

СПЕЦИФИЧНА ПРОФЕСИОНАЛНА ПОДГОТОВКА
В СПОРТНИТЕ УЧИЛИЩА ЗА ОБУЧЕНИЕ
ПО
ТЕОРИЯ НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ
ЗА XI И XII КЛАС

УЧЕБНИК

Авторски колектив:
доц. Тодор Маринов, доктор
доц. Корнелия Найденова, доктор
доц. Любомир Борисов, доктор

СЪДЪРЖАНИЕ

Тема 1. Теорията на физическото възпитание като система от научни знания	3
Тема 2. Закономерности в развитието и управлението на движенията на човека	8
Тема 3. Средства на физическото възпитание	11
Тема 4. Процес на обучение в двигателни действия.....	16
Тема 5. Методи на физическото възпитание	20
Тема 6. Двигателни качества	27
Тема 7. Форми за организация на дейностите от сферата на физическото възпитание в училищното образование	32
Тема 8. Нормативна основа на физическото възпитание	38
Тема 9. Подбор и многогодишната спортна подготовка. Спортносъстезателна дейност в училище	42
ТЕСТ № 1 по теория на физическото възпитание	47
ТЕСТ № 2 по теория на физическото възпитание	51
ТЕСТ № 3 по теория на физическото възпитание	55
ЛИТЕРАТУРА	58

ТЕМА 1. ТЕОРИЯТА НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ КАТО СИСТЕМА ОТ НАУЧНИ ЗНАНИЯ

Основни понятия:

- ✓ Физическо възпитание
- ✓ Физическа култура
- ✓ Принципи на физическото възпитание
- ✓ Научни изследвания
- ✓ Методи за научни изследвания

Теорията на физическото възпитание е учебна дисциплина, която изучава и обобщава научните знания и общите закономерности на физическото възпитание като организиран спортнопедагогически процес, като същевременно разкрива и възможностите за неговото прилагане в образователната ни система.

СЪДЪРЖАНИЕ НА ТЕМАТА

1. Възникване и развитие на теорията на физическото възпитание

Теорията на физическото възпитание възниква и се развива като система от знания за физическите упражнения, за тяхната същност и за възможностите за практическото им използване във връзка със задоволяване на потребностите на човека и обществото.

В зависимост от начините, по които се получават знанията за физическите упражнения, в исторически аспект се отличават следните три основни периода:

I. Емпиричен период (от първобитнообщинния стой до XVI век), през който се осъществява обобщение на практическия опит за прилагането на физическите упражнения и тяхното представяне под формата на описателен набор от правила.

Създаването на първите методики за физическо възпитание обхваща периода от робовладелския стой на Древна Гърция до Средновековието. За тези методики са служили само емпирични знания – древните философи и лекари не могли да обяснят ефекта на физическите упражнения върху организма на човека и за ефективността им са използвани само външни фактори (човекът става по-здрав, по-силен, придобива нови умения и т.н.).

II. Аналитичен период (от XVI до XIX век), който се основава на изследванията върху структурата и функциите на тялото, на изучаването на средствата за физическо развитие и физическо възпитание. Развитието на науката за човека, за неговото образование, обучение и лечение подтиква философи, възпитатели и лекари да обръщат все по-голямо внимание на физическото възпитание. Натрупват се ценни знания по философия, педагогика и медицина, свързани със същността на физическото възпитание.

III. Прогностичен период (обхваща годините на XX век), който е свързан с обединяване на научните знания за закономерностите в индивидуалното развитие на човека. В началото на изминалото столетие се поставят основите на теорията на физическото възпитание, а през 50-те години тя се развива като подредена система от знания.

В съвременния етап от своето развитие теорията на физическото възпитание е профилираща учебна дисциплина в обучението на учителите по физическо възпитание в единственото специализирано висше училище в България – НСА „Васил Левски“.

2. Съдържание на теорията на физическото възпитание

В съдържанието на теорията на физическото възпитание се включват теоретичните основи за управление на процеса на физическото възпитание и методиката за реализацията му в отделните звена на образователната ни система.

Учебната дисциплина във висшето училище е с наименование „Теория и методика на физическото възпитание“ и се състои от две части:

I. Теория на физическото възпитание

Предмет е изучаването на общите закономерности на физическото възпитание като педагогически процес. Включени са общитеоретичните въпроси, изясняващи целта, задачите, принципите, средствата, методите и формите на физическото възпитание; закономерностите в процеса на изграждане на двигателните умения и навици, в развитието на двигателните и морално-волевите качества.

II. Методика на физическото възпитание

Предмет е изучаването на частните методики по отделните видове спорт и спортни дисциплини. В тази част се разглеждат целта, задачите, формите, съдържанието, методичните особености и планирането на физическото възпитание в детските градини, в средните и висшите училища на образователната система в Република България.

3. Основни понятия в теорията на физическото възпитание

Изучаването на всяка една дисциплина предполага да се усвои добре специфичният ѝ понятиен апарат. В теорията на физическото възпитание основни понятия са: 1) Физическа култура; 2) Физическо възпитание; 3) Физическо развитие; 4) Физическа дееспособност; 5) Физическа подготовка; 6) Физическа активност.

- 1) *Физическата култура* като явление съществува в продължение на цялата история на човечеството, а като понятие се появява в края на XIX век. Тя е широко понятие, което съдържа всички организационни, методични, материално-технически и спортнопедагогически постижения на обществото във връзка с физическото развитие, физическото възпитание и здравето на човека.

Физическата култура е част от общата култура и като такава тя обединява съвкупността от материални и духовни ценности на обществото, създадени и използвани от него за физическото усъвършенстване на човека и за подобряване на здравето му.

Съдържанието на понятието „физическа култура“ е различно от „двигателна култура“. Двигателната култура обединява богатия арсенал от изградени двигателни навици и свързаните с тях двигателни качества във връзка с осъществяването на двигателната дейност.

Една от формите на функциониране на физическата култура в обществото е педагогически организиранят процес за усвояване на ценности, изграждане на умения и навици, развиване на двигателни качества и подобряване на здравето, наречен физическо възпитание.

- 2) *Физическото възпитание* представлява организиран спортнопедагогически процес, при който чрез целенасочено и системно прилагане на физически упражнения се решават определени образователни, оздравителни и възпитателни задачи. В единство с останалите видове възпитание (умствено, нравствено и естетическо) то се превръща в основна предпоставка за постигане на многостранно и хармонично развитие на личността.
- 3) *Физическото развитие* е биологичен процес, отразяващ съвкупността от морфологични, функционални и психически признаци, характеризиращи нивото и динамиката на израстване на организма и възможностите му за адаптиране към изменящите се условия на живот.
- 4) *Физическата дееспособност* отразява общата работоспособност на организма на човека на основата на комплексното развитие на двигателните качества и на необходимите за тяхното проявление двигателни умения и навици. Тя обединява съвкупността от възможностите на човека да осъществява дадена дейност (двигателна, професионално-приложна, трудова) с висока ефективност.

Състоянието на физическата дееспособност на учениците се явява основният фактор и същевременно точен и обективен показател за оценка ефективността на извършената работа по физическо възпитание в училище.

- 5) *Физическата подготовка* представлява спортнопедагогически процес, който цели усъвършенстване на функционалните възможности на организма чрез системно и продължително развиване на двигателните качества.
- 6) *Физическата активност* отразява всяка една дейност, при която използва мускулна сила, за да извърши движение, чрез което се стига до повишаване на енергоразхода. Често понятията „физическа“ и „двигателна активност“ се употребяват като синоними. Трябва да се знае, че *двигателната активност* е по-общо понятие, което изразява сумарното количество от двигателни действия, които човек изпълнява в рамките на своето всекидневие, т.е. сумарното количество от физически активности в рамките на ежедневието. Основните критерии за двигателната активност са всекидневно изпълняваните движения за придвижване в пространството – ходене, бягане, плуване и др., както и общата им продължителност в рамките на деня.

4. Принципи на физическото възпитание

Понятието „принцип“ означава основа, начало. Във физическото възпитание принципите определят насоките за организиране и провеждане на учебно-възпитателната дейност. От тях произлизат изискванията към съдържанието, организацията, подбирането на средствата и методите на работа. Чрез спазването им учителите реализират своите функции.

Обособяват се следните две групи принципи:

- *Принципи на обучението.* Те са система от основни теоретични положения (изисквания), които определят дейността на учителя и учениците. В учебната дейност по физическо възпитание се прилагат в тясно взаимодействие помежду си следните принципи: 1) Съзнателност и активност; 2) Нагледност; 3) Системност и последователност; 4) Достъпност и индивидуален подход; 5) Трайност. **Същността и приложението на тази група принципи са разработени в раздел III.1. от раздел Педагогика.**
- *Специфични принципи.* Те определят основните теоретични положения, свързани с въздействието на физическото натоварване върху организма на човека. Към тези принципи спадат:
 - 1) **Принцип за непрекъснатост.** Свързан е с изискването за системно и непрекъснато прилагане на физическите натоварвания в учебната дейност по физическо възпитание, чрез което да се постигне необходимият кумулативен ефект в развитието на двигателните качества на учениците. При развиването на двигателните качества всяко следващо занимания трябва да надгражда постигнатото в предишните занимания.
 - 2) **Принцип за системно редуване на натоварване с почивка.** Свързан е с адекватността в редуването и дозирането на физическото натоварване с възстановяването на обучаваните. Редуването на натоварването и почивката трябва да осигурява оптимални условия за прогресивно развитие на функционалните възможности на организма, с което да се съдейства за подобряване в състоянието на двигателните качества.
 - 3) **Принцип за прогресивно повишаване на физическото натоварване.** Предполага целенасоченото повишаване на интензивността и обема на физическите натоварвания във връзка с постигането на по-високи адаптационни промени в организма на обучаваните.

- 4) **Принцип за адекватност и целесъобразност на физическото натоварване.** Прилагането на физическите натоварвания трябва да бъде в съответствие с възрастовите етапи във физическото развитие на човека (децата от предучилищна възраст, учениците, младежите, хората в зряла възраст и възрастните).

5. Науката във физическото възпитание и спорта

Науката предоставя възможности за разкриване на нови знания в областта на физическото възпитание и спорта. Една от най-съдържателните дефиниции за наука гласи, че тя е *област от човешката дейност, чиито функции се изразяват в теоретичното систематизиране на реални знания за действителността*. Реални знания или истини, които съответстват на фактите. На практика разкриването на истината или неистината е резултат от доказването или отхвърлянето на хипотези (научни предположения с вероятностен характер). Най-често това става в именно в науката, където се приемат само тези факти, които са доказани с научни методи.

Науката във физическото възпитание и спорта възниква и се развива в съответствие с потребностите на практиката. Тя се гради на базата на експеримент, в който се прилагат научни методи.

Научният метод е процесът, чрез който се осъществява научното търсене. В областта на физическото възпитание и спорта най-често се прилагат:

I. Методи за теоретично изследване:

- **Теоретичен анализ на литература по изследвания проблем.** Същността на метода се изразява в издирването и анализирането на научна информация от книги, списания, статии и др. източници, свързани пряко или косвено с изследвания проблем.

II. Методи за събиране на емпирични данни:

- **Наблюдение.** То е неотменна част от всяко едно научно изследване. Чрез него се прави целенасочено възприемане и регистриране на конкретни данни за изпълнението на поставените цел и задачи, без да има външна намеса. Използва се за предварителна ориентация по проблема, при формулирането на работна хипотеза, като метод за събиране на емпиричен материал (напр. чрез експертна оценка), като спомагателен метод, а също и за контрол на получените от другите методи данни.
- **Педагогически експеримент.** Той е основен метод за натрупване на емпирични резултати и за проверка на хипотези.

Експериментът предполага целенасочено въздействие върху конкретен обект на изследване за проучване и опознаване на неговите характерни особености. Протича при точно определени, предварително зададени условия и контрол от страна на изследователя.

Прилагат се два вида експерименти – констативен и преобразуващ.

Констативният експеримент служи за установяване на моментното състояние на изследвания обект. За доказване на хипотези се прилага в началото и в края на всяко едно изследване, което логично предполага включването на преобразуващ експеримент.

Преобразуващият експеримент предполага практическа реализация на вече разработена нова концепция с точно определени изследвани лица (извадка), при която се прилагат цялостната методика и научен инструментариум.

III. Методи за получаване на текуща и кумулативна информация:

- **Анкетен метод.** Чрез него изследователят може да получи интересувашата го информация (мнения, оценки, отношения и т.н.) по изследвания проблем.

Обикновено чрез него се набира първична информация и се реализира основно в писмена форма – чрез анкета. Анкетата може да бъде стандартизирана (само от закрити въпроси), нестандартизирана (само от открити въпроси) и частично стандартизирана. По проблемите за изследване във физическото възпитание най-често се прилагат стандартизираните анкети.

Варианти на анкетния метод са беседата и научното интервю.

- **Тестиране.** Предполага прилагане на специално подбрано за целта стандартизирано упражнение (тест), от изпълнението на което, чрез получените резултати, разкриваме състоянието на определени качества или способности на човека в момента или в перспектива.

В практиката по физическо възпитание и в спорта се прилагат следните тестове:

- 1) Спортнопедагогически тестове, които се прилагат за установяване нивото на развитие на двигателните качества и на равнището на спортно-техническите умения.
- 2) Медико-биологични тестове (показатели) – насочени към изследване на отделни показатели за физическото развитие и за измерване на функционалното състояние на ученика или спортиста.
- 3) Психологически тестове, насочени към изследване на психическите състояния и морално-волевите качества.
- 4) Биомеханични тестове, насочени към изследване на различни параметри от техниката на физическите упражнения в конкретния спорт или спортна дисциплина.

IV. Математико-статистически методи

В резултат от проведено научно изследване се получава информация, която трябва да бъде обработена, за да може да се използва от изследователя за анализ и изготвяне на изводи. Това е задачата на статистическия анализ, в основата на който стоят статистическите методи. При научните изследвания във физическото възпитание и спорта се прилагат:

- **Честотен анализ.** Използва се за обработка на информация, получена от анкетни проучвания и предоставя възможност за характеризиране на броя и процента от случаите, които попадат към отделните категории.
- **Вариационен анализ.** Използва се за характеризиране състоянието на количествени резултати, получени от проведено тестиране (спортнопедагогическо, медико-биологично и т.н.). В него се включват показателите за средно равнище, разсейване и форма на разпределението.
- **Статистическа проверка на хипотези.** Чрез него се получава информация, която служи като доказателствена част за приемане или отхвърляне на работната хипотеза на изследването. В основата на този анализ са показателите от вариационния анализ.
- **Корелационен анализ.** С неговото прилагане се разкриват силата и посоката на зависимостта между изследваните показатели, като по този начин могат да се анализират качествените закономерности и промени в структурата на изследвания процес или явление.

ВЪПРОСИ ЗА САМОПОДГОТОВКА

1. В какво се изразява същността на теорията на физическото възпитание?
2. Чрез кой вид тестиране може да се установи състоянието на физическата дееспособност на учениците?

ТЕМА 2. ЗАКОНОМЕРНОСТИ В РАЗВИТИЕТО И УПРАВЛЕНИЕТО НА ДВИЖЕНИЯТА НА ЧОВЕКА

Основни понятия:

- ✓ Моторика
- ✓ Онтогенетично развитие
- ✓ Управление на движенията

Планирането и реализирането на учебната дейност по физическо възпитание са подчинени изцяло на закономерностите в развитието и управлението на движенията на човека. Ето защо всеки един спортен специалист трябва да познава възрастовата динамика в развитието на човека, както и механизмите за изграждането и усъвършенстването на неговите движения.

СЪДЪРЖАНИЕ НА ТЕМАТА

1. Онтогенетично развитие на моториката на човека

Понятието „моторика“ произлиза от лат. дума „*motus*“ – движение. Най-общо то отразява способността на човека да премества тялото си и неговите части в пространството. В спортната литература моториката се явява критерий за двигателните способности, които определят постиженията на човека в най-разнообразните физически упражнения (видове спорт и спортни дисциплини). Тя се основава на единството и взаимната обусловеност на двигателните качества и двигателните умения и навици.

Онтогенетичното развитие обхваща периода на индивидуално развитие на човека от момента на раждане до естествения му край. За практиката по физическо възпитание и спорт от съществено значение са закономерностите в онтогенетичното развитие на подрастващите (от раждането до 18-годишна възраст) – период, през който стават най-динамичните промени в развитието, обуславящи възможностите за въздействие с подходящи за целта средства и методи.

Моторното или още двигателното развитие включва продължителните промени в двигателното заучаване (изграждането на отделните движения и двигателни действия), свързано с определени двигателни постижения.

Моторното развитие е от голямо значение за обучението по физическо възпитание още от най-ранна детска възраст и обхваща процеса на индивидуално преминаване от елементарните движения към сложните двигателни умения и навици. Най-характерните особености във възрастов аспект са:

- През първите месеци от раждането движенията на новороденото са спонтанни и се основават на безусловните рефлексии (ритане, махане на ръцете и др.) Постепенно тези движения се организират и стават преднамерени действия, ориентирани към цел.
- До двегодишна възраст се формират елементарните движения, които са първата форма на волевите движения на човека (хващане, пълзене, лазене, сядане, стоене и изправяне).
- След втората година стартира развитието на фундаменталните движения (ходене, бягане, скачане, провиране, катерене и др.). Първоначално, до 3-годишна възраст, движенията са некоординирани, неточни, с неправилен ритъм и изпълнение, с липса на отделни елементи. До 5-годишна възраст движенията започват да се организират, изпълнението им придобива все по-цялостен вид, по-координирано е и с по-правилен ритъм. До 7-годишна възраст движенията се характеризират със своята цялостност, координация и правилен ритъм на изпълнение. Те стават необходима основа за участие в занимания със спорт.

- От седмата година започва формирането на специализираните спортни движения. Усъвършенстват се фундаменталните движения, изграждат се двигателни умения и навици от различните спортове.
- Периодът от 7 до 18 години е изключително важен и през него е необходимо да се осигури високо ниво на двигателна активност за постигането на многостранно физическо развитие, за изграждането на разнообразни двигателни умения и навици, за укрепване на здравето.
- От седмата до единадесетата година чувствително се развиват отделните форми на бързината, координационните способности, равновесието и гъвкавостта. По-слабо се повлияват аеробната издръжливост и скоростно-силовите качества. Мускулната сила нараства постепенно, успоредно с покачването на мускулната маса. През този период обучението в двигателни действия е в пряка връзка с развитието на познавателните процеси, като знанията се получават чрез усещанията и възприятията. Особено голямо е значението на зрителните усещания, тъй като учениците в този възраст нямат достатъчно опит и знания.
- Първият етап от пубертета (от 11 до 14 години) започва с физиологично съзряване, в което се усвояват физическите способности на възрастния. Вследствие на хормоналната активност се повишава възбудимостта на кората на главния мозък и под въздействието на физическите упражнения се създават благоприятни условия за усъвършенстване на функционалните свойства на организма. Съзрява двигателният анализатор, създават се много благоприятни условия за изграждането на множество двигателни умения и навици.
- Втората половина от пубертета (15–18 години) е период за достигане на физическа зрялост и окончателна завършеност на половото развитие. Юношите могат да понасят значителни натоварвания и да изпълняват продължително време интензивна работа. Усъвършенстват се нервните връзки в системата за управление на движенията, което е предпоставка за по-лесното възприемане на новите изисквания при обучението в двигателни действия. Юношите изразходват по-малко енергия за усвояването на нови знания и двигателни навици в сравнение с по-възрастните.

2. Управление на движенията при човека

Управлението на движенията при човека представлява сложен процес на регулиране и контролиране на движенията, осъществяван от централната нервна система (ЦНС) (фиг. 1).



От гледна точка на управлението на движенията ЦНС е управляваща система, а опорно-двигателният апарат (ОДА) е управлявана система. Между тези две системи съществува двойна връзка: ПРАВА, осъществявана по еферентни (центробежни) нервни пътища, и ОБРАТНА, по аферентни (центростремителни) нервни пътища.

Фиг. 1. Взаимовръзки при управлението на движенията на човека

Както всяка сложна система, така и ЦНС разполага с подсистеми, които играят ролята на двигателни автомати. Едни от тях управляват вродените и унаследени безусловни двигателни рефлексии, а другите – придобитите, изработени двигателни умения и навици.

Става ясно, че движенията се управляват от ЦНС въз основа на сигналите, постъпващи от рецепторите на двигателния апарат, а също и от зрителната, слуховата, вестибуларната и кожната сетивна система. Движенията, които тя управлява, са два вида:

- *Непроизволни* – основават се на безусловните двигателни рефлексии и невинно се контролират от съзнанието. Те са вродени движения и са малобройни: хранителни, защитни, ориентировъчни и др.
- *Произволни (волеви) движения*, основаващи се на условните (придобити) двигателни рефлексии. Тези движения се контролират от съзнанието и се изграждат след предварително системно обучение. В процеса на това обучение отделните движения се обединяват и превръщат в автоматизирани двигателни действия – двигателни навици.

За да може да се реализира едно двигателно действие (физическо упражнение), е необходимо управление на цялостната система от движения. Това управление се изразява в процеса на непрестанна промяна в активността на различните мускулни групи, активирани от нервни импулси, които се изработват и изпращат от централната нервна система. За изработването и изпращането на нервните импулси към мускулите е абсолютно необходима точната информация за: положението на тялото и неговите части, за скоростта на придвижване, за посоката на изпълнение, неговата амплитуда и други параметри. Ключова е способността за възприемане, обработване, запаметяване и съхранение на учебната информация в паметта във вид на двигателна програма.

Информация за движенията, която постъпва от собствените сетивни органи, се нарича *основна* или *собствена информация*. Тя има основополагаща роля при изграждането на двигателните умения и при автоматизирането на двигателните навици.

В спортната практика е известно, че само основната информация не е достатъчна в процеса на усвояване на сложните двигателни действия (система от движения). За целта е необходима и *странична информация*, която постъпва в съзнанието отвън, спрямо ЦНС и двигателния апарат на човека, като допълнение към собствената. Тази информация се осигурява от страна на учителя (треньора) и има за цел недопускане на грешки в изпълнението по отношение на различните характеристики на движенията.

Веднага след изпълнението на поставената задача учителят предоставя информация, насочена към отстраняване на допуснатите от ученика грешки, и насочва усилията му към подобряване на техниката в последващите изпълнения. Този вид информацията се нарича *срочна* и има важно значение за изграждането на двигателните навици и техниката на двигателните действия в спорта.

ВЪПРОСИ ЗА САМОПОДГОТОВКА

1. Кои са основните възрастови периоди в моторното развитие при подрастващите?
2. С какво се характеризират основните възрастови периоди от моторното развитие на подрастващите?
3. Какво е значението на видовете информация при обучението в двигателни действия (в процеса на изграждане и управление на движенията)?

ТЕМА 3. СРЕДСТВА НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ

Основни понятия:

- ✓ Физическо упражнение
- ✓ Съдържание на физическото упражнение
- ✓ Форма на физическото упражнение
- ✓ Техника на физическото упражнение
- ✓ Пространствени характеристики на движението
- ✓ Времени характеристики на движението
- ✓ Пространствено-времени характеристики на движението
- ✓ Силови характеристики на движението

Изясняването на проблема за средствата на физическото възпитание от теоретична и методична гледна точка е от съществено значение за професионалната дейност на специалистите в областта на физическото възпитание и спорта, от една страна, а от друга, води до изчистване на съдържателната страна на теорията и методиката на физическото възпитание. В теорията и практиката на физическото възпитание съществува огромно разнообразие от средства, чието целенасочено и коректно прилагане в единство с точния метод води до оптимизиране на процеса на обучение по физическо възпитание.

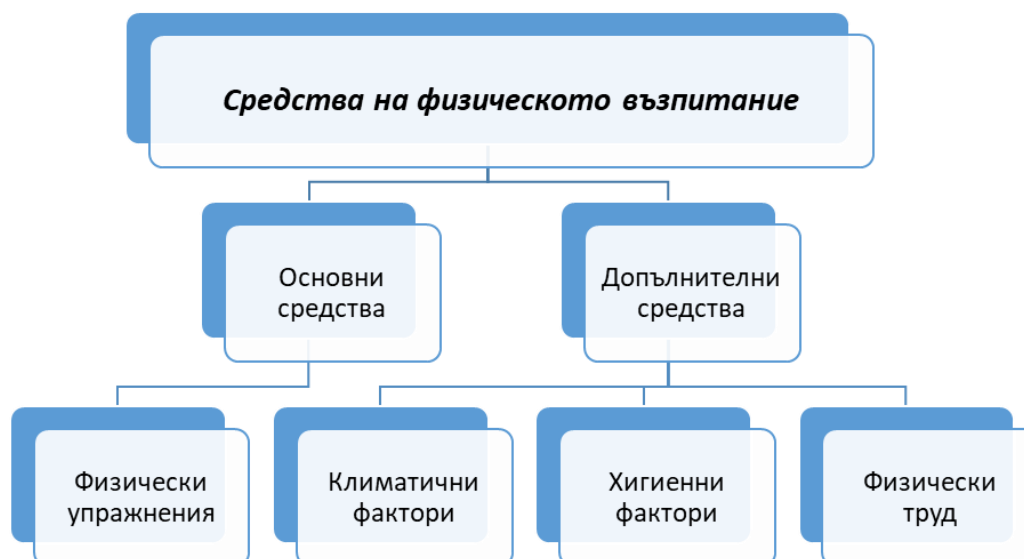
СЪДЪРЖАНИЕ НА ТЕМАТА

1. Характеристика на средствата на физическото възпитание

За специалистите в областта на физическата култура отправната точка за изясняване същността на понятието средства би следвало да е мястото им в теорията и практиката на физическото възпитание и спорта. Това означава, че понятието **средства** включва в себе си съвкупността от движения, похвати и влияния на средата, които се прилагат в процеса на обучение с цел овладяване от обучаваните на двигателни умения и двигателни навици, както и необходимите знания за тяхното овладяване и прилагане в различни ситуации.

2. Класификация на средствата на физическото възпитание

Основавайки се на спецификата при прилагане на средствата на физическото възпитание, на фиг. 1 представяме класификация, която ги разпределя в две групи, а именно – основни и допълнителни средства.



Фиг. 1. Класификация на средствата на физическото възпитание

3. Характеристика на физическото упражнение

Основавайки се на връзката физическо упражнение – движение, можем да характеризираме **физическото упражнение** като съзнателно и волево движение, което е педагогически осмислено, а изпълнението му е насочено към постигане на конкретна цел.

Огромното разнообразие от физически упражнения ни дава основание да изведем тяхното въздействие в четири основни направления:

- ✓ двигателно усъвършенстване на човека, което се изразява във въздействието във връзка с физическото развитие, моториката и дееспособността на човека;
- ✓ функционалното усъвършенстване на човека може да бъде обяснено като следствие от степента и вида на физическото натоварване, оказано върху човека в система от занимания с физически упражнения;
- ✓ менталното усъвършенстване на човека от своя страна се основава на активен мисловен процес при овладяването и изпълняването на разнообразни физически упражнения, свързан с изграждане на двигателна представа за движението и двигателно запаметяване, което същевременно изисква проява на особеностите на характера при различните преживявания;
- ✓ личностното формиране вследствие на изпълнението на физическото упражнение може да изясним чрез съществуващите правила и изисквания при изпълнение на физическото упражнение, чието спазване и утвърждаване води до възпитателни въздействия и усъвършенстване на личността на изпълняващия.

4. Съдържание, форма и техника на физическите упражнения

Физическите упражнения не се различават от известните на обществото множество явления и процеси и следват логиката на тяхното функциониране, която предполага наличието на съдържание и форма. Съдържанието и формата на физическото упражнение, като две страни на един процес, са взаимно свързани в диалектическо единство, което не е лишено от противоречия.

В **съдържанието** на физическите упражнения се включват преди всичко процесите, които протичат в организма на занимаващия се и последващото от изпълнението на физическото упражнение въздействие върху биохимичните, физиологичните, психологическите и др. процеси. Под влиянието на съдържанието на физическите упражнения се развиват двигателните способности.

Формата на физическите упражнения представлява съвкупност от отделните елементи на движението, които съставляват неговите характеристики. Те са пространствени, пространствено-времеви и времеви и описват т.нар. външна, видима страна на движението или упражнението. С други думи, това е рисунъкът на физическото упражнение.

Основавайки се на връзката между съдържанието и формата на физическото упражнение, може да твърдим, че при поставяне на определена двигателна задача е възможно тя да бъде решена по няколко различни начина, но не всеки от тях води до постигане на желания резултат в конкретната ситуация. От тази гледна точка **техниката на физическото упражнение** представлява съвкупност от взаимосвързани и целенасочени движения, изпълнени с цел решаване на определена двигателна задача при висока ефективност и минимална загуба на енергия.

5. Допълнителни средства на физическото възпитание

Прилагането на допълнителни средства на физическото възпитание в по-голяма част от случаите е свързано с подсилване ефекта от физическите упражнения. Като допълнителни средства от групата на **климатичните фактори** разглеждаме слънчевата радиация, атмосферната циркулация, температурата на въздуха и водата, скоростта на вятъра и др. При съобразяване с моментните климатични условия въздействието може да бъде насочено както към подобряване параметрите на здравето, така и за подсилване ефекта на физическите упражнения по отношение на овладяване на двигателните умения и двигателните навици или пък развиване на съответното двигателно качество. Друг аспект на приложение на климатичните фактори е адаптацията на организма във връзка със спортната подготовка.

- **Хигиенните фактори**, като допълнителни средства на физическото възпитание, могат да бъдат разгледани в две направления:
 - ✓ хигиенни фактори, произтичащи от особеностите на средата за реализиране на двигателна дейност. Към тях се отнасят нормите за осветеност, запрашеност, температура на въздуха при занимания на открито и в покрити помещения, размери и функционалност на спортните съоръжения и др.;
 - ✓ хигиенни фактори, произлизащи от особеностите на личността и начина на живот. Към тази група спадат питейният, хранителният и дневният режим, отдихът и възстановяването, допустимите граници за физическо натоварване във възрастов аспект и диференцирани по пол др.
- **Физическият труд**, който също разглеждаме като допълнително средство на физическото възпитание, би могъл да подсили въздействието на прилаганите основни средства както в посока повишаване на физическото натоварване, така по отношение на възпитателното им въздействие.

6. Дейности на физическото възпитание

Основавайки се на основните характеристики на физическите упражнения и особеностите на приложението им в практиката на физическото възпитание, разграничаваме четири водещи двигателни дейности на база характеризиращите ги физически упражнения.

• Игрова дейност

По своята същност игровата дейност представлява съвкупност от активни, свободни и разнообразни движения, които имат предимно естествено-приложен характер, изпълняват се при спазване на определени правила и в повечето случаи имат състезателен характер. В практиката на физическото възпитание игровата дейност най-често се проявява в богатото разнообразие на подвижни, спортноподготвителни и учебни игри.

Приложението на играта във физическото възпитание е следствие от някои нейни основни характеристики като: достъпност, изменчивост на ситуациите, комплексно физиологично въздействие, състезателен характер, възпитателно въздействие, въздействие върху здравето, емоционална наситеност.

• Гимнастическа дейност

Същността на гимнастическата дейност и водещата характеристика, която я отличава от останалите двигателни дейности, специфични за физическото възпитание, са характерните за нея изкуствено създадени форми на движение, които са насочени към решаването на конкретна двигателна задача. Голямото разнообразие от гимнастически упражнения и характерната за тях целенасоченост дават

възможност за: диференцирано овладяване на движенията, локално въздействие върху различни органи и системи, изпълнение от различни възрастови групи.

Друга характерна за гимнастическата дейност особеност е възможността за използване на музикален съпровод по време на гимнастическите упражнения, което, от една страна, спомага за формирането на чувство за ритъм у изпълняващите, а от друга, повишава емоционалния фон в заниманието и съответно мотивацията на изпълняващите.

- **Туристическа дейност**

Като специфична двигателна дейност туризмът може да бъде разгледан като особен вид движение или съвкупност от движения, които човекът извършва в извън всекидневна среда с цел да задоволи определени потребности. За разлика от играта и гимнастиката туризмът създава предпоставки за реализиране на комплекс от човешки потребности: двигателни, здравни, познавателни, културни, възпитателни, емоционално-волеви и т.н. Туристическата двигателна дейност се отличава със специфична емоционална характеристика, която е следствие от постоянно изменящите се условия на средата, в която се практикува, което е предпоставка за преодоляване на еднообразието.

- **Спортна дейност**

Спортът по своята същност е специфична активна двигателна дейност, която се отличава със значително функционално натоварване, тренировъчна работа и активно участие в състезания. Основавайки се на това, можем да посочим спорта като специфична за физическото възпитание двигателна дейност, която създава предпоставки за многостранно формиране на личността на ученика. Изучаването на разнообразни спортни упражнения и овладяването на необходимите за тяхното прилагане знания стоят в основата на формирането на компетенции за последващо самостоятелно реализиране на спортна дейност от страна на ученика, в което се заключава основната идея на физическото възпитание.

7. Кинематични и динамични характеристики на движенията

От гледна точка на биомеханиката структурата на движението е динамична и кинематична. Кинематичната структура на движението се определя от пространствените и времевите параметри на движението, а вътрешните и външните сили, които възникват при изпълнението на движенията на човек, определят тяхната динамична структура. Познавайки механизмите на действие и въздействие на отделните параметри на движението, учителят може да измени формата на физическото упражнение, така че съществено да промени неговото съдържание, т.е. въздействието, което то оказва върху изпълняващия.

Пространствени характеристики на движението

- Положението на тялото и на неговите части в пространството е характеристиката на движението, чието познаване и прилагане в практиката има голямо значение за продължителността на процеса на овладяване и приложение на техниката на изпълнение на физическите упражнения.
- Траекторията на движението представлява мислената линия, която очертава тялото или отделните негови части при изпълнение на движението. Водещо при определяне траекторията на движение е формата на физическото упражнение, както и разстоянието и пътят, които изминават тялото или неговите части в пространството, при изпълнението му. Траекторията на движението се характеризира с форма, посока и амплитуда.

Времеви характеристики на движението

- Продължителността на изпълнение на определено положение или движение оказва съществено влияние върху физиологичното въздействие на упражнението. Промяната на продължителността, което означава дозировка по време, регулира физическото натоварване.
- Темпът на движение е друга времева характеристика, която представлява честотата на движенията за единица време. Най-често за темп на движение се говори при изпълнение на циклични движения.
- Ритъмът на движение се отнася условно към времевите параметри на движението, тъй като съдържа и динамичен елемент. За ритъм на движение се говори при многофазни движения, имащи цикличен характер – ходене, бягане, плуване, гребане. За ритъма е характерно редуването на активни с пасивни фази на движението, на напрежение с разпускане.
- Едновременност и последователност на изпълняваните движения при обучението в движения е водеща характеристика. При формиране на двигателния навик от съществено значение е да се разграничи едновременното и последователното изпълнение на различните части или фази на конкретното движение.

Пространствено-времеви характеристики

- Скорост – движенията на човешкото тяло или на отделните негови части в пространството се извършват с различна скорост. Нейната величина се определя от съотношението на дължината на изминатия път и времето, необходимо за изминаването му ($V=S/T$).

Силови характеристики на движението

В теорията и практиката на физическото възпитание и спортната подготовка силата е обобщено понятие за количествена характеристика на движението. В учебния и тренировъчния процес се говори за движения, изпълнени с максимална, със средна или с минимална сила. С това понятие се означава преди всичко степента на физическо въздействие на движещото се тяло или на отделни негови части върху външни материални обекти (сила на отскок, сила на оттласкване при бягане), но има случаи, когато силата се проявява и без съприкосновение с външен обект (изпълнение на ОРУ).

Силите, които действат върху движенията на човек, са външни и вътрешни. Към вътрешните се отнасят мускулното усилие, пасивната сила на опорно-двигателния апарат, еластичността на мускулите. Към външните сили се причисляват: силата на телесната маса, силата на реакцията на опората, силите, които действат като съпротивление на външната среда (въздух, вода), силата на противника.

ВЪПРОСИ ЗА САМОПОДГОТОВКА

1. Изяснете същността на физическото упражнение.
2. Дайте пример за връзката между съдържание и форма на физическото упражнение.
3. Какво представлява техниката на физическото упражнение?

ТЕМА 4. ПРОЦЕС НА ОБУЧЕНИЕ В ДВИГАТЕЛНИ ДЕЙСТВИЯ

Основни понятия:

- ✓ Процес на обучение в движения
- ✓ Знания
- ✓ Двигателно умение
- ✓ Двигателен навик
- ✓ Начално разучаване
- ✓ Задълбочено разучаване
- ✓ Затвърждаване и усъвършенстване

Обучението на човека в движение е колкото естествен, толкова и сложен процес. Въпреки че движението е една от основните жизнени характеристики на човека, която има естествен път на развитие, обучението във и чрез движение, насочено към овладяване на техническите похвати на конкретен спорт, е сложен и продължителен процес, което е следствие от факта, че човекът е самоуправляваща се система.

СЪДЪРЖАНИЕ НА ТЕМАТА

1. Характеристика на процеса на обучение в двигателни действия (учебния процес по физическо възпитание)

По своята същност процесът на обучение в двигателни действия е активна, двустранна двигателно-познавателна дейност, насочена към овладяване на широк спектър от знания и двигателни действия, които да послужат като основа за формиране на компетентности, каквито изисква съвременният образователен процес. Двете страни на процеса на обучение са учителят и ученикът, като за успешното му протичане е необходимо активното и съзнателно участие и на двете страни.

Елементите на учебния процес по физическо възпитание допълват същността му характеристика. Тези елементи са взаимосвързани и взаимодействащи си. На първо място, това е съдържанието, което се проявява под формата на двигателна дейност, разнообразни физически упражнения и знанията за тях. Следващият елемент е преподаването, осъществявано от учителя чрез прилагане на съвременни и ефективни средства и методи, които да осигурят интерактивност при обучението. Третият елемент са ученето и упражняването, реализирани от ученика и насочени към овладяване на знания, умения и отношения.

2. Съдържание на процеса на обучение в двигателни действия

Основавайки се на посочените елементи на процеса на обучение в движения, следва да посочим и основното му съдържание, което е специфично за физическото възпитание и се изразява в последователно формиране на знания, двигателни умения и двигателни навици, представено на следващата фигура.



Фиг. 2. Съдържание на процеса на обучение в двигателни действия

Знанията представляват закодирана в паметта и осмислена от индивида информация за процеси или явления. В процеса на обучение по физическо възпитание те формират т.нар. ориентировъчна основа за двигателното действие, като, от една страна, носят информация за конкретното действие, а от друга, използват тази информация при изпълнение на двигателното действие. На тази основа разделяме знанията в две основни групи. Първата група е на т.нар. общи знания, които носят информация за същността и закономерностите на двигателната дейност. Във втората група попадат специалните знания, които от своя страна се отнасят до спецификата на изучаваното двигателно действие, която подпомага овладяването му.

Двигателното умение е следващата съставна част на съдържанието на процеса на обучение в двигателни действия. По своята същност двигателното умение представлява придобита способност за неавтоматизирано, съзнателно управление на двигателното действие. В основата на двигателното умение стоят знанията, но те са само ориентировъчната основа за формирането на двигателно умение. Вследствие на придобитите знания за двигателното действие и натрупан в процеса на изпълнение двигателен опит се формира двигателното умение. Двигателното умение изисква непрекъснато и активно участие на съзнанието в процеса на управление на движенията.

Двигателният навик е крайната цел на процеса на обучение в двигателни действия. По своята същност двигателният навик представлява затвърдена система от движения, при която управлението на движенията е автоматизирано. Основните признаци на автоматизация на двигателния навик са неговата стабилност, устойчивост и вариативност.

Стабилността на двигателния навик се изразява в способността на обучавания многократно да изпълнява изучаваното двигателно действие, без да влошава качеството на изпълнение. Способността на ученика да изпълнява правилно изучаваното двигателно действие в условията на умора, без да нарушава техниката на изпълнение, разкрива устойчивостта на двигателния навик. Неговата вариативност се изразява в способността на обучавания да подбере най-ефективния вариант за изпълнение на двигателното действие в зависимост от конкретиката на ситуацията за изпълнението му.

Формирането на двигателния навик от физиологична гледна точка се опира на условнорефлекторната теория на И. П. Павлов, която обяснява формирането на двигателния рефлекс чрез въздействие на външни стимули. От друга страна, биокibernетичната концепция за формиране на двигателния навик, върху която са работили Н. Бернщайн, 1947; П. Анохин, 1968; П. Хирц, 1986, се основава на мисленето, че „произволните движения на човек не са рефлекторни актове, а една непрекъсната връзка между кората на главния мозък и рецепторите“. Според нея човек е самоуправляваща се система, при която управлението на движението се основава на права и обратна връзка между ЦНС и двигателните анализатори.

3. Структура на процеса на обучение в двигателни действия

Процесът на обучение в двигателни действия е сложен и продължителен, а резултатът от него е стабилен, устойчив и вариативен двигателен навик, което зависи от степента на ефективност на управление на самоуправляващата се система. На представената по-долу фиг. 2 са подредени етапите на цялостния процес на обучение в двигателни действия. Обучението в двигателни действия е единство от съдържание, преподаване и учене.

- *Първият етап* от процеса на обучение в двигателни действия е наречен **начално разучаване (НР)**. Целта на този етап е обучаваният да познава и изпълнява в най-общи линии правилно новото движение. С оглед на представената цел началното разучаване е най-краткият етап. Основните задачи, които следва да бъдат решени, са запознаване с новото движение и неговото цялостно изпълнение от страна на обучавания.

По отношение запознаването с новото движение е необходимо обучаващият да опише, обясни и демонстрира двигателното действие. Решаването на втората задача на етапа на начално разучаване е възможно чрез допълването на създадената вече представа за новото движение с двигателна такава. Формирането на двигателна представа би могло да протече по два начина. Един от вариантите е да се започне с разделяне на движението на отделни елементи, които да бъдат изпълнени поотделно и след това да се стигне до цялостно изпълнение на движението. Другият вариант е цялостното изпълнение на движението. Независимо от избора на вариант за обучение обаче е необходимо обучаващият непрекъснато да коригира грешки, което подпомага процеса на създаване на правилна и цялостна представа за двигателното действие.

Ако разгледаме процеса на обучение от практико-приложна гледна точка, за неговото протичане не е необходимо повече от едно занимание, където в продължителност на 10 до 15 минути обучаваните да бъдат запознати с новото движение и да го изпълнят 8 до 10 пъти.



Фиг. 3. Структура на процеса на обучение в двигателни действия

- *Вторият етап* от непрекъснатия процес на обучение в двигателни действия е наречен **задълбочено разучаване (ЗР)**. От гледна точка на изхода от обучението и неговата ефективност това е най-важният от трите етапа. Целта на този етап е овладяването и правилното техническо изпълнение на двигателното умение и прехода му към двигателен навик. Като основни задачи през

този етап на обучение можем да посочим правилното овладяване на отделните елементи от техниката и разучаване на техниката при отчитане на времевите, пространствените и силовите параметри на движението.

Основа за обучението през този етап е създадената двигателна представа при обучението в предходния. При обучението в техниката на спортове и дисциплини, при които спортният резултат зависи от правилното изпълнение на техниката, цялата техника или отделни нейни части се повтарят многократно в стандартни условия с цел двигателното им запаметяване и достигане до устойчив двигателен навик.

С оглед спецификата на останалите спортове, чийто представител са спортните игри и единоборства, овладяването на техниката би следвало да се реализира по т.нар. вариативна методика, която е съобразена с разнообразието от игрови ситуации и насочва обучението директно към приложната му ефективност. Практическата реализация на методиката изисква при овладяването на движението то да се изпълнява не повече от 3 до 4 пъти при едни условия, след което те да бъдат променени.

Обучението в този етап приключва тогава, когато обучаемият овладее техниката напълно и започне превръщането ѝ в двигателен навик.

- *Третият етап*, който от гледна точка на процеса на обучение е последен, но и най-продължителен, се нарича **затвърждаване и усъвършенстване (ЗУ)**. Етапът има за цел стабилизирането на двигателния навик. Постигането на посочената цел е възможно чрез решаването на две задачи, първата от които е достигането до стабилна, устойчива и вариативна техника, а втората е ефективното прилагане на тази техника в специфичните условия на спорта, от която е част.

Решаването на тези задачи от практическа гледна точка е възможно чрез прилагането на изучавания технически похват в комбинация с други техники при специално разработени за целта упражнения или игрови ситуации, в които да е налице непрекъсната промяна в пространствените, времевите и силовите характеристики на движението.

ВЪПРОСИ ЗА САМОПОДГОТОВКА

1. Изяснете разликата между двигателно умение и двигателен навик.
2. Кои са основните компоненти на съдържанието на процеса на обучение в двигателни действия?
3. Кои са трите основни етапа от структурата на процеса на обучение в двигателни действия?

ТЕМА 5. МЕТОДИ НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ

Основни понятия:

- ✓ Метод
- ✓ Словесни методи
- ✓ Нагледни методи
- ✓ Практически (двигателни) методи
- ✓ Методи за проверка и оценка
- ✓ Методи за интензификация
- ✓ Методи за организация
- ✓ Методи за физическо възпитание

Учебно-възпитателният процес по физическо възпитание и спорт се реализира успешно само ако се преподава, обучава и възпитава чрез подходящи методи.

СЪДЪРЖАНИЕ НА ТЕМАТА

1. Методи на физическото възпитание. Характеристика и класификация

Думата метод (methodos) е с гръцки произход и означава път към нещо. Постигането на

дадена цел е възможно не само чрез един начин на работа. В педагогическата работа това означава да се направи избор на онзи път (метод), чрез който най-лесно ще се постигне целта. Методите във физическото възпитание, се явяват педагогически целесъобразни начини за осъществяване на учебно-възпитателната работа и подпомагат дейността на педагога при формирането на личността на ученика. За постигане на целите и задачите на училищното физическо възпитание по-често методите се прилагат в единство. Тяхното разграничаване е условно, като има за цел ясно да определи спецификата на всеки един метод.

Особеностите на учебния предмет „Физическо възпитание и спорт“ оказват влияние върху подбора на съответните методи. От голямо значение за изясняване на отделните методи и тяхното ефективно използване в уроците по физическо възпитание и спорт е тяхното систематизиране в отделни групи. Основни признаци за класифициране са целта и предназначението на определен метод. В практиката на физическото възпитание са диференцирани следните три основни групи методи:

- ✓ методи за възпитателно въздействие;
- ✓ методи за осъществяване на двигателната дейност по физическо възпитание;
- ✓ методи за проверка, контрол и оценка на дейността по физическо възпитание.

2. Същност, роля и значение на методите за обучение в учебната работа по физическо възпитание

Методите за обучение спадат към методите за осъществяване на двигателната дейност по физическо възпитание. С помощта на тази група методи се осъществява обучението на учениците за овладяване на знания и изграждането на двигателни умения и навици. Методите за обучение от своя страна се делят на три основни групи – словесни, нагледни и практически (двигателни) методи.

Словесни методи

С тяхна помощ се създават предпоставки за изграждане на конкретна образна представа за физическото упражнение и осмисляне на движението. Със словесните методи се съобщават знания, анализира се и се оценява успеваемостта, ръководи се непосредственото изпълнение, осигуряват се ред и дисциплина, организира се колективната дейност на учениците. Най-съществено приложение в условията на училищното физическо възпитание и спорт намират разказът, беседата, обяснението, описанието, указанието, командата и др.

Разказът представлява логично и системно изложение на учебния материал и неговите особености. В зависимост от възрастта и подготовката на обучаващите се разказът трябва да бъде емоционален и образен. Словото, използвано при разказа, трябва да бъде точно и ясно и в същото време поднесено по интересен за учениците начин, което да ги мотивира за активна и целенасочена физическа дейност.

Беседа – при нея учебното съдържание се усвоява под формата на диалог между учителя и учениците. С помощта на въпроси и отговори се изясняват проблемни ситуации, възникнали в урока, усвояват се знания за двигателното обучение и служи за проверка, контрол и оценка на придобитите знания.

Обяснението е най-често използваният метод. С негова помощ в синтезиран вид се излага словесна информация по отношение на изискванията, необходими за правилното и ефективно изпълнение, разкрива се същността на изучаваното движение, обяснява се как и защо точно така трябва да се изпълни даденото упражнение, насочва се вниманието към очакваните грешки, които могат да се допуснат.

Описанието разкрива определени външни черти (формата на движението и последователността на протичането му) при изучаване на различните физически упражнения. Прилага се при изучаване на нови физически упражнения. Неговото място е веднага след непосредствената демонстрация.

Указанието представлява специфичен метод на физическото възпитание, с чиято помощ кратко, точно и ясно се дават необходимите словесни (теоретични) насоки за правилното, техническо и ефективно изпълнение на физическите упражнения. Указанието трябва да насочи вниманието на ученика към характерни моменти от изпълнението на двигателната дейност, необходими при изпълнение и управление на поставените задачи.

Команда – използва се от учителя при непосредственото ръководене на физическата активност на учениците и организацията при изпълнение на различните дейности по време на учебните занимания.

Нагледни методи

Основната характеристика на тази група методи е, че тяхното прилагане води до точно възприемане на движенията посредством информация, която се получава със зрителния анализатор. Към нагледните методи спадат непосредственото показване, статичната демонстрация, динамичната демонстрация и демонстрацията с макети.

При непосредственото показване двигателното действие се демонстрира от учителя (спортен педагог) или от добре подготвен ученик в неговия цялостен вид и естествено темпо. От изключителна важност е непосредственото показване да бъде образцово, защото създава модел за изграждане на зрително-образната представа за физическото упражнение.

При статичната демонстрация се показват отделни елементи на движението с помощта на схеми, диаграми, рисунки, снимки, диапозитиви и др. Намира широко приложение при обучението в техниката на физическите упражнения.

При динамичната демонстрация с помощта на видеозапис се показва изучаваното движение в цялостен вид или в забавено темпо. При този метод сетивното възприемане е насочено към процеси и явления в динамика, в развитие. Показваното упражнение може да се повтаря многократно и да се акцентира на възловите моменти.

Демонстрацията с макети представлява по-елементарна система, заместител на действителната по-сложна система. При нея се използва макет на игрището,

върху който се онагледява разположението на играчите в игралното поле. Основно служи за анализиране на различни тактическите схеми от спортните игри.

Практически (двигателни) методи

Тези методи са свързани с двигателната дейност на обучаваните и се прилагат при изграждането на двигателните умения и навици. Те са цялостен, разчленен, игрови, състезателен и помощно-двигателен.

Цялостен метод – прилага се при изпълнение на естествено-приложни движения и упражнения, характеризиращи се с по-елементарна структура. Служи за изграждане на по-простите по структура движения като бягане, скачане, хвърляне и др. Може да се използва и при овладяването на по-сложни упражнения, чиито съставни елементи не могат да се изпълняват отделно един от друг.

Разчлененият метод в практиката се използва най-често за изучаване на сложни двигателни действия. В спорта съществуват движения, които е невъзможно да се усвоят цялостно (например при обучение по плуване, скоковете в леката атлетика и др.). При този метод се изучава упражнението първо на части, които след това се обединяват в цялостно двигателно действие.

Игровият метод се основава на методическите особености на игровата дейност като: наличие на сюжет, спазване на определени правила, постоянно изменение на ситуациите, стремеж за постигане на определена цел чрез проява на съобразителност и ловкост. Тези особености на игровата дейност позволяват тя да се използва като емоционален метод за комплексно усъвършенстване на двигателните навици и за развитие на двигателна ориентация.

Състезателният метод се прилага при упражняване на добре заучени и усвоени движения в условията на съревнование (състезание). Основното му приложение е в етапа на затвърдяване и усъвършенстване на двигателните навици.

Помощно-двигателният метод се прилага само при необходимост. Състои се в това, че при изпълнение на различните двигателни дейности спортният педагог оказва непосредствена помощ на ученика, най-често с ръце.

(Допълнителна информация по темата за методите на обучение може да намерите в раздела на Педагогиката.)

3. Същност, роля и значение на методите за организиране на двигателната дейност в учебната работа по физическо възпитание

Чрез тази група методи се организира колективната дейност на учениците в уроците по физическо възпитание и спорт и се създават условия за ефективно усвояване на учебния материал. Към тази група спадат фронтален, групов, посменен, стационарен, кръгов и индивидуален метод.

Фронтален метод – представлява универсален метод, който намира широко приложение в спортнопедагогическата и учебната практика. Негова специфична особеност е, че всички ученици изпълняват едновременно едно и също физическо упражнение под прякото ръководство на учителя по физическо възпитание и спорт. Едно от основните му предимства е постигането на висока моторна плътност в урока.

При *груповия метод* класът се разделя на няколко групи (обикновено от 2 до 4), като всяка от тях изпълнява на отделно място или уред поставената двигателна задача, която се различава от тази на другите групи. След определено време групите разменят местата си, като всяка от тях започва да изпълнява следващото, различно по вид и характер упражнение. Така продължават, докато всяка група изпълни всичките двигателни задачи.

Посменен метод – характерно за него е, че целият клас изпълнява една и съща задача, но разделен на смени (обикновено две), които се изчакват. В същото време останалите ученици от другата смяна наблюдават и изчакват реда си. Използва се при недостатъчен брой уреди и пособия (топки, пейки, препятствия и др.), недостатъчна игрална площ във физкултурния салон или на спортната площадка.

Станционният метод се прилага в урока с цел затвърждаване и усъвършенстване на двигателни навици. Характеризира се това, че целият клас се движи в колона по един (поток), като на всяка станция всеки ученик изпълнява последователно определено упражнение. Всички упражнения, включени в комбинацията, са от учебната програма и са усвоени предварително от учениците.

Кръгов метод – методът е предназначен за целенасочено и комплексно развиване на двигателните качества, известен в училищната практика като кръгово занимание. Подбират се упражнения, прости по форма, достъпни и лесно изпълними, но с подчертано функционално въздействие. Всяко упражнение се изпълнява многократно в една серия, след което се преминава към следващото упражнение до завършване на пълния цикъл от упражнения.

Индивидуалният метод се използва в учебно-тренировъчния процес при подготовката на високоразредни спортисти, а също така и при занимания по лечебна физическа култура с цел превенция или корекция. Същността му се заключава в индивидуалната работата на спортния педагог само с един възпитаник.

4. Същност, роля и значение на методите за физическо натоварване в учебната работа по физическо възпитание

Чрез разнообразните методи за физическо натоварване се регулират както натоварването по време и по вид, така и формите на почивка. Учебно-методическата практика по физическо възпитание и спорт разглежда два основни метода за дозирано натоварване: метод на стандартно изпълнение (стандартен метод) и метод на променливо изпълнение (променлив метод).

Метод на стандартно изпълнение (стандартен метод)

Специфична особеност на стандартния метод е, че по време на изпълнение на активната двигателна дейност натоварването се запазва в приблизително еднакви граници (обикновено с ниска и средна интензивност, около 50–60% от максималните възможности), стандартно за определен период от време, докато организъмът се приспособи към конкретните изисквания. Примери за това са равномерно бягане на 1000, 1500, 3000 метра в лекоатлетическите дисциплини, ски бягане, плуване и др. В зависимост от формите на почивка този метод може да бъде – стандартен непрекъснат и стандартен интервален (прекъснат).

- *Стандартен непрекъснат метод* - при него нямаме интервали за почивка по време на неговото изпълнение. Типичен пример за такъв метод е равномерното бягане.
- *Стандартен интервален (прекъснат) метод* – при него имаме интервали за почивка между отделните изпълнения. Повторното изпълнение на упражнението с прекъсване между тях за почивка е пример за стандартен интервален метод. Интервалите за почивка могат да бъдат различни.

Метод на променливо изпълнение (променлив метод)

- *Методът на променливото изпълнение* се използва, когато трябва да се повишат функционалните възможности на организма благодарение на променливия характер на въздействие. За разлика от стандартния метод, променливият се характеризира с промени по отношение на скоростта, продължителността, интензивността и характера на работа по време на физическите активности. Променливият метод се прилага в два варианта – променлив непрекъснат и променлив интервален (прекъснат).

Променливият непрекъснат метод се използва предимно при цикличните спортове, като промените се внасят по отношение на скоростта и темпа на бягането (например при бягане на 1500 м да се внасят промени в интензивността и темпа на бягане).

Променливият интервален (прекъснат) метод се прилага с интервали за почивка между отделните двигателни дейности.

5. Същност, роля и значение на методите за възпитание и на методите за проверка и оценка в учебната работа по физическо възпитание

Методи на възпитание

С помощта на тази група методи се възпитават различни личностни качества и етични норми на поведение в учениците.

(Темата за методите на възпитание е разгледана подробно в раздела на Педагогиката.)

Методи за проверка и оценка на дейността по физическо възпитание и спорт

С помощта на тази група методи се установява равнището на постижения на обучаваните, осъществява се обратна връзка в процеса на обучение и се управлява учебната дейност. Обект на проверка и оценка са: техниката на изпълнение на физическите упражнения, количественият резултат от изпълненото физическо упражнение и знанията, свързани с физическите упражнения и спорта. В зависимост от това, какво точно искаме да оценим, се различават следните основни методи: визуално наблюдение (контролно изпълнение), двигателно тестиране, покриване на нормативи и устно препитване.

- *Визуално наблюдение* на изпълнението (контролно изпълнение) – представлява метод, при който под наблюдение от страна на педагога ученикът изпълнява дадено физическо упражнение. Учителят наблюдава изпълнението и поставя експертна оценка, като се ръководи от отклоненията в техническите параметри на упражнението и допуснатите грешки.
- *Двигателното тестиране* представлява основен метод за контрол и оценка на развитието на двигателните качества на учениците. При него се цели да се установи точният количествен резултат по всеки отделен тест, след което на този резултат се присъжда определена оценка по шестобалната система. Например времето за пробягване на определено разстояние в секунди, височината на отскока в сантиметри и др.
- При *покриването на нормативи* учителят не се интересува от точното постижение на ученика, а от това дали ученикът е покрил определения за даде-

ната възраст и пол норматив за определено двигателно действие – например да хвърли топката над 5 метра. Оценката е двустепенна – изпълнил и неизпълнил норматива.

- Чрез *устното препитване* се установява доколко са овладени и осмислени съответните за възрастта знания, свързани с физическите упражнения и спорта. Провежда се под формата на беседа.

6. Основни методи за интензификация на учебната работа по физическо възпитание

С използването на тази група методи се цели да се оптимизира процесът на обучение по физическо възпитание с цел повишаване на неговото качество и ефективност. Към тази група се отнасят: проблемното обучение, програмираното обучение, индивидуализацията и диференциацията.

Проблемното обучение по физическо възпитание и спорт изисква преднамерена работа на учителя, при която той представя новите знания във вид на учебен проблем (проблемна ситуация). Този учебен проблем (например задаване на конкретен въпрос, на който ученикът не знае отговора) провокира интелектуално затруднение у учениците и стремеж за решаване на създадения проблем с наличните им знания и двигателен опит. Това води до развиване на творческото мислене на учениците и решаване на поставения проблем.

При програмираното обучение овладяването на определеното учебно съдържание се прави в строго определена последователност. То се представя във вид на програма, където новият учебен материал се планира на по-големи или по-малки части (дозы, порции) в зависимост от възрастово-половите характеристики на обучаващите се, техните възможности и техническата сложност на двигателните задачи. По този начин се дава възможност на всеки ученик да изучава самостоятелно двигателното действие, като използва толкова време, колкото му е необходимо. Премахва през толкова стъпки, колкото са необходими за успешно овладяване на двигателното действие.

За да бъде обучението по физическо възпитание и спорт максимално ефективно за всички ученици, се налага в учебния процес да се прилага методът на индивидуализация и диференциация. Диференциацията в обучението изисква по-голямо съобразяване с индивидуалните особености и способности на учениците. Това налага използването на различни варианти на диференцирано обучение по един и същ учебен материал с цел всеки ученик да съумее да постигне крайната цел и да го усвои в зависимост от индивидуалните си възможности. При диференциацията участниците в обучението условно и временно се разделят на групи за усвояване на конкретна двигателна задача от програмното съдържание. Основната диференциация, която се прави при обучението по физическо възпитание и спорт, е деленето на класа по пол на момичета и момчета.

АКЦЕНТИ***

- Методите на обучение се използват за овладяване на знания и изграждане на двигателни умения и навици у учениците.
- Словесните методи създават предпоставки за изграждане на конкретна образна представа за физическото упражнение и осмисляне на движението.
- Специфична особеност на стандартния метод е, че по време на неговото изпълнение натоварването се запазва в приблизително еднакви граници, стандартно за определен период от време, докато организъмът се приспособи към конкретните изисквания.
- Двигателното тестване представлява основен метод за контрол и оценка на развитието на двигателните качества.
- Чрез методите на интензификация се цели да се оптимизира процесът на обучение по физическо възпитание с цел повишаване на неговото качество и ефективност.
- При проблемното обучение по физическо възпитание и спорт учителят представя новите знания във вид на учебен проблем (проблемна ситуация).

ВЪПРОСИ ЗА САМОПОДГОТОВКА

1. На какви групи се делят методите на обучение?
2. Разяснете какво представлява методът обяснение?
3. В кой етап на обучение се използва приоритетно състезателния метод?
4. Опишете какви са положителните черти на фронталния метод?
5. Какво представлява стандартния непрекъснат метод?
6. Какво измерваме чрез метода на двигателното тестване?
7. Какво се цели при използването на методите за интензификация?

ТЕМА 6. ДВИГАТЕЛНИ КАЧЕСТВА

Основни понятия:

- ✓ Двигателно качество
- ✓ Бързина
- ✓ Сила
- ✓ Издръжливост
- ✓ Ловкост
- ✓ Гъвкавост
- ✓ Сензитивен период

В учебния процес по физическо възпитание и спорт освен за придобиване на знания и формиране на двигателни умения и навици се работи целенасочено и за развиването на двигателните качества.

СЪДЪРЖАНИЕ НА ТЕМАТА

1. Теория на двигателните качества

В теорията на физическото възпитание е прието отделните страни на двигателните способности на човека да се определят като двигателни качества (бързина, сила, издръжливост, гъвкавост и ловкост). Двигателните качества на човека се проявяват под формата на определени движения. Тяхното разглеждане като относително самостоятелни качествени особености на организма има условен характер. Между тях няма рязка граница – например при бягане на къси разстояния се развива не само бързината, но до известна степен и силата.

Усъвършенстването на двигателните качества води до характерни промени в някои органи и физиологични системи на занимаващите, известни като трофични изменения. Моментното състояние на двигателните качества дава отражение върху здравословното състояние, върху общата физическа подготовка и върху жизнения тонус на учениците. Двигателните качества и двигателните навици трябва да се разглеждат в тясна взаимовръзка. Развитието на качествата задължително оказва влияние върху навиците и обратното.

Възрастовото развитие на двигателните качества протича неравномерно т.е. имаме периоди на ускорено и забавено развитие на всяко отделно качество. Тези периоди се обуславят от закономерностите в развитието на онези органи, системи и процеси в организма на човека, имащи най-пряка връзка с проявлението на отделното двигателно качество. Възрастовия период, който е най-благоприятен за развиване на дадено качество, се нарича сензитивен период. Планирането на работата за развиване на двигателните качества трябва да се извършва въз основа на сензитивния период за всяко отделно качество.

2. Характеристика на двигателното качество бързина

Темата за двигателното качество бързина е разгледана подробно в частта на „Спортната тренировка“, тук ще дадем само кратки насоки за развиването на бързината в урока по физическо възпитание и спорт.

В урока по физическо възпитание и спорт за бързина се работи в края на подготвителната, най-късно в началото на основната част на урока. При развиването на бързината голямо внимание трябва да се отдели на уменията да се изпълняват бързи движения, без да се предизвиква излишно мускулно напрежение. Основният метод за развиване на бързината е повторният, който се състои в серийно редуване на упражнения с максимална интензивност. Най-благоприятният период за развиване на бързината е възрастта между 9 и 12 години.

При работата за развитие на бързината трябва да се спазват следните организационно-методически изисквания. Тренировъчните упражнения се комбинират в серии, като във всяка серия упражненията се повтарят по 4–5 пъти. Отделните повторения протичат сравнително краткотрайно между 3 и 7 секунди с оглед до края

на изпълнението да не се понижи скоростта вследствие на умората. Между повторения трябва да се осигурява между 2 и 4 минути за активен отдих. Времето за възстановяване между отделните упражнения трябва да бъде достатъчно за отстраняване на кислородния дълг, за да не се влиза в състояние на умора в следващото изпълнение.

За развиване на бързината на двигателната реакция или бързото начало на движението се използват упражнения за максимално бързо реагиране на внезапно появяващ се сигнал, неочаквана промяна на ситуацията или обстановката – например стартиране от различни изходни положения, бърза смяна на посоката на движение, преминаване от едно изходно положение в друго при звуков, светлинен или тактилен сигнал.

За увеличаване на честотата на цикличните движения се използват следните упражнения:

- Упражнения с облекчени уреди, противник и ситуации. Тук се включват средства, с помощта на които по-високата скорост се реализира за сметка на намаляване на съпротивлението. Ползват се уреди с по-малък обем или тегло – малка топка за хвърляне, по-леко гюле за тласкане, намалени размери на игрището и др.
- Изпълнение на упражнения със съкратена амплитуда на движенията.
- Създаване на облекчена обстановка за изпълнение на упражнения с помощта на странични (външни) фактори.

За усъвършенстване на бързината на единичното движение могат да се използват следните упражнения: хвърляне на леки предмети (малка плътна топка), темпови подскоци над ниски препятствия (плътни топки, рингове), подаване на лека топка с две ръце от гърди, тласкане на леко гюле (топка) и др. Необходимо условие е упражненията да бъдат добре усвоени, а допълнителната тежест за преодоляване да е такава, че да не нарушава техническото им изпълнение.

3. Характеристика на двигателното качество мускулна сила

Темата за двигателното качество мускулна сила е разгледана подробно в частта на „Спортната тренировка“, тук ще дадем само кратки насоки за развиването на мускулната сила в урока по физическо възпитание и спорт.

В урока по физическо възпитание и спорт за сила се работи във втората половина на основната част на урока. Мускулната сила има непрекъснато възходящо развитие през целия училищен възрастов период. Темпът на прираст през отделните възрасти обаче е различен. Към 11-ата година темпът на нарастване се повишава и през пубертетния период до 14–15 година при момчетата и до 12–13 година при момичетата той достига своите най-високи стойности. В училище от особено значение е развиването приоритетно на динамичната (взривна) сила на долните крайници на учениците.

През началния и прогимназиалния етап на основната образователна степен се препоръчва да се изпълняват упражнения с бърз умерен темп, с малки и средни uteжнения до 40–50% от максималните възможности. Допускат се упражнения с преодоляване на собственото тегло (коремни преси, набирания, клекове, подскоци, лицеви опори, кофички и др.). Необходимо е хармонично развитие на всички части на тялото, без да се допуска необосновано голямо натоварване само на отделни мускулни групи. Методът на максималните усилия не бива да се използва в урока на учениците, тъй като детският организъм и особено опорно-двигателният апарат още не са достатъчно укрепнали, за да понасят максимални силови напрежения.

Силовата подготовка на учениците се планира предвид изоставащите мускулни групи, тъй като в развитието на мускулатурата на децата се откриват известни диспропорции. Специално внимание трябва да се обръща на неудобните крайници, които изостават в своето развитие от удобните. Силовите упражнения трябва да укрепват гръбначните и коремните мускули, с което да държат тялото изправено и да предотвратяват евентуални нарушения в телесната стойка. Необходимо е да се прилагат упражнения, развиващи мускулите на стъпалото и подбедриците и оформящи свода на ходилото (ходене и бягане на пръсти, ходене на бос крак и др.), с което да се предпазят децата от плоскостъпие. При работата в часовете по физическо възпитание и спорт трябва да се ограничава използването на статични силови упражнения. Основните средства, с помощта на които се повишават скоростно-силовите качества на учениците, са подвижните и спортните игри, подскоците, скачането, притеглянето, катеренето и прекатерването, упражнения с плътни топки и гирички, упражнения с преодоляване масата на партньор (по двойки), акробатични и гимнастически упражнения.

