

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 ластици, 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, ластици 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 изучаