им в България. Стимулиране на потребностите на мажоретките за самоизява и себеотвърждаване чрез предоставяне на възможности за участие в регионални, национални и международни инициативи.

Възрастовите групи и танцови състави са разпределени в 5 групи:

- I възрастова група: 6 – 8;
- II възрастова група: 8,1 – 10 години;
- II възрастова група: 10,1 – 13 години;
- IV възрастова група: 13,1 – 15 години;
- V възрастова група: над 15,1 години;

Възрастта на всеки състав се изчислява по следния начин: събират се възрастите на всички участници към датата на фестивала и се дели на броя на участниците в състава.

Танцови състави се определят според броя на мажоритките. Група – от 5 до 7 мажоретки; Формация – над 8 мажоретки.

Конкурсна част **на четвърти фестивал на мажоретните състави „СЛЪНЧЕВА БЕСАПАРА” 2014:**

МАРШ–ПАРАД 100 МЕТРА (задължителен атрибут – батон)

Състезателният маршрут е 100 м. дължина и времетраене на изпълнението от 3 до 4 мин. като по трасето съставът трябва да изпълни възможно най-голям брой престроявания с маршова стъпка на ляв крак. Могат да се използват и танцови стъпки, но да не бъдат за сметка на маршовата. Да има точни строеве в колони и редици при придвижването. Темпото да е еднакво през целия маршрут. Допуска се спиране, маршируване на място и движение в обратна посока само за промяна на фигура. След като съставът премине маршрута финалната линия трябва да остане зад него. При заемане на окончателна позиция всички мажоретки трябва да са обърнати с лице към стартовата линия.

Композиция с батони

- Състезателната площ е с размери 12x12 кв.м., която трябва да се изпълва максимално във всички посоки, точки, диагонали и т.н.
- Изпълнението на композицията трябва да бъде съобразено с размерите на състезателната площ, в противен случай танцът се дисквалифицира.
- Композицията трябва да започне вътре в състезателната площ и да завърши в нея.
- Първите движения започват на музика. Може да се използват различни движения и танцови стъпки, но основната стъпка е маршовата на ляв крак. Може да се спира за повече от 1 такт.
- Разрешени са подхвърляния, изхвърляния и размени, коленичене.
- Забранени са акробатики и пирамиди.

Оценяването се извършва в 2 подкатегории при наличие на повече състави:

ПОДКАТЕГОРИЯ „А“ – оценяват се престрояванията, фигурите с разнообразни видове въртения на батона в различни равнини, видове предавания на батона.

ПОДКАТЕГОРИЯ „Б“ – оценява се изхвърлянето на батона с различни прийоми (с осмица, чрез флип), контактни движения (предаване на батона зад врата и зад коляното), изхвърляния с различни завъртания на тялото (пируети), хвърляния на урда между двама участника, разстоянието между тях.

Композиция с помпони

- Използват се основни видове стъпки.
- Плавни и точни разминавания, престроявания и строеве в прави редици, колони и други, като се търси максимален синхрон.
- Може да се използва изписване на букви и надписи с помпоните, показване на фигури от помпоните, вълни и т.н.
- Разрешено е предаване на помпона на партньор, докосване на пода с помпони, седане, коленичене, използване на различни цветове помпони.
- Забранено е подхвърлянето на помпоните, пирамиди на повече от 1 ръст на състезателя.
- Композицията може да е разгърната върху цялата площ на терена.

Забранени елементи - дисквалификация:

- пирамида на повече от етаж - за пом-пони;
- акробатики (странични и задни преметания, кълбета и др.).

Оценяване, критерии за оценка: техника, композиция, артистичност и представяне

Техника

- Оценява се способността на всички танцьори да изпълняват елементите с максимална точност и разпознаваемост, с контрол, сила и мускулна издръжливост.
- Оценяват се видовете въртения с една и две ръце, владееене на различни прийоми, видове изхвърляния, позиции на тялото, ръцете и краката.

- Добър синхрон с музиката. Движенията да съответстват на акцентите на музиката, точни музикални фрази и танцови комбинации. Синхронизация между танцорките, да покажат еднакви умения.
- Маршова стъпка на ляв крак, други подходящи стъпки и движения.
- В категория помпон се оценява още разпознаваем захват, позиция на ръце и крака. Непрекъснат тремол на помпоните в статично положение и изтласкване през точни позиции в точни пози. Синхрон, вълни, фигури и рисуване на елементи с пом-поните.

Композиция

- Оценява се композиционният строеж – разнообразието от композиционни елементи и броят им (редици, колони, диагонали, кръг, квадрат, шахматно построяване и други фигури).
- Плавни връзки, преходи, точни строеве с различни разстояния (близо, далечно), оригинални фигури. Движение в поза, престроявания, разбираеми преходи с добър баланс.
- Оценява се оригиналността - да има уникален творчески характер.
- Идеята и стилът да са съобразени с музиката, стилът на музиката и на танца да са в синхрон.
- Уредът може да бъде поставян на земята за кратко време.
- Да има динамика.

Артистичност и представяне

- Изразителност, зрелищност, самоувереност.
- Подходящи костюми и грим за възрастта. Участниците в категория Батон са шапка и ботуши (косите са прибрани), облеклото може да бъде: рокля, костюм в две части, сако съчетано с пола, панталон, рокля. Да не се вижда бельото.
- В категория пом-пони ботушите не са задължителни, облеклото да е различно от категория Батон.
- Използване на терена, точно навлизане и излизане на състава. Атрактивно, в ритъм, стегнато.

Оценяването ще става от 1 до 10 точки.

НАКАЗАТЕЛНИ ТОЧКИ –

- Отнемат се точки, когато:
 - не е спазена възрастовата граница;
 - маршируване на място в категория Марш-парад;
 - финал на танца преди финалната линия в категория Марш-парад;
 - комуникиране на мажоретките по време на изпълнение (всички категории);
 - при изпускане на уреда (всички категории).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мажоретната дейност в детските градини освен че помага на децата да разтягат и укрепват мускулатурата си, те развиват и чувство за ритъм, такт, групов отговорност и желание за работа в екип. Взаимоотношенията и ясно утвърдените цели развиват детската психика и дават една добра основа за развитие на личностните качества.

ЛИТЕРАТУРА

[1] Нешева, И., М. Гатева, Модерни мажоретни спортове Baton twirling, С., сп. „Спорт и наука”, изв. бр. 3, 2008, с. 10-13]

[2] Нешева, И., Модерни мажоретни спортове - МРГ мажоретки, С., ., сп. „Спорт и наука”, изв. бр. 3, 2008, с. 141-144

[3] Регламент на четвърти фестивал на мажоретните състави „СЛЪНЧЕВА БЕСАПАРА”,
2014<https://www.facebook.com/FestivalNaMazoretniteSstaviSlncevaBesapara>

За контакти:

Станислава Стефанова, студент, Русенски университет „Ангел Кънчев”, ФПНО,
Специалност: Предучилищна и начална училищна педагогика, 2-ри курс, ОКС –
Бакалавър, e-mail: stefanowa03@mail.bg

Анализ на параметрите на движение

автор: Зейнеб Ахмед

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

Анализът на параметрите на движение е свързан с изучаването на закономерностите при изпълнението на физическите упражнения. За усвояването на правилната техника е необходимо постигането на максимален ефект, при минимална загуба на време по време на извършване на двигателната задача.

Ключови думи: параметри на движение, пространствени, времеви, пространствено-времеви, силови характеристики

ВЪВЕДЕНИЕ

Науката, която изучава параметрите на движение е биомеханиката. В областта на физическото възпитание и спорта, това са движенията на учениците в учебно-възпитателния процес.

Основните задачи са в три направления: изучаване на закономерностите на двигателните функции; конструиране на рационална техника на изпълнение на движенията; усъвършенстване на методологията за подобряване на техниката.

ИЗЛОЖЕНИЕ

От биомеханична гледна точка движенията имат кинематична и динамична структура.

Пространствените, времевите и пространствено-времевите характеристики на движението съставляват неговата кинематична структура.

Пространствените характеристики определят мястото на тялото в пространството. Към тях се отнасят:

- Положението на тялото
- Посока на движение
- Амплитуда на движение

Положението на тялото и на отделните му части има значение при изпълнението на физическите упражнения и при различни спортове. Правилното изходно положение създава оптимални условия за ефективно изпълнение на следващите движения. **Посоката** на движение се определя спрямо основните равнини на тялото (фронтална, хоризонтална, сагитална) или по външни ориентири. Основните посоки са: напред, назад, вляво, вдясно, нагоре, надолу. Съществуват и междинни посоки: горе-встрани, долу-назад. Движението на тялото и частите му става в определени граници на пространството. Разстоянието от една до друга крайна точка се нарича **амплитуда**. Тя зависи от еластичността на ставните връзки, възрастта, конфигурацията на ставите.

Времевите характеристики определят как движението протича във времето. Според Нютон времето няма начало и край. Протича равномерно и еднопосочно. Времеви характеристики са: момент на времето, интервал от време, продължителност, темп, ритъм.

Моментът на времето е точката, границата между интервалите от време – началото или края на движението и неговите отделни фази. **Интервал от време** е времетраенето на процесите или явленията. Той е разликата между два момента от време.

Продължителността на дадено упражнение представлява дозировка по време и чрез нея се регулира физическото натоварване. **Темпът** на упражнението се определя от честотата на движението за единица време. Величината му зависи от масата на движещите се части на тялото. Понякога темпът и скоростта на движение

са близки, но не са единични по съдържание. С изменението на темпа на движение се променя и неговата структура.

Ритъмът на движението се характеризира с редуването на цикъл на работа с цикъл на отдих. Темпът и ритъмът са характерни за цикличните движения: ходене, бягане, плуване и други.. Музикалният съпровод подпомага по-бързото му изграждане.

Основното понятие на пространствено- временните характеристики на движението е скоростта. Тя се определя от изминатият път на тялото или на отделни негови части за единица време. Има основно значение при: бягането, грабенето, плуването и др. Когато движенията се изпълняват без резки промени в скоростта те се нар. **плавни**, а когато започнат изведнъж с голяма скорост или скоростта се колебае често, тогава движенията се определят като **резки**.

При извършването на движенията с променлива скорост, възниква **ускорението**. То също е пространствено-времева характеристика и е мярка за бързината, с която се променя скоростта. В зависимост от посоката има положително и отрицателно ускорение. Положително – когато посоката му съвпада с посоката на скоростта. Тя нараства, движението е ускорително. Отрицателно ускорение – посоката му е противоположна на посоката на скоростта. Тя намалява. Движението е закъснително.

Движенията се класифицират според няколко основни признака. Според промяната на движенията във времето има следните видове: равномерни и неравномерни.

Равномерните движения са когато тялото се движи с постоянна скорост. При неравномерните движения скоростта не е постоянна величина и тялото изминава различен по големина път за равни интервали от време. Има няколко подвидове: равнопроменливи – скоростта се променя равномерно; неравнопроменливи – има промяна на скоростта, като движенията могат да са ускорителни и закъснително; ускорителни – когато ускорението е положително; закъснителни – когато ускорението е отрицателно.

Класификацията на движенията според извършването им в пространството са постъпателни – най-често са праволинейни; въртеливи – надлъжната ос на тялото се завърта под ъгъл; сложни пространствени движения – комбинация от постъпателни и въртеливи движения.

Класификация на движенията във физическото възпитание и спорта са седем типа.

Първи тип – без приспособления: ходене, бягане, плуване; с приспособления: колоездене, ски, гребане, кану-каяк.

Втори тип – около свободна ос: кълбо напред, назад, прескоци, салта; около фиксирана ос – въртене на висилка, успоредка.

Трети тип: преодоляване на собственото тегло – лицеви опори, набирания; преодоляване на теглото на друго тяло – гирички, тояжки, дъмбели, шанги.

Четвърти тип- единоборства: без изкуствени приспособления (джудо, борба); с изкуствени приспособления (фехтовка);

Пети тип – сложни пространствени движения – с продължително съпровождане на уреда (хвърляне на копие, хвърляне на малка топка 80 гр; тласкане на гюле); с краткотрайно съпровождане на уреда (ударите в бадминтон, тенис, волейбол, тенис на маса).

Шести тип – движения със запазване на равновесие – везна, стойка на ръце, тил, рамена.

Седми тип – управляващи движения: чрез преместване на човек (конна езда, парашутизъм); чрез управление на уреда – стрелба с лък, спортна стрелба.

Динамичната структура включва вътрешните и външните сили, които изменят човешките движения- мускулна сила, силата на реакцията на опората, силата на инерцията.

Нютон обобщава механичните взаимодействия в природата чрез три основни принципа, възприети като законите на Нютон.

Първи закон на Нютон за инерцията: Всяко тяло запазва състоянието си на относителен покой или равномерно праволинейно движение, докато друго тяло или сила не промени това състояние. Това движение се нарича инерция.

Втори закон на Нютон: Когато една сила действа на тяло с определена маса, то тялото получава ускорение, право пропорционално на големината на силата и обратно пропорционално на неговата маса.

Трети закон на Нютон за действието и противодействието – валиден само при преки механични движения. Когато едно тяло действа със сила на друго тяло, то второто тяло противодейства с равна по големина сила и противоположна посока.

При силовата характеристика на движението силата е степента на физическото въздействие на движещото се тяло или на отделните негови части върху външни обекти. Силите, които оказват влияние върху движенията на човека, са външни и вътрешни. Те се характеризират с големина, посока и приложна точка. Имат решаващо значение при много спортове за постигане на високи резултати.

Силовите характеристики се класифицират по няколко признака:

➤ Според произхода: вътрешни и външни

Към вътрешните се отнасят:

- Мускулното усилие
- Пасивните сили на опорно-двигателният апарат
- Еластичността на мускулите

Към външните сили се отнасят :

- Сила на тежестта
- Силата на реакцията на опората
- Силите, които действат като съпротивление на външната среда (въздух, вода)
- Силите на противника.

Според посоката на действие силите се класифицират на:

- Движеща сила – върши положителна работа като увеличава енергията на тялото
- Спираща сила – сили на триене, съпротивление на средата - извършват отрицателна работа като намаляват енергията на тялото

Когато движещата сила надвишава спиращата, възниква ускорение на тялото.

Класификация на силите според характера на взаимодействие на телата:

- Контактни;
- С дистанционно действие – сила на тежестта.

В спортната практика е важно да се постигне рационално използване на мускулната тяга, като се оползотворява в мускулната степен на взаимодействието и с останалите външни и вътрешни сили. Това е възможно при овладяване до съвършенство на двигателните действия, което се постига при спортисти от висока класа. При тях движенията са рационални и икономични за разлика от начинаещите спортисти, чиято техника е по-малко ефективна. Съчетаването на силата с качествата бързина и издръжливост разширява значително ролята и за спортните резултати в много други дисциплини.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализът на параметрите на движение е свързан с изучаването на закономерностите при изпълнението на физическите упражнения. За усвояването на правилната техника е необходимо постигането на максимален ефект, при минимална загуба на време по време на извършване на двигателната задача.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Момчилова А. Теория и методика на физическото възпитание, Р, 1999
- [2] Момчилова А. Педагогика на двигателната култура, Р., 2000
- [3] Спортна биомеханика (учебник), НСА ПРЕС, 2011.

За контакти:

Зейнеб Ахмед, Русенски университет „Ангел Кънчев“ ,
Специалност ПНУП, Фак. № 126322
3-ти курс, ОКС- Бакалавър

Развиване на качеството бързина в детската градина

автор: Джансу Джанер Бейти

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

*В теорията на физическото възпитание е прието проявленията двигателните способности на човека да се определят като физически качества. **Бързината** се разглежда като комплекс от функционални свойства на индивида за извършване на двигателни действия с максимална импулсивност, скорост и честота на движенията за минимален отрязък от време.*

***Ключови думи:** бързина, повторен метод, щафетни игри*

ВЪВЕДЕНИЕ

Всеки човек още в детска възраст показва своите физически качества и чрез спортната си дейност ги развива. Основните физически качества на човека са: бързина, сила, издръжливост, ловкост, гъвкавост. Те се развиват и усъвършенстват под влияние на редица ендогенни (генетични, вътрешни) и екзогенни (външни) фактори. От значение за физическите качества на човека е и възрастта, както и средствата и методите, които се използват за развитието на различните качества.

Бързината е способност на човека да извършва движения с голяма скорост и честота в минимален, за дадени условия време. Следващото проявление на бързината се изразява в способността на човека с отделни части на тялото да изминава определено разстояние за възможно най- кратък промеждутък от време.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Методиката за развиване на бързината е свързана с подбор на подходящи упражнения, с точността и свободата на изпълнението им, с тяхното логическо подреждане и дозировка, позволяващи работа с максимална интензивност, с оптималното редуване на натоварване с почивка.

За развиването на бързината се прилагат следните методи: повторен, групов, състезателен и игрови. За повишаване на бързината най - целесъобразно е да се използва **повторният метод**, при който упражненията се изпълняват с максимални усилия, но леко, свободно, без излишно напрежение. **Групов метод** - установено е, че при групови спортове децата полагат максимални усилия, за да постигнат по – голяма честота на движението. Тези упражнения създават условия за повишаване на емоционалното състояние на занимаващите се. **Игровият** и **състезателният метод** имат голямо стимулиращо значение за проявяване на бързината.

ПИ „Влак“ с бягане. На площадката се начертават две успоредни линии на разстояние 40-50 см. Това е железопътна линия. Децата образуват влак (строяват се в колона по един). Учителят е машината, а децата са вагончетата. При сигнал влакът започва да се движи. Децата бягат между очертаните линии, като изпълняват движения с ръцете си, наподобявайки движението на влака и произнасят звука „ш-ш-ш“. При нов сигнал влакът спира.



Игри за развиване на бързина

I група

„Листа и вятър“- Учителката е „вятърът“. Тя изговаря „фиу-у-у“, а децата бягат разпръснато по площадката. При сигнал „вятърът утихва“, децата клякат (листата падат на земята)



I група

„Децата и мече“- В средата на площадката се очертава кръг. Избира се дете за мече. В средата на кръга се поставя столче, на което сядат мечето. То закрива очите си с ръце. Децата хванати за ръце се движат около него в кръг и го закачат. Неочаквано мечето отваря очи, изръмжава и бяга към децата. Те се разбягват в страни. Ако мечо успее да хване някое дете, то влиза в кръга и заедно гонят децата. Ако не успее да улови дете, избира се ново мече и играта продължава.



II група

„Шаро, спиш ли“. Децата се разделят на две групи и седят на столчетата в двата края на площадката. В средата е очертан кръг- къщичката на Шаро. Изпълнител на ролята за Шаро е дете. При сигнал от учителя, децата от двете групи се приближават до Шаро и го питат три пъти „Шаро спиш ли“, Шаро мълчи. След третия път питат Шаро вдига глава, отваря очи започва да лае и да гони децата. Те бягат и седят на столчетата. Детето, което бъде докоснато от Шаро, влиза в кръга и заедно с Шаро гони децата.



II група

„Ястреб и квачка“ - : Децата се разпределят в две групи (според пола) и се подреждат в колони. От всяка група се избира по едно дете за ролята на ястреб и по едно за ролята на квачка. Начело на колоните застават „квачките“, а за тях един зад друг се хващат здраво през кръста останалите („пилетата“). „Ястребите“ стоят на 2–3 метра пред колоните, с лице към тях. Под звуците на музиката децата изпълняват съответстващи на такта движения. При спиране на музиката заемат равновесен стоеж (видът е по избор). Всеки от съдиите посочва по един ученик, който счита, че е заел най-правилно стоежа. При следващото изиграване посочените стават новите съдии. След няколко изигравания се отчита кои деца най-много пъти са били победители.

III група

„Кой какво прави?“– Подбира се просторен терен, по който децата се разпръсват. Учителят назовава имена на животни или професии, които се упражняват на открито (свързани с природата). Децата трябва да имитират типичните за тях движения или звуци. В края на играта се отчита кое дете най-бързо се е досетил и е започнал съответните движения.



III група

„Бягай, подскачай, бързай за място“– Децата се подреждат в два концентрични кръга с лице едни срещу други. В края на салона (на 2 м от стената) се разпръскват рингчета (на брой с едно по-малко от броя на децата). Децата от двата кръга се придвижват със заловени ръце с бягане или подскоци (в зависимост от музикалната фраза) в различни посоки. При спиране на музикалния съпровод пускат ръцете си, бягат, вземат рингче и го поставят на главата си. Едно дете трябва да остане без рингче. Играта се играе 4–5 пъти и накрая се отчита кои деца са се придвижвали най-правилно и нито веднъж не са оставали без рингче.

IV група

„Хвърлящи и бягащи“– Децата се разпределят в два равностойни отбора и се подреждат в две редици. Първата редица се подравнява на линия, а втората – на две крачки зад първата. Осигуряват се топки на брой, колкото са децата в един отбор. На три метра пред стартовата линия срещу всеки играч от първата редица се поставя по един обръч или се начертава кръг. При сигнал на учителя „Хвърлящи!“ играчите от първата редица хвърлят към целта, която е пред тях със стремеж топката да попадне вътре. След като падне и последната топка, той дава нова команда „Бягащи!“ и това е знак децата от втората редица да догонят топката на играча пред него и я донесат на стартовата линия. Отчита се кои деца са имали сполучливи опити, след което на линията се подреждат децата, които не са хвърляли. Следва отново подаване на команди „Хвърлящи“ и „Бягащи“, но този път ролите са сменени. Така играта се играе общо 4–5 пъти. Поставя се задачата всеки играч от втората редица да следи за точността в хвърлянето на играча пред него.

IV група

„Строй се бързо“ или за повече колонии – **„Търси водача си“**– Децата се построяват в три или четири колонии. На децата, които са начело на своите колонии,

се дава по едно цветно знаменце или лента (за различните колони цветът е различен). При сигнал от учителя децата (без водачите) бягат разпръснато. При втори сигнал клякат и затварят очи. През това време по указание на учителя водачите заемат нови места. Дава се команда „Търси водача си!“, при която всеки ученик се стреми да се придвижи по най-бързия начин до своя водач и да намери мястото си в колоната. Колоната, която успее първа да се подреди, печели играта.

Щафетни игри

Учениците се разпределят в 3 или 4 равностойни отбора и се подреждат в колони зад обща стартова линия (на 8–10 м). Пред всяка колона се поставя по една плътна топка. При сигнал първите играчи от всяка колона бягат до топките, докосват ги и се връщат с бягане, като докосват с десните си длани десните длани на вторите играчи, които са повдигнали дясната си ръка встрани. Същото правят и останалите. Играта завършва, когато финишират последните играчи от всички отбори. Не се разрешава тръгване на играч, без да е докоснат. Победител е отборът, чиито играчи са завършили първи участието си без нарушения.

Учениците се разпределят в три равностойни отбора и се строят в три колони зад обща стартова линия. На 3 м пред всяка колона се поставя по един обръч, а на 5 м след него – рингче, в което е поставена малка плътна топка. Пред стартовата линия на всеки отбор също се поставя по една плътна топка. При сигнал първият ученик от всяка колона хвърля топката със стремеж да уцели обръча, догонва топката, взема я, бяга до рингчето, сменя топките и с бягане се връща и предава топката на следващия. Същото правят и останалите играчи. Отчита се по показателите точност и бързина.

Описание на теста за оценяване на бързина – бягане 50 м.

Информира за физическото качество бързина. Измерването се извършва на равна пътека дълга около 50 м., на която се очертава стартова линия и финална линия. Бягането е от прав старт, започва при сигнал от учителя. Стартовата линия не се пристъпва. Времето се отчита с хронометър едновременно на две деца, които бягат в два коридора с точност 0.1 сек. Тестът е еднократен.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Бързината е водеща в много спортове и спортни дисциплини. Силата стои в основата на всяко физическо качество, включително и на бързината. Накрая трябва да се посочи, че упражненията за бързина трябва да се прилагат в началото на основната част на урока, когато организмът е най – отпочинал.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] **Великова, С., И. Илиева** Съвременни технологии за повишаване на двигателната активност на децата от подготвителната група в детската градина, сб. СНС 08, стр. 25.
- [2] **Момчилова А.** Теория и методика на физическото възпитание, Р., 2002
- [3] **Момчилова и кол.** Методическо ръководство по физическа култура в ДГ, Рс, 2010.
- [4] **Момчилова А.,** Педагогика на двигателната култура, Рс, 2003.
- [5] **Сотиров Ч.** Изследване на физическата дееспособност на момчета от подготвителната група на детската градина като фактор за активно здраве и социално благополучие, Научни трудове РУ, 2012, т. 51.

За контакти:

Джансу Бейти
Русенски университет „Ангел Кънчев“
Специалност ПНУП
Фак. № 136320
2-ри курс, ОКС- Бакалавър
e-mail: cansu.94@abv.bg

**РУСЕНСКИ УНИВЕРСИТЕТ
“АНГЕЛ КЪНЧЕВ”**



СТУДЕНТСКА НАУЧНА СЕСИЯ СНС'16

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’15**

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 Сфрикаров

Народност българска
Първо издание

Формат: А5
Коли: 6,375
Тираж: 20 бр.

ISSN 1311-3321

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