4. Характеристика на двигателното качество издръжливост

Темата за двигателното качество издръжливост е разгледана подробно в частта на „Спортната тренировка“, тук ще дадем само кратки насоки за развиването на издръжливостта в урока по физическо възпитание и спорт.

В урока по физическо възпитание и спорт за издръжливост се работи в края на основната част. Също така урокът трябва да бъде максимално динамичен и с голяма плътност, като се избягват продължителни обяснения и изчакване. Издръжливостта на учениците непрекъснато нараства до 15–17 година, след което прирастът на учениците чувствително намалява. Най-благоприятният период за развиване на издръжливостта при момчетата е възрастта от 15 до 17 години, а при момичетата между 13 и 14 година.

В практиката по физическо възпитание за развиване на издръжливостта се използват най-разнообразни физически упражнения с цикличен и ацикличен характер: продължително бягане, подвижни игри, спортни игри, игрови упражнения и т.н. Важно условие е упражненията да се изпълняват с умерена до голяма интензивност, с продължителност от 5-6 до 25-30 минути при възможно най-пълно включване на големите мускулни групи. При работата за издръжливост в училище трябва да се създадат условия за непрекъснато подобряване на общата издръжливост въз основа на различните видове упражнения, предвидени за изучаване в учебните програми.

За развиване на общата издръжливост в началния етап се използват бягане с умерена интензивност на разстояние от 300 до 500 метра, ходене с редуване на бягане с умерена интензивност от 200 до 500 метра, подвижни и спортни игри с продължителност от 5 до 15 минути.

В прогимназиалния етап приоритетно се работи за развиване на общата и темповата издръжливост, а в гимназиалния етап – за темповата и скоростната издръжливост.

5. Характеристика на двигателното качество ловкост

Темата за двигателното качество ловкост е разгледана подробно в частта на „Спортната тренировка“, тук ще дадем само кратки насоки за развиването на ловкостта в урока по физическо възпитание и спорт.

За ловкост в урока по физическо възпитание и спорт се работи в края на подготвителната или в началото на основната част на урока. Интензивното развитие на двигателния анализатор оформя периода от 8-9 до 11-годишна възраст като най-благоприятен за развитие на ловкостта. Средствата за развиване на ловкостта са физическите упражнения с повишена координационна сложност и съдържащи елемент на новост. Новостта при усвояването на упражненията се постига чрез непрекъснато повишаване на координационната трудност, която трябва да се преодолява от занимаващите се. Работата за ловкост не трябва да е продължителна, тъй като изпълнението на упражненията е свързано с голямо напрежение и изтощение на нервната система. Умората настъпва бързо, а това повлиява на точността на движенията.

Ловкостта като част от общата физическа подготовка се развива успешно чрез подвижните и спортните игри. За развиване на ловкостта в училищната практика могат да се използват следните групи упражнения:

1. Промяна в темпа или скоростта на движение.
2. Изпълняване на познати упражнения от необичайни изходни положения (стартиране от тилен лег и др.).
3. Изкуствено усложняване на условията за изпълнение на познати упражнения (ходене с изнасяне напред на едноименната ръка и др.).
4. Изпълнение на двигателното действие с неудобната ръка (стрелба в баскетбола с неудобната ръка и др.).
5. Подскоци над въже.
6. Изменяне на пространствените граници за изпълнение на упражнението (намаляване размерите на игрището и др.).
7. Изпълнение на равновесни упражнения.
8. Промени в противодействието с противника (среща с различни противници, системи на игра, варианти и др.).
9. Огледално изпълнение на упражненията.
10. Изпълнение на акробатични упражнения (кълбо, предно и задно премтане, странично колело, мост, стойка и др.).
11. Жонглиране с топки, тояжка и др.

6. Характеристика на двигателното качество гъвкавост

Темата за двигателното качество гъвкавост е разгледана подробно в частта на „Спортната тренировка“, тук ще дадем само кратки насоки за развиването на гъвкавостта в урока по физическо възпитание и спорт.

За гъвкавост в урока по физическо възпитание и спорт се работи в края на подготвителната част на урока или във втората половина на основната част. В заключителната част на урока място намират стречинг упражненията. Чрез тях се подобрява физическото състояние на организма, ускоряват се възстановителните процеси и се намаляват мускулната умора и напрежението.

От методическа гледна точка гъвкавостта се развива най-добре с повторния метод, при който упражненията се изпълняват в серии, като във всяка серия се дозират по няколко ритмични повторения с постепенно увеличаваща се амплитуда. При учениците трябва се обръща внимание на тези звена от опорно-двигателния апарат, които играят най-голяма роля за жизненонеобходимите движения, това са тазобедрените, раменните и китковите стави.

Важни методически правила, които трябва да се спазват при упражненията за гъвкавост, са: упражненията да се изпълняват с бавно темпо; амплитудата на движенията да се повишава постепенно; индивидуализиране на упражненията в зависимост от пол, възраст и ниво на физическа подготвеност на учениците. Подобряването на гъвкавостта се извършва чрез активни и пасивни упражнения и движения. Активните упражнения се изпълняват свободно и с голям размах при постепенно увеличаване на амплитудата на движение. Това са предимно махови движения, пружиниращи упражнения, различни сгъвания и разгъвания, упражнения с малки uteжнения, с ластиси, общоразвиващи упражнения и др. Пасивната подвижност се развива чрез спомагателни упражнения, които повишават амплитудата на движенията чрез натискане или преодоляване на съпротивление. Като допълнителни uteжнения ученикът може да използва собствената си маса, силата на партньора, тежестта на други предмети, ластиси и т.н. При стречинг упражненията се заема бавно позиция, при която мускулите са разтегнати до достигането на болезнен праг.

АКЦЕНТИ***

- Планирането на работата за развиване на двигателните качества трябва да се извършва въз основа на сензитивния период за всяко отделно качество.
- За бързина и ловкост в урока по физическо възпитание и спорт се работи в края на подготвителната или в началото на основната част на урока.
- За сила и издръжливост в урока по физическо възпитание и спорт се работи в края на основната част на урока.
- През началния и прогимназиалния етап на основната образователна степен упражненията за сила трябва да се изпълняват с до 40–50% от максималните възможности.
- Най-благоприятният период за развиване на издръжливостта при момчетата е възрастта от 15 до 17 години, а при момичетата между 13 и 14 година.
- Работата за ловкост не трябва да е продължителна, тъй като изпълнението на упражненията е свързано с голямо напрежение и изтощение на нервната система.
- Подобряването на гъвкавостта се извършва чрез активни и пасивни упражнения и движения.

ВЪПРОСИ ЗА САМОПОДГОТОВКА

1. Какво означава сензитивен период?
2. Кой е сензитивният период на издръжливостта?
3. В коя част на урока се работи за бързина?
4. Опишете с какви упражнения се развива ловкостта?
5. Кой са най-важните мускулни групи за поддържането на добра телесна стойка?
6. В коя част на урока се работи за гъвкавост и защо точно там?

ТЕМА 7. ФОРМИ ЗА ОРГАНИЗАЦИЯ НА ДЕЙНОСТИТЕ ОТ СФЕРАТА НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ В УЧИЛИЩНОТО ОБРАЗОВАНИЕ

Основни понятия:

- ✓ Форми за организация
- ✓ Урок
- ✓ Самостоятелна работа
- ✓ Плътност
- ✓ Физическо натоварване

Организацията на дейностите в училищното образование е една от предпоставките за неговата ефективност. Съобразно нормативната база и посочените там постановки за организация на дейностите по обучение и възпитание на учениците следва и класифициране на формите за организация в рамките на образователната система по начин, който е съобразен с подреждането на учебните дисциплини в учебния план. Следвайки тези постановки, разпределянето на формите за организация на дейностите в сферата на физическото възпитание могат да бъдат разпределени в две основни групи, а именно задължителни и избираеми.

СЪДЪРЖАНИЕ НА ТЕМАТА

1. Обща характеристика и класификация на формите за организация

Задължителните форми за организация са регламентирани и определени като брой в учебния план на всяко училище и са три - урокът по физическо възпитание и спорт, часът за организиране и провеждане на спортни дейности и учебният час за организиран отход и физическа активност при целодневна форма на обучение.

Избираемите организационни форми могат да бъдат организирани както като факултативни и избираеми учебни дисциплини, така и като допълнителни дейности. Това налага тяхното разделяне на две подгрупи съобразно мястото на провеждането им, а именно училищни и извънучилищни. Като избираеми училищни форми можем да посочим спортна секция, утринна гимнастика, физкултурна минута и спортен празник. В групата на извънучилищните попадат спортно състезание, поход, екскурзия и др.



Фиг. 4. Класификация на формите за организация на дейностите

2. Урок по физическо възпитание – същност, съдържание, структура, задачи, методически изисквания

Урокът е основна форма за организация, която се провежда само в учебно време, а всички дейности, включени в един урок, се планират и управляват от учител

при активно участие по изпълнение на тези дейности от ученици, които наричаме клас. Една от особеностите на урока е, че в него участие взема група от ученици, които имат постоянен състав и численост и се нарича клас. Друга характеристика, разкриваща същността на урока, е неговата продължителност, която е регламентирана в Наредба № 10 от 01.09.2016 г. за организация на дейностите в училищното образование. За учениците от I и II клас продължителността на урока е 35 минути, за тези от III и VII клас – 40 минути, а за всички останали – 45 минути. Честотата на провеждане на урока се определя от Наредба № 4 от 30 ноември 2015 г. за учебния план. Според нея уроците по предмета „Физическо възпитание и спорт“ за учениците от III до VI клас се провеждат 2,5 пъти седмично, а за всички останали – 2 пъти седмично. Урокът има точно определено място в седмичното разписание на учебните часове за учебния срок, което не се променя. Изучаваното от учениците учебно съдържание във всеки урок се определя съобразно предварително разработени в планиращите документи тема и задачи, чието съдържание е съобразено с посоченото в учебната програма за съответния клас учебно съдържание.

Изброените дотук характеристики определят същността на урока като основна форма за организиране на дейностите по обучението и възпитанието на учениците изобщо в системата на средното образование в страната. По-интересен за нас е урокът по физическо възпитание и спорт. Основната отличителна характеристика, която го различава от уроците по останалите учебни предмети, е единството от двигателна и познавателна дейност. Тази особеност налага и специфичен начин на формулиране на темата и задачите на урока. Основавайки се на разпределението на посоченото в учебните програми учебно съдържание и спецификата на учебния предмет, темата на урока се определя от спорта или спортната дисциплина, които се изучават. Така например, като тема на урок могат да бъдат посочени волейбол, баскетбол, лека атлетика и т.н.

При формулирането на задачите за урока е задължително отчитане особеностите на държавния образователен стандарт, изискванията на учебната програма, спазване на основните дидактически принципи и целта на физическото възпитание. За да се покрият посочените по-горе изисквания, всеки урок би следвало да решава четири основни задачи, като те следва да са разпределени между такива за овладяване на двигателни навици и съответните знания, работа за двигателни качества и учебна игра.

- **Структура на урока по предмета „Физическо възпитание и спорт“**

Единството от двигателна и познавателна дейност и чисто физиологичните механизми на работоспособността, умората и възстановяването налагат структура на урока, която е съставена от три части – подготвителна, основна и заключителна. Изброените три части са неизменна част от всеки урок по физическо възпитание и спорт, като между тях липсва пряка граница и всяка следваща е логично следствие на предходната.

Подготвителната част на урока е с продължителност 10 до 12 минути. Крайната цел на тази част е да подготви учениците за предстоящата работа. Основните задачи, които следва да бъдат решени в подготвителната част, са организиране на учениците, запознаване с темата и задачите на урока, подобряване на вниманието им, постепенно повишаване на работоспособността на учениците и осигуряване на плавен преход към основната част. Постигането на целта и решаването на задачите на тази част е възможно чрез прилагане на средства като ходене, бягане, бегови упражнения, строеви упражнения, упражнения за внимание, общоразвиващи

упражнения, стречинг упражнения, специално-подготвителни упражнения, различни игри и игрови форми и др.

Основната част на урока е с продължителност 25 до 30 минути и има за цел усвояване на предвиденото за съответния урок учебно съдържание. Основните задачи в основната част на урока са насочени към разучаване и усъвършенстване на учебното съдържание, усвояват се знания, развиват се двигателни качества. Подборът на средства зависи изцяло от конкретните за урока задачи. Възможно е прилагането на цялото разнообразие от средства на физическото възпитание, стига те да отговарят на двигателните възможности на учениците.

Заклучителната част на урока е с продължителност 5 до 8 минути и цели да приведе организма на учениците до относително спокойно състояние. Задачите на тази част на урока са намаляване на физическото натоварване, нормализиране на емоционалния фон и анализ на извършената работа. Средствата, които се прилагат, са ходене, леко и равномерно бягане, стречинг, успокоителни игри и др.

Логичната връзка и плавният преход между трите части на урока осигуряват единство при постигане на конкретните за всеки урок задачи, от една страна, а от друга, подпомагат решаването на трите основни групи задачи на физическото възпитание, а именно образователни, оздравителни и възпитателни.

3. Критерии за оценяване и анализ на урока по физическо възпитание и спорт

Провеждането на урочните занимания в системата на средното образование е насочено към достигане на държавния образователен стандарт по учебния предмет. Постигането на тази крайна цел е възможно при провеждане на последователност от уроци, които да са логически свързани помежду си, а водещи при подреждането, разработването и провеждането им са дидактическите принципи, структурата и последователността на процеса на обучение, способностите на учениците и изискванията на учебната програма. Най-същественият елемент на тази последователност от уроци, който до голяма степен определя ефективността на цялостното обучение и постигането на крайната цел, е отделната урочна единица. Качеството на нейното провеждане от гледна точка на физическото възпитание се определя чрез педагогическо наблюдение и проследяване стойностите на два качествени критерия, които имат количествено измерение. Тези критерии са плътността и физическото натоварване на урока.

- **Педагогическо наблюдение на урок по физическо възпитание и спорт**

Педагогическото наблюдение е един от най-често използваните научноизследователски методи при оценка и анализ на дейностите по обучение и възпитание на учениците. То представлява преднамерена и целенасочена дейност по възприемане и регистриране на предварително определени характеристики на урока, която се изпълнява от лице, което не участва пряко в реализираните в урока дейности. Тази дейност може да бъде реализиране еднократно или периодично, в зависимост от поставената цел. Основната цел на педагогическото наблюдение е оценяване на ефективността на извършените дейности, които можем да отнесем към отделна урочна единица. От друга страна, всяко конкретно педагогическо наблюдение може да бъде насочено към постигането на частна цел като: оценяване дейността на конкретен педагогически специалист; провеждане на научно изследване; обучение на млади специалисти; обмяна на опит и добри практики между специалисти.

Педагогическото наблюдение може да бъде насочено както към цялостна оценка на урока, така и върху оценяване на отделни негови компоненти, като например плътността, физическото натоварване, прилаганите методи, подбор на средства и др. Независимо от поставените цели педагогическото наблюдение не

трябва да смущава естествения ход на урока или да нарушава механизмите и функционирането на изпълняваните дейности при взаимодействието учители – ученик и ученик – ученик при обучението.

Реализирането на педагогическо наблюдение на урок по физическо възпитание и спорт традиционно е свързано с регистриране характеристиките на три основни показателя: предварителната подготовка на учителя за урока; професионално-педагогическата дейност на учителя по време на урока; дейността на учениците в урочната работа.

- **Плътност на урока по физическо възпитание и спорт**

Плътността, като показател за оценка на качеството на урока по физическо възпитание, е един от обективните критерии, който има точно количествено измерение. Измерването на плътността на урока може да бъде както като самостоятелен показател за неговото качество, така и като допълнение на педагогическото наблюдение, което да обективизира и обогати информацията от него.

Плътността разглеждаме като съотношение между продължителността на времето в един урок за изпълнение на дейности, насочени към решаването на неговите задачи, и общата продължителност на урока. Основавайки се на особеностите на урока по физическо възпитание и спорт и единството от познавателна и двигателна дейност, определяме два вида плътност, а именно обща и моторна.

Общата плътност оценяваме като съотношение между реалната продължителност на урока и регламентираното време за урока. Отчитането на обща плътност включва всички дейности, реализирани в един урок между неговото начало и край – строяване, обяснения, физически упражнения, игри, демонстрации и др. Така например, ако един урок е започнал навреме и е завършил също навреме, съобразно сигналите на звънеца, които отбелязват началото и края на учебния час в училището, то неговата обща плътност е 100%.

Моторната плътност на урок намираме като съотношение между времето, отделено в един урок за двигателна дейност, и неговата обща продължителност. Двигателна дейност в един урок включва всички физически упражнения и игри, които учениците изпълняват. Моторната плътност също отчитаме в проценти, като тези проценти могат да варират в широки граници от 40–50% до 80–90%, което зависи изцяло от задачите за урока, планираните за тяхното решаване дейности и планирането на методите за организация.

Методиката за измерване на плътността на урока се основава на метода на хронометриране. За осъществяване на измерване се изисква хронометър и протокол, който има утвърдена структура.

Методиката на измерване изисква спазване на следния алгоритъм: пускане на хронометъра непосредствено след строяване на учениците в началото на урока; записване в колона „Хронологичен ход на урока“ на изпълняваната от учениците дейност; записването в колона „Измерено време“ показанието на хронометъра в края на съответната дейност; спиране на хронометъра след освобождаването на учениците от учителя в края на урока.

- **Физическо натоварване в урока по физическо възпитание и спорт**

Въпросът за определяне и регулиране на физическото натоварване в урочната работа е с непреходно значение, имайки предвид връзката между физическото натоварване и функционалния ефект от изпълняваните физически упражнения. В тази връзка можем да определим **физическото натоварване** като степента на функционално въздействие на физическите упражнения върху изпълняващия ги. Ос-

новни негови компоненти са обемът и интензивността. Обемът е количествен показател и представлява количеството работа, която се извършва в урока или в отделните негови части. Интензивността характеризира количеството работа за единица време. Регулирането на физическото натоварване се осъществява чрез промени в двата, посочени по-горе компоненти.

Измерването, регулирането и оценяването на физическото натоварване в урочната работа по физическо възпитание са от съществено значение за определяне на ефекта от неговото провеждане. В практиката на физическото възпитание най-често използваният метод за оценяване степента на физическото натоварване е чрез проследяване промените в някои външни белези на учениците. Обикновено като показатели за визуална оценка се използват степента на изпотяване, промените в цвета на кожата и на лицето, в честотата на дишане, в техниката на изпълнение на усвоени вече физически упражнения и др. Проявленията на тези белези при отделните ученици са с различна честота и сила, което превръща едно такова проследяване в субективно. За да се избегне подобна субективност, е препоръчително използването на методи, които са следствие на експериментална работа и в различна степен са утвърдени в практиката.

С оглед спецификата на учебния предмет тези методи се основават на измервания на пулсовата честота при ученици, които участват активно в урочната работа. Пулсовата честота е най-често използваният показател, който носи информация за функциите на организма както в покой, така и при физическо натоварване. При физическо натоварване промените в стойностите на пулсовата честота са следствие от особеностите на енергоразхода, степента на усвояемост на кислород от мускулните клетки, което зависи от кислородния капацитет на кръвта, както и от функционирането на дихателната система.

Измерването на пулсовата честота би могло да се осъществи както чрез апаратни средства, какъвто е пулстестерът, така и палпаторно – чрез палпация или опипване с палец и показалец на каротидната (сънната) артерия на врата или лъчевата артерия на китката.

Един от тези методи за измерване на физическото натоварване в урока е **пулсометрията**, която изисква хронометър и предварително подготвен протокол, в който да се отразяват отчетените резултати. Методиката на изследване е следната: подбират се едно момче и едно момиче със средни възможности, които участват активно в урока; измерва се пулсовата честота за 10 сек преди началото на урока; измерване на пулсовата честота за 10 сек по веднъж на всеки 3 мин, като това измерване не трябва да пречи на работата в урока, което предполага да е в края на изпълняваната дейност; записват се получените данни за пулсовата честота в протокол; превръщат се получените стойности на пулсовата честота в данни за 1 минута; изработва се пулсова крива, в която се отразяват стойностите на измерената пулсова честота и съответстващото на измерването ѝ време.

След осъществяване на измерването и изработването на пулсовата крива се прави анализ на достигнатото ниво на физическо натоварване в урока, като се интерпретират видът на кривата, наличието в нея на върхове и спадове, ходът на кривата от началото на урока до основната част, достигнатата максимална пулсова честота и времето, в което тя е достигната, промените в кривата в края на урока, изходната и крайната стойност на пулсовата честота.

4. Самостоятелната работа по физическо възпитание и спорт

Основна задача на училището в XXI век е да формира у учениците необходимите знания, практически умения и отношения, които са в основата на компетент-

ностите, необходими им за бъдеща професионална реализация. Това е невъзможно, без ученикът да се научи да учи сам и да прилага наученото в конкретна дейност. Основна предпоставка за това е реализирането на самостоятелна работа в урочната и извънурочната работа в училище.

Самостоятелната работа по физическо възпитание може да определим като активна двигателна дейност на ученика, която се реализира индивидуално или в екип, но без каквато и да е външна принуда. Тя е плод на личен интерес, на вътрешно убеждение и потребност от двигателна дейност. Подготовката на ученика за самостоятелна работа се осъществява в урочната дейност. Тук ученикът получава и асимилира необходимите знания, формира двигателни умения и навици за такава дейност, запознава се с методите и прилагането им, обогатява двигателната си култура и фонда от физически упражнения, които ще използва творчески в самостоятелните занимания.

Основна предпоставка за реализиране на самостоятелност в обучението по физическо възпитание е коректно планираната и организирана самостоятелна работа в урока. Тя може да бъде определена като единство от самостоятелна мисловна и двигателна дейност, която се извършва по указание на учителя, но без неговото непосредствено участие. По този начин ученикът придобива: способност за рационално използване на усвоените знания, двигателни умения и навици; умения за самоконтрол и самооценка на резултатите от самостоятелната работа; убеждения и трайни потребности от системни занимания с физически упражнения.

Постигането на посочените по-горе резултати е възможно чрез системна и целенасочена работа от страна на учителя при реализиране на различните урочни и извънурочни дейности, която е необходимо да премине през следните хронологично степенувани активности:

- Учителят поставя двигателната задача, като посочва средствата и начина за изпълнението ѝ. Самостоятелната работа на ученика се изразява в определяне броя на повторенията и в преценката за постигнатия резултат.
- Учителят поставя задачата, а ученикът сам избира средствата и методите за нейното решаване, като използва знанията си и натрупания опит.
- Напълно самостоятелно решаване на избрани от ученика задача, средства и методи при самоконтрол и анализ на двигателната дейност с отчитане на резултатите.

При реализиране на различните дейности на физическото възпитание у ученика е възможно формирането и на други умения за самостоятелна работа, които ще бъдат полезни при провеждане на урока, като уменията за начина на организация на урока; ръководство на отделни групи при затвърдяване и усъвършенстване на учебния материал; участие в контролиране на физическото натоварване чрез измерване на собствения пулс и др.

ВЪПРОСИ ЗА САМОПОДГОТОВКА

1. Обяснете необходимостта от структуриране на урока по физическо възпитание и спорт.
2. От колко части е изградена структурата на урока по физическо възпитание и спорт?
3. Колко и кои са етапите на формиране на умения за самостоятелна работа в урока по физическо възпитание?
4. Посочете един метод за измерване на физическото натоварване в урока.

ТЕМА 8. НОРМАТИВНА ОСНОВА НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ

Основни понятия:

- ✓ Нормативен документ
- ✓ Образователна система
- ✓ Годишно планиране
- ✓ Отчитане
- ✓ Контрол

Един от учебни предметите, изучаван от всички ученици в системата на българското средно образование, е „Физическо възпитание и спорт“. Необходимостта за това е породена от многостранното въздействие, което може да бъде указано чрез средствата и методите му. Познаването и спазването на множество нормативни изисквания предполагат ефективно реализиране на тези въздействия.

СЪДЪРЖАНИЕ НА ТЕМАТА

1. Организационна структура на образователната система в страната

За да проследим влиянията на промените в образователната система в страната върху конкретен учебен предмет, е редно първо да определим неговото място в структурата на тази система. Множеството промени в нормативната уредба на образователната система през последните почти 30 години доведоха до няколко съществени промени в структурата и функциите на образователната система в страната. В практически план това са съдържанието на отделните образователни етапи и степени, реално съществуващата възможност за приключване на средното образование на 16-годишна възраст, профилираното и дуалното обучение.

В структурен план настъпва съществена промяна в образователната система в страната, която е свързана със съкращаването на прогимназиалния етап на основната образователна степен с една учебна година, като този етап обхваща класовете от V до VII. Тази промяна води до увеличаване с една учебна година на средната образователна степен. Вследствие на това и на възможността за приключване на средното образование на 16-годишна възраст средната образователна степен се разделя на първи и втори гимназиален етап, които се реализират съответно в класовете VIII до X и XI до XII. Тези промени са отразени на фиг. 1, съобразно текстовете в чл. 8, ал. 1 и 2, чл. 73, ал. 1, 2 и 3 на Закона за предучилищно и училищно образование.

		ОНС „Доктор“	Висше училище			
		ОКС „Магистър				
		ОКС „Бакалавър“				
Клас	Възраст	Етап	Степен	Институция		
XII	18	II гимназиален	Средна образователна степен	Гимназия		Средно училище
XI	17					
X	16					
IX	15	I гимназиален				
VIII	14					
VII	13					
VI	12	прогимназиален	Основна образователна степен		Обединено училище	
V	11					
IV	10					
III	9	начален		Начално училище	Основно училище	
II	8					
I	7					
6 години		Предучилищна подготовка за училище		Детска градина Училище		

Фиг. 5. Структура на образователната система в Р. България

Утвърдената вече нормативна уредба, която регламентира системата на средно образование в страната, се основава на качествено нов подход в образованието, което води както до структурни, така и до функционални промени в системата. Учебният предмет „Физическо възпитание и спорт“ остава задължителен за всички ученици от всички етапи и степени на образователната система, с изключение на тези, които се обучават по системата „Дуално обучение“ във втори гимназиален етап. В съдържателен аспект обучението по предмета „Физическо възпитание и спорт“ се регламентира от учебната програма за съответния клас.

2. Планиране и отчитане на работата по физическо възпитание и спорт в училище

Съвременните постановки за образованието и неговите цели като явление, което определя развитието на обществото, налагат преразглеждане на концепциите и стратегиите за неговото реализиране и формулиране на очакваните резултати. Последните промени в нормативните документи, които регламентират средното образование в страната, наложиха за учителя изготвянето на годишен план за работа. При неговото разработване учителят следва да спазва изискванията на нормативните документи, като ги адаптира към особеностите на съответния учебен предмет.

В частния случай на учебния предмет „Физическо възпитание и спорт“ планирането, когато е разработено целенасочено, осигурява предпоставки за цялостно и ефективно усвояване на учебното съдържание. Като основен планиращ документ на учителя годишното тематично разпределение представлява дидактически план за работата му, който е насочен към практическото постигане на целите на ниво учебна програма и постигане на очакваните резултати, заложи в държавния образователен стандарт за общообразователна подготовка. Разработването му предполага ритмичното разпределение на учебното съдържание по физическо възпитание за даден клас и създава предпоставки за планиране на учебните дейности, насочени към преподаване на нов учебен материал или за затвърждаване на вече взет такъв.

В съдържателен план основният планиращ документ за учителя е съставен от следните компоненти: разпределение на темите в урочни единици по учебни седмици за всеки от учебните срокове при спазване на видовете уроци и на тяхното съотношение според съответната учебна програма; очаквани резултати за всяка урочна единица; методи, използвани при работа върху съответната урочна единица; бележки и коментари. Така разгледано, годишното тематично разпределение представлява предварително разработена последователност от уроци, декомпонирани по тема и задачи за обучение, които да осигурят усвояването на учебното съдържание за съответния клас и достигането на образователния минимум. Изготвянето на подобен дидактически план е със задължителен характер и е отговорност на учителя.

Друг планиращ документ, който обаче няма задължителен характер, е План-конспект за урок. Представлява подробен план за работа в отделен урок. Разработва се в три основни направления: съдържание на урока, организационно-методически указания и дозировка. В частта съдържание на урока в дидактическа последователност се посочват и описват упражненията, които учителят предвижда за решаване на задачите за урока. В тази част е препоръчително разработването на схеми и рисунки, чрез които отделните упражнения да бъдат онагледени. В организационно-методическите указания се посочват методите, подходите, начините

на организация на учениците, както и някои методически подходи, които да отразяват често допускани грешки при изпълнение на упражненията и съответните подходи за отстраняването им. Дозировката на упражненията се посочва както като брой повторения, така и като време, необходимо за изпълнение на конкретното упражнение.

Отчитането на дейността на учителя по физическо възпитание може да бъде осъществяване еднократно или периодично. Основният документ, в който учителят отчита изпълнените дейности, е дневникът на класа, който в последните 2 години е в електронен вариант. В него учителят отразява извършената във всеки урок работа, като посочва темата и задачите на конкретния урок. Друг аспект на отчитането е свързан с преразглеждане на годишния план и равностойност за неговото изпълнение и ефективност, които стоят в основата на планирането за следващата учебна година.

Планирането и отчитането на дейностите от страна на учителя е в основата на контрола, който бива упражняван върху него. Контрол върху учителя по физическо възпитание може да бъде осъществяван на три нива. На първо място, на ниво методично обединение и съответно главния учител, следващото ниво е директорът на училището и на последно място – експертът по физическо възпитание от Регионалното управление по образование.

3. Подготовка на учителя по физическо възпитание

Подготовката на учителя по физическо възпитание е тясно свързана с професионалния му профил. Реализирането на основни дейности като обучение, възпитание, социализиране на учениците, планиране и отчитане на професионалната му дейност предполага формиране и развиване на множество професионално-личностни качества.

Като такива качества можем да посочим: широка култура и високи морални качества; висок образователен и професионален ценз; интелектуални възможности и творчески способности; конструктивни, организаторски и комуникативни умения; съвременна технологична компетентност; познаване на нормативната база; познаване в детайли на учебното съдържание; познаване на възрастово-половите особености на учениците; познаване на изискванията към професията; умения за планиране и реализиране на планираното; добро ниво на двигателните способности; познаване и прилагане на правилознанието в изучаваните спортове и спортни дисциплини.

Реализирането на тези качества в пряката му професионална дейност предполага и добри комуникативни умения, както и отношение и време за подготовка на всеки отделен урок, което да съответства на нивото и уменията на учениците от съответния клас. Подобна подготовка осигурява ефективност на процеса на обучение и съответния градивен ефект върху учениците. Тази подготовка следва да се основава на основни методически изисквания, похвати и подходи, които да доведат до повишаване ефективността на урочната работа. Като такива подходи следва да отбележим **индивидуализацията и диференциацията**, които са основна предпоставка за ефективно обучение, имайки предвид факта, че всеки клас е съставен от различни като ниво умения и качества ученици, като всеки от тях учи с различен темп. Индивидуализирането и диференцирането на отделните упражнения, които да съответстват на уменията на конкретен ученик или група ученици, са и една от препоръките на съвременната образователна система.

Друг подход, който днес би отговарял както на особеностите на учениците, така и на изискванията на съвременното образование, е **интердисциплинарният подход**, който по своята същност представлява процес на доближаване, обединяване и взаимодействие на знания, методи и похвати от две или повече учебни дисциплини в една познавателна дейност с цел разкриване на техните допирни точки за решаване на реален образователен проблем. Този подход стои и в основата на популярното днес STEM обучение.

Прилагането на **интерактивни методи** също води до значително ефективизиране на учебната работа. Те представляват специално и целенасочено организирани ситуации, които осигуряват взаимодействия между обучаваните, вследствие на които те чрез действия и преживяване придобиват различни знания, умения и формират отношения, което триединство наричаме компетентност. При интерактивните методи ученето се реализира чрез преживяване и взаимодействие, в които обучаемите са активната среда, което е основна предпоставка за неговата ефективност. То не е просто процес на усвояване на знания и умения. Ученето е в конкретна ситуация, в която нещо се преживява, има действия, различен тип активност, има правене на нещата.

ВЪПРОСИ ЗА САМОПОДГОТОВКА

1. От колко етапа е изградена структурата на системата средно образование?
2. Дайте пример за връзката планиране и отчитане на дейността на учителя по физическо възпитание.
3. Посочете някой подход за ефективизиране на обучението.

ТЕМА 9. ПОДБОР И МНОГОГОДИШНАТА СПОРТНА ПОДГОТОВКА. СПОРТНОСЪСТЕЗАТЕЛНА ДЕЙНОСТ В УЧИЛИЩЕ

Основни понятия:

- ✓ Подбор
- ✓ Спортна надареност
- ✓ Методически грешки при подбора
- ✓ Многогодишна спортна подготовка
- ✓ Състезания в училище

Подборът е продължителен спортнопедагогически процес, чрез който успоредно с многогодишната спортна подготовка (МСП) се правят тестирания с помощта на спортнопедагогически, медико-биологични и психологически тестове. В този процес треньорът се ориентира към тези кандидати, които постигат най-интензивен прираст.

СЪДЪРЖАНИЕ НА ТЕМАТА

1. Подбор и прогнозиране на млади спортисти

По своята същност *подборът* на младите спортисти представлява прогностичен процес с далечна перспектива в прогнозата. Целта му е да се издирят децата, които притежават спортна пригодност.

Селекцията включва няколко етапа:

- Първият етап е за начална селекция. През него се подбират тези деца, които имат потенциални способности за постигането на добри резултати в конкретен вид спорт.
- Вторият етап е свързан с провеждането на контролни тестирания и наблюдения за определяне способността на децата за конкретна спортна дисциплина.
- Третият етап включва провеждането на наблюдения и тестирания на двигателните способности за установяване прираста в постиженията и темповете на усвояване на двигателните задачи. Този етап е с най-голяма продължителност.

Основната цел на подбора е свързана с откриването на спортната надареност или още спортния талант.

Спортната надареност е благоприятно за даден човек съчетание между вродени и придобити психо-моторни, физически и биологични качества, които непрекъснато се развиват и усъвършенстват в хода на тренировъчния процес.

Става ясно, че първоначалният подбор се прави на база отчитане на заложите, които притежава индивидът и които се проявяват още в първите му опити в какъвто и да е вид двигателна дейност. Именно заложите лежат в основата на двигателните способности (устойчивите свойства и качества на спортиста), които имат ключово значение за спортните постижения. Ето защо първите решения за спортната пригодност на кандидатите трябва да се правят във възможно най-ранна детска възраст.

Спортната пригодност представлява предсказание на възможностите на детето за достигане на високи резултати в даден спорт или спортна дисциплина. За да бъде направено правилно, е необходимо да се имат предвид някои от основните методически грешки, които е възможно да се допуснат:

АКЦЕНТИ***

- *Подборът* се приема като начален избор на кандидати за спортни занимания, а *селекцията* се използва в по-късните етапи на подбора за пресяване на кандидатите в процеса на подготовка.

- Подборът се разглежда като еднократен акт и впоследствие не се преминава през сито, за да се определи дали избраният кандидат има потенциал за постигане на високи спортни резултати.
- Подборът се извършва по ограничен брой показатели. Това например може да бъде постижение от даден двигателен тест.
- Подценяване или непълно отчитане на генетичните фактори.
- Несъобразяване с индивидуалния темп на биологично развитие. Всички деца преминават през едни и същи фази на развитие, но с различна скорост. Затова едни могат да бъдат с ускорено за възрастта си развитие, а други със забавено.
- Несъобразяване с неустойчивостта в интересите на децата.

Сполучливият подбор на перспективни спортисти е пряко свързан с прогнозиране на развитието на техните психични свойства, анатоמו-морфологични признаци, физически и функционални способности, както и с наличието на генетични предпоставки. Във връзка с това изследванията за подбор се реализират в три направления: 1. Медико-биологично; 2. Психологично; 3. Спортнопедагогическо.

Медико-биологичните показатели са ръст, тегло и конструкция на тялото; функционален капацитет на сърдечносъдова и дихателна система; функции на ЦНС и нервно-мускулния апарат.

Психологичните показатели са свързани с оценка на реактивност на нервната система; продуктивност и разпределение на вниманието; мотивация; психическа работоспособност; волеви качества; темперамент, характер и личностни качества;

Спортнопедагогическите показатели са свързани с оценка на двигателните качества съобразно нивото на развитието им за съответната възраст и по съответния вид спорт. Оценка на степента на изградени двигателни умения и навици.

2. Многогодишна спортна подготовка

Многогодишната спортна подготовка е продължителен спортно-тренировъчен процес за развитие на функционалните и двигателните възможности на спортиста и за формиране на двигателни навици за постигане на високи спортни резултати. Това зависи пряко от организацията на процеса на обучение и тренировка на учениците в спортните училища и в спортните клубове.

Успешното реализиране на многогодишната спортна подготовка през всички нейни етапи е свързано с отчитането на следните показатели:

- Оптимална възраст за постигане на високи резултати в избрания спорт.
- Насоченост на работата в конкретния етап.
- Ниво на психическа, физическа, техническа и тактическа подготвеност, които спортистът трябва да достигне.
- Допустими граници на тренировъчните натоварвания.
- Резултати от контролните нормативи.

Етапите, през които се реализира многогодишната спортна подготовка, са:

Първи етап за начална спортна подготовка

Започва във възрастта от 7 до 9 години и продължава 2–3 години.

Основна задача е овладяването на основни двигателни умения и навици и постигане на обща физическа подготвеност.

През етапа се използват разнообразни подвижни, спортно-подготвителни игри и игрови упражнения. Разпределението на времето за работа е: 50% за обща подготовка, 45% за предварителна подготовка и само 5% е за специална подготовка.

Етап на основна спортна подготовка

Осъществява се след успешното приключване на първия етап. Обхваща периода от 12 до 15 години и включва два етапа на предварителна и специализирана спортна подготовка.

През първия етап се осъществява предварителната подготовка, при която задачите от началния етап се разширяват и придобиват все по-целенасочен характер. Прилагат се упражнения от близки видове спорт, усъвършенства се техниката на специално-подготвителните упражнения, работи се целенасочено за развиване на двигателните качества, като по този начин се осъществява плавен преход към специализираната подготовка. Разпределението на средствата за подготовка е 35% за обща, 50% за спомагателна и 15% за специална.

През етапа на специализирана подготовка започват да се открояват индивидуалните особености на спортиста и вече се прилага диференциран подход към избора на тренировъчните средства и методи, а също и към обема и интензивността на тренировъчните въздействия. Средствата и методите се планират в съотношение – 20% за обща, 40% за спомагателна и 40% за специална подготовка.

Етап на максимална реализация на индивидуалните способности на спортиста

Целта на етапа е постигането на най-високо ниво на работоспособност в състезателни условия. Обемът и интензивността на физическите натоварвания значително се повишават до достигне на максимални величини. През този етап е необходимо прилагането на индивидуален подход към всеки спортист съобразно възможностите му за понасяне на физическото натоварване и за последващо възстановяване. Важен момент е работата за изграждане на психическа устойчивост към стресовите ситуации, които съпътстват спортните състезания.

Тук общата подготовка заема 15%, спомагателната – 25%, а специалната – 60% от времето за подготовка. В структурно отношение планирането ѝ зависи в най-голяма степен от главните задачи, които стоят пред спортистите – в зависимост от участието на републикански, европейски и световни първенства или олимпийски игри.

Етап на запазване и поддържане нивото на спортно майсторство

Това е и основната задача за реализация през последния етап на многогодишната спортна подготовка. Съотношението на прилаганите средства и методи е следното: 65% за специална подготовка, 20% за спомагателна и 15% за обща подготовка.

Във всеки един от етапите на многогодишната спортна подготовка спортният педагог трябва да се ориентира към тези кандидати, които имат най-интензивен прираст в своите постижения. Това предполага съобразяване с всички закономерности на подбора и селекцията в спорта.

3. Спортносъстезателна дейност в училище

Организацията и провеждането на спортносъстезателната дейност е част от образователната и възпитателната работа в училище. Тя е съществено елемент от професионалните задължения на учителя по физическо възпитание и спорт.

Спортносъстезателната дейност се планира в началото на учебната година, като за целта се изготвя спортен календар за състезанията на учениците от всички класове. Повечето състезания се организират по повод на спортен, патронен или национален празник.

При по-малките ученици (от I–IV клас) състезанията са колективни и включват в себе си подвижни, щафетни или състезателни игри, в които участва целият клас. При по-големите ученици (от V до XII клас) в училището се провеждат задължителни състезания по няколко вида спорт. Тези състезания са индивидуални и отборни и се организират на три нива: състезания в паралелките, състезания между паралелките и състезания между класовете първенци от съответната възраст. Последното ниво предоставя възможност за сформирание на представителен училищен отбор по вид спорт.

Според съдържанието си спортната дейност се реализира под формата на първенства, турнири, масови, контролни и квалификационни състезания, универсиади и други. В зависимост от целта, организацията си, видовете спорт, включени от тях, участниците и условията за провеждане спортните състезания биват:

- Ученически игри – те са основна изява в областта на ученическия спорт. Организират от Българска асоциация за спорт с учащи (БАСУ), Министерство на образованието и науката (МОН) и Министерство на младежта и спорта (ММС), със съдействието на общините в Република България, Българските спортни федерации (БСФ) и Българския футболен съюз (БФС).

Чрез ученическите игри се съдейства за подобряване на здравето, физическото развитие и физическата дееспособност на подрастващите и се цели привличането им към системни занимания със спорт, както и към системни участия в спортни състезания.

Ученическите игри могат да бъдат по баскетбол, волейбол, хандбал, футбол, тенис на маса, бадминтон, лека атлетика и шахмат. Провеждат се в четири етапа и три възрастови групи. Първи етап – вътрешно училищни и общински състезания, втори етап – областни състезания, трети етап – зонални състезания и четвърти, последен етап – финални състезания. Възрастовите групи са момчета и момичета V–VII клас, юноши и девойки VIII–X клас и юноши и девойки XI–XII клас. Класирането е индивидуално и отборно.

Ученическите игри се провеждат по предварително утвърдени правила, изясняващи етапите на провеждане, правото на участие, документите за участие, регламентът за провеждане, изготвянето на класиране и наградите за победителите и участниците.

- Състезания под патронажа на дадено училище. Осъществяват се от училища, организатори на турнири. Училището организатор изготвя наредбата и програмата за провеждане на състезанието, осигурява терени, съдии и награди. Тези състезания включват 3–4 вида спорт за 5–6 училища.
- Състезания, организирани от даден клуб. Организират се само по дадения вид спорт и участват училищата, развиващи съответния спорт.

- Състезания, организирани от съответната община под патронажа на някоя фирма спонсор. Те се организират по един вид спорт и обхващат училищата от съответната община.

ВЪПРОСИ ЗА САМОПОДГОТОВКА

1. По какви критерии е необходимо да се осъществи подборът на кандидати за практикувания от Вас спорт?
2. Какви средства и методи трябва да се прилагат през отделните етапи на много-годишната спортна подготовка в практикувания от Вас спорт?
3. Какви видове състезания и при какъв регламент се провеждат в практикувания от Вас спорт?

ТЕСТ № 1 ПО ТЕОРИЯ НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ

ВЪПРОСИ ОТ РАВНИЩЕ „ЗНАНИЕ“ ПО ТЕМА „СРЕДСТВА И МЕТОДИ НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ“

1. Формулирайте дефиницията за физически упражнения, като изберете на мястото на цифрата липсващата дума и я запишете в празното квадратче. (Всяка цифра има само по един верен отговор.)

„По своята същност физическите упражнения са съзнателни и волеви движения, които са обработени с насоченост да оказват положително въздействие върху физическото развитие и усъвършенстване на човек.“

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| А) педагогически | ☐ |
| Б) двигателното | ☐ |
| В) теоретически | ☐ |
| Г) тренировъчното | ☐ |
| Д) практически | ☐ |
| Е) тренировъчното | ☐ |

2. Посочете кои са трите групи допълнителни средства на физическото възпитание:

- ☐ А) климатични фактори, хигиенни фактори, физически труд
- ☐ Б) тренировките, екипировката, спортните съоръжения
- ☐ В) слънце, въздух и вода

3. Темпът на движението се дефинира като:

- ☐ А) Честотата на движение за единица време
- ☐ Б) Пътя, който изминава едно тяло или неговите части
- ☐ В) Съотношението между дължината на пътя и времето

4. Методите на физическото възпитание за обучение в двигателни действия се класифицират в няколко групи. Посочете кои са те?

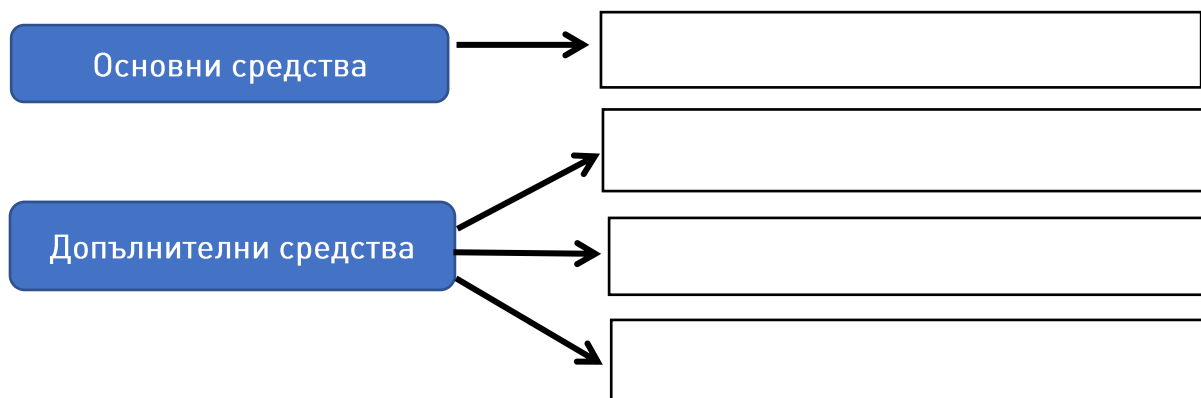
- ☐ А) методи за обучение, за физическо натоварване, за организиране
- ☐ Б) методи за възпитание, за обучение, за контрол
- ☐ В) методи за убеждение, за упражняване, за наказание

5. В практиката на физическото възпитание различните средства се прилагат под формата на няколко видове дейности – игри, гимнастика, спорт и туризъм. Определете към коя от дейностите спадат посочените видове:

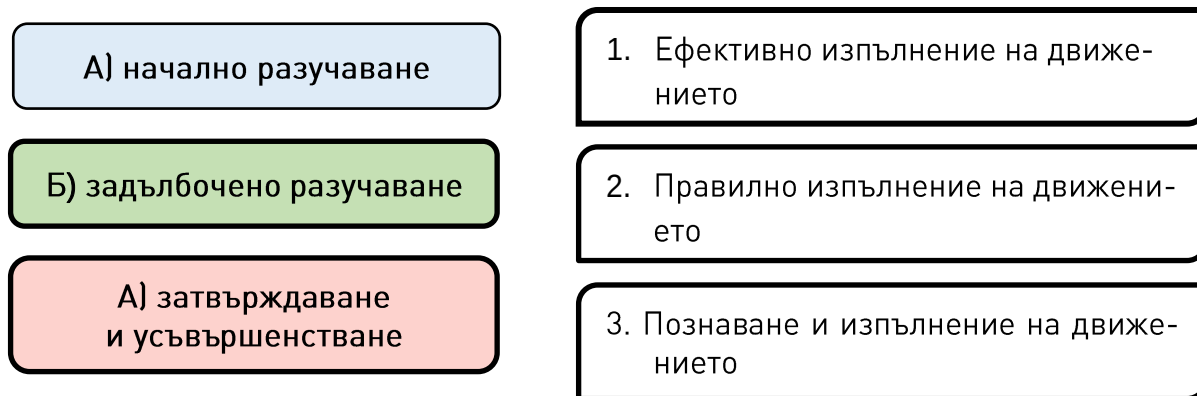
- | | |
|--|---------|
| ☐ Подвижни игри | - |
| ☐ Автомобилизъм | - |
| ☐ Аеробика | - |

- | | |
|---|---------|
| ☐ Ски-туризъм | - |
| ☐ Щафетни игри | - |
| ☐ Лека атлетика | - |
| ☐ Лечебна гимнастика | - |
| ☐ Волейбол | - |

6. Средствата на физическото възпитание са обособени в два раздела. В празните полета напишете какво се отнася към основните средства и какво към допълнителните средства:



7. Процесът на обучение в двигателни действия преминава през три етапа, посочени вляво с букви А, Б и В. Вдясно с цифри са посочени техните цели. Напишете срещу всяка буква целта, която се отнася до него:



Отговор: А); Б) В)

8. Посочете коя е основната и задължителна форма на организация на дейностите в училищното образование:

- ☐ А) утринна гимнастика
- ☐ Б) екскурзия
- ☐ В) спортно състезание
- ☐ Г) урок по физическо възпитание и спорт

9. Различете кой от посочените методи се използва за измерване на натоварването в урока по физическо възпитание и спорт:

- ☐ А) контролни тестове
- ☐ Б) пулсометрия
- ☐ В) бягане 30 метра
- ☐ Г) скок дължина

10. Различете коя от посочените е методиката за измерване на плътността на урока:

- ☐ А) метода на натоварване
- ☐ Б) методът на хронометрирането
- ☐ В) методът на организация

ВЪПРОСИ ОТ РАВНИЩЕ „РАЗБИРАНЕ“ ПО ТЕМА „СРЕДСТВА И МЕТОДИ НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ“

11. Свържете посочената характеристика на движение с неговите отличителни структури, като поставите буквата, за която смятате, че се отнася, в празното квадратче:

А) Пространствено-времеви характеристики на движението

Б) Времеви характеристики на движението

1. Скорост
2. Продължителност
3. Темп
4. Ритъм

Отговор:

За А)

За Б)

12. Етапите, през които се реализира многогодишната спортна подготовка, са четири. Кой от посочените етапи обхваща периода от 12 до 15 години и включва етап на предварителна и етап на специализирана подготовка:

- ☐ А) Етап на ранна специализация
- ☐ Б) Етап на основна спортна подготовка
- ☐ В) Етап на максимална реализация на индивидуалните способности
- ☐ Г) Етап на запазване и поддържане нивото на спортно майсторство

13. Подборът на млади спортисти представлява прогностичен процес. Едно от направленията, в които се реализира, е медико-биологичното. Различете кои параметри спадат към него:

- ☐ А) ръст и тегло
- ☐ Б) характер и темперамент
- ☐ В) двигателни умения
- ☐ Г) VO_{2max}

14. Урокът по физическо възпитание е изграден от три части. Различете особеностите на всяка една от тях, като поставите цифрата на характеристиката към частта на урока, за който се отнася:

А) ПОДГОТВИТЕЛНА ЧАСТ

Б) ОСНОВНА ЧАСТ

В) ЗАКЛЮЧИТЕЛНА ЧАСТ

1. продължителност 10–12 минути
2. продължителност 25–30 минути
3. продължителност 5–8 минути
4. цел – разгриване на организма
5. цел – усвояване на учебното съдържание
6. цел – разпускане и успокоение

Отговор:

За А)

За Б)

За В)

ТЕСТ № 2 ПО ТЕОРИЯ НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ

ВЪПРОСИ ОТ РАВНИЩЕ „ЗНАНИЕ“ ПО ТЕМА „СРЕДСТВА И МЕТОДИ НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ“

1. Формулирайте дефиницията за физически упражнения, като изберете на мястото на цифрата липсващата дума и я запишете в празното квадратче:

(Всяка цифра има само по един верен отговор.)

„По своята същност физическите упражнения са1..... и2..... движения, които са педагогически обработени с насоченост да оказват положително въздействие върху физическото развитие и двигателното усъвършенстване на човек.“

- А) съзнателни ☐
- Б) волеви ☐
- В) натоварващи ☐
- Г) системни ☐
- Д) спортни ☐

2. Спортната техника е съвкупност от взаимосвързани и целенасочени движения с висока ефективност при минимална загуба на енергия. Посочете от кои елементи се състои тя:

- ☐ А) основа, основно звено и детайли
- ☐ Б) двигателни умения, навици и тактика
- ☐ В) форма и съдържание

3. Посочете кое е основно средство на физическото възпитание:

- ☐ А) тренировките
- ☐ Б) физическите упражнения
- ☐ В) природните сили

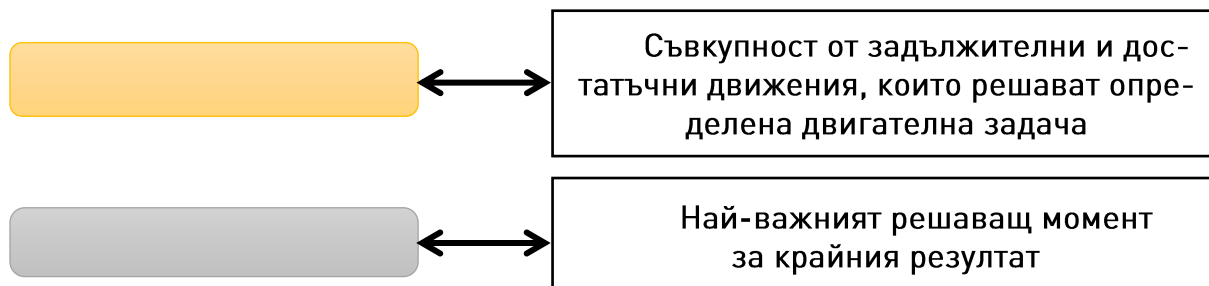
4. Посочете кои са четирите основните групи физически упражнения:

- ☐ А) игри
- ☐ Б) единоборства
- ☐ В) упражнения за затвърждаване
- ☐ Г) гимнастика
- ☐ Д) спорт
- ☐ Е) за контрол
- ☐ З) туризъм

5. Траекторията на движението се дефинира като:

- ☐ А) Размаха на движение от една до друга крайна точка
- ☐ Б) Пътя, който изминава едно тяло или неговите части
- ☐ В) Съотношението между дължината на пътя и времето

6. Техниката на физическите упражнения е целесъобразно и икономично движение, при което се постига висок резултат. Тя се характеризира с основа, основно звено и детайли. Свържете всяка от посочените характеристики с твърдението, което я определя. В празните полета напишете за коя характеристика се отнася посоченото твърдение:



7. Кое твърдение дефинира „метода на физическото възпитание“:

- ☐ А) това е натоварването, което извършваме
- ☐ Б) това е тренировъчното въздействие
- ☐ В) това е начинът, по който решаваме поставените двигателни задачи

8. Посочете в коя от групите, според Вас, са изброени само методите за организиране на двигателната дейност:

- ☐ А) разказ, описание, беседа, лекция, анализ
- ☐ Б) аналитичен, синтетичен, равномерен, повторен
- ☐ В) фронтален, групов, посменен, станционен, кръгов

9. Свържете посочената характеристика на движение с неговите отличителни структури, като поставите буквата, за която смятате, че се отнася, в празното квадратче:

А) Пространствени характеристики	Положение на тялото	☐
	Максимална сила	☐
	Траектория на движение	☐
Б) Силови характеристики	Минимална сила	☐

10. Разграничете от посочените възможни само методи за организация на физическото възпитание:

- ☐ фронтален метод
- ☐ кръгов метод
- ☐ аналитичен метод
- ☐ повторен метод
- ☐ групов метод
- ☐ помощно-двигателен метод
- ☐ станционен метод

ВЪПРОСИ ОТ РАВНИЩЕ „РАЗБИРАНЕ“ ПО ТЕМА „СРЕДСТВА И МЕТОДИ НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ“

11. Изберете едно от посочените три предложения, което да поставите на мястото на буквите А, Б, В и Г. Всеки верен отговор Ви носи по 1 точка:

„По своята същност физическите упражнения саА..... иБ..... движения, педагогически осмислени с известна насоченост, целящи оказване наВ..... въздействие върху физическото развитие иГ..... усъвършенстване на учениците.“

- | | | | |
|---|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| А | ☐ заучени, | ☐ съзнателни | ☐ трудни, |
| Б | ☐ волеви, | ☐ силни, | ☐ осъзнати |
| В | ☐ тренировъчно | ☐ спортно | ☐ положително, |
| Г | ☐ двигателно | ☐ тренировъчно | ☐ спортно |

12. Като основен признак за групирането на методите се смятат техните задачи и функциите, които изпълняват. Свържете посочения метод с групата, към която се отнася, като поставите буквата, за която смятате, че се отнася, в празното квадратче:

- | | |
|--|---|
| А) Методи за възпитание | ☐ Наблюдение |
| | ☐ Убеждение |
| | ☐ Кръгов метод |
| Б) Методи за реализиране на двигателна дейност | ☐ Тестиране |
| | ☐ Личен пример |
| | ☐ Обяснение |
| В) Методи за контрол и оценка | ☐ Състезателен метод |
| | ☐ Интервален метод |

13. Двигателните методи на обучение са група от методите за обучение и се използват за реализиране на дейността по физическо възпитание. В тях се включват аналитичен и синтетичен метод. Определете кои от посочените характеристики се отнасят за аналитичния и кои за синтетичния метод:

А) Прилага се, когато се изучават сложни пространствени движения:

това е метод

Б) Упражненията подлежат на разчленяване:

е метод

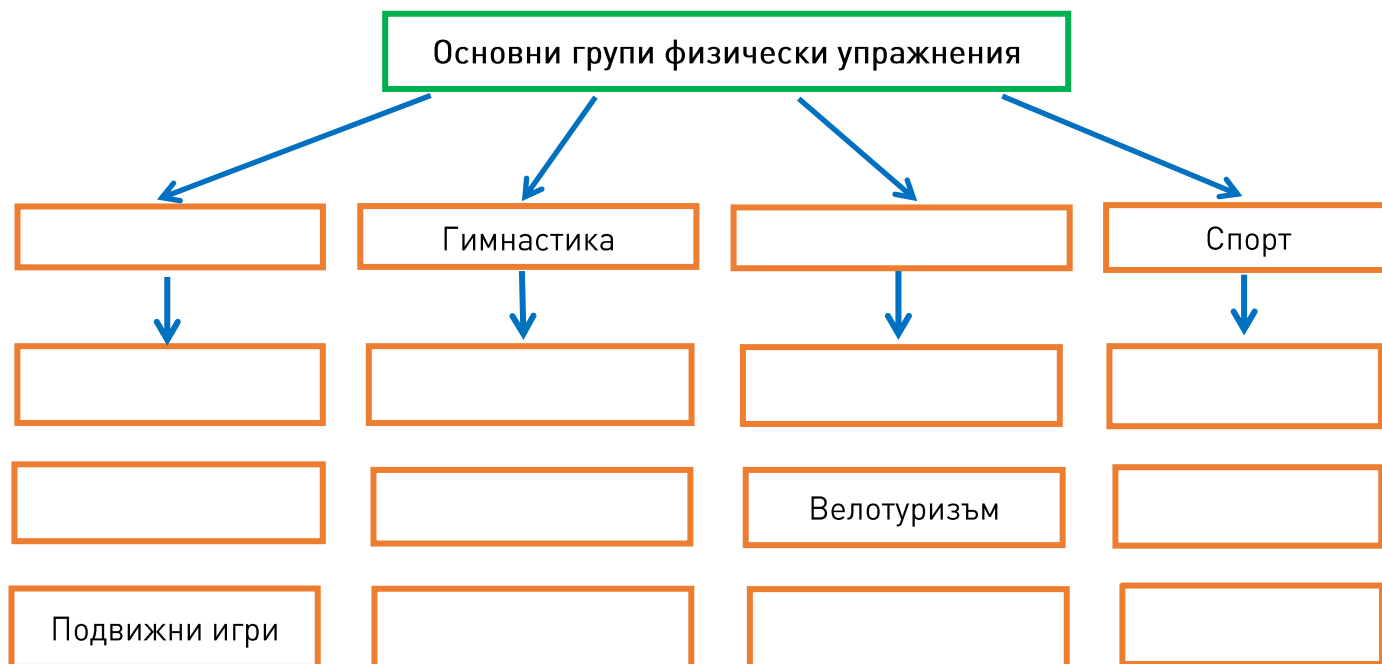
В) Използва се при упражнения с проста структура:

това е метод

Г) Упражненията не могат да се разчленяват:

това е метод

14. Попълнете посочената схема, отнасяща се за класификацията на основните групи физически упражнения:



ТЕСТ № 3 ПО ТЕОРИЯ НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ

ВЪПРОСИ ОТ РАВНИЩЕ „ЗНАНИЕ“ ПО ТЕМА „МЕТОДИ НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ“

1. Формулирайте дефиницията за метод, като изберете на мястото на липсващите думи, посочени с буквите А) и Б), един от примерите:

„Метод това еА..... по който се решава поставенатаБ.....“

- | | | | | | |
|------------|--------------------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------------------|
| А) начинът | ☐ | упражнението | ☐ | натоварването | ☐ |
| Б) задача | ☐ | форма | ☐ | игра | ☐ |

2. Към методите на словото се отнася указанието. Посочете коя е неговата характеристика:

- ☐ А) кратка бележка по изпълнението на дадено упражнение, при което се наблюдава на характерен момент
- ☐ Б) получава по-богата информация за изучаваното движение – параметри, техника на изпълнение, въздействие, евентуални грешки
- ☐ В) когато е в началото на урока, се търси връзка с предишен материал, а в хода на урока се цели активизиране на познавателната дейност

3. Посочете кои от нагледните методи се отнасят до статична демонстрация:

- ☐ А) показ на упражнение
- ☐ Б) схема
- ☐ В) видеофилм

4. Посочете кога може да се използва помощно-двигателният метод:

- ☐ А) при начално изучаване на упражнения
- ☐ Б) при усъвършенстване на елементите

5. Детайлите на техниката имат второстепенно значение за качеството на изпълнение на упражнението. Посочете кое според Вас в спринтовите бягания може да спадне към тази група:

- ☐ А) разположението на стартовите блокчета
- ☐ Б) противниците в серията
- ☐ В) стартовият номер

6. Техниката на физическите упражнения е целесъобразно и икономично движение, при което се постига висок резултат. Основно звено на техниката е най-важният, решаващ момент за крайния резултат при изпълнение на дадено упражнение. Посочете кое е основното звено при скок на дължина:

- ☐ А) разбегът при засилване
- ☐ Б) моментът на отскока
- ☐ В) приземяването

7. Според една от класификациите физическите упражнения могат да бъдат статични или динамични. Вляво с букви са посочени видовете упражнения, а вдясно – техни разновидности. Поставете в празните квадратчета буквата, която се отнася към посоченото упражнение:

**А) СТАТИЧНИ
УПРАЖНЕНИЯ**

☐ Задържане в равновесен седеж,
в стойка

☐ Бавно набиране от вис

☐ Хвърляне на копие

☐ Овчарски скок

**Б) ДИНАМИЧНИ
УПРАЖНЕНИЯ**

8. Според една от класификациите физическите упражнения могат да бъдат циклични и ациклични. Вляво с букви са посочени видовете упражнения, а вдясно – техни разновидности. Поставете в празните квадратчета буквата, която се отнася към посоченото упражнение:

**А) ЦИКЛИЧНИ
УПРАЖНЕНИЯ**

☐ Гребане

☐ Тласкане на гюле

☐ Плуване

**Б) АЦИКЛИЧНИ
УПРАЖНЕНИЯ**

☐ Спортна гимнастика

ВЪПРОСИ ОТ РАВНИЩЕ „РАЗБИРАНЕ“ ПО ТЕМА „СРЕДСТВА И МЕТОДИ НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ“

11. Разграничете за коя група методи се отнася определението в синьото поле:

Посочват пътищата за положително въздействие върху съзнанието, волята

- ☐ Методи на възпитание
- ☐ Методи на контрол и оценка
- ☐ Методи за натоварване

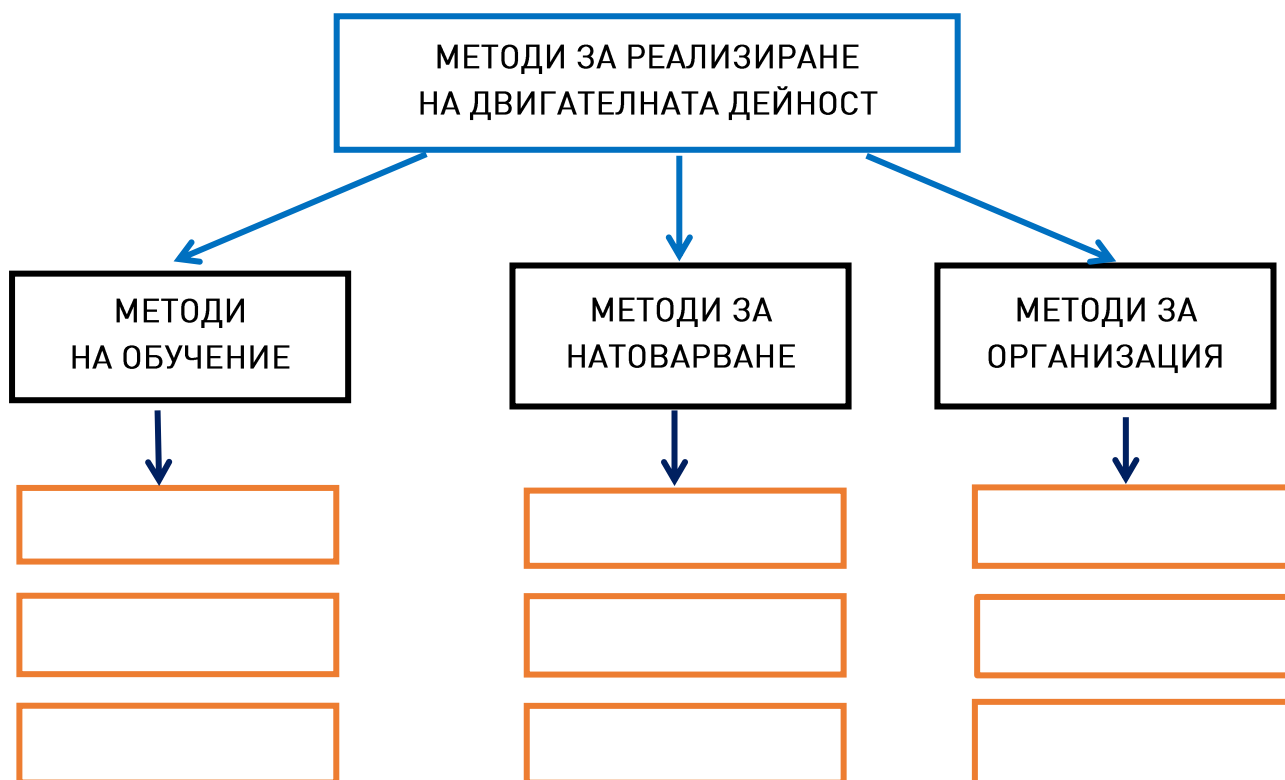
12. Двигателните методи на обучение са група от методите за обучение и се използват за реализиране на дейността по физическо възпитание. В тях се включват станционен и кръгов метод. Определете кои от посочените характеристики се отнасят за станционния и кои за кръговия метод, като поставите съответната буква А) или Б) в празното квадратче:

А) станционен метод

Б) кръгов метод

- ☐ Този метод се прилага за затвърждаване и усъвършенстване на двигателните умения и навици
- ☐ Този метод се използва за развиване на двигателните качества и води до комплексно развиване на физическите качества
- ☐ Всички ученици са в непрекъснато движение, в колона по един, при еднократно изпълнение на упражненията
- ☐ Учениците са разделени в групи, като при сигнал на учителя всяка група започва да изпълнява предвиденото упражнения и при сигнал на учителя следва смяна на местата на групите

13. Попълнете посочената схема, отнасяща се за методите за реализиране на двигателната дейност, като посочите примери в празните полета:



ЛИТЕРАТУРА ЗА САМОПОДГОТОВКА, СЪОБРАЗЕНА СЪС СЪДЪРЖАНИЕТО НА ТЕМА 1, ТЕМА 2 И ТЕМА 9:

1. Костов, К. (2013). Научното изследване във физическото възпитание, спорта и кинезитерапията: Теоретико-приложни аспекти. София.
2. Маринов, Т. (2020). Основи на физическото възпитание. Теория и методика. София.
3. Петкова, П. (2021). Леката атлетика в Ученическите игри. Състояние и перспективи за развитие. София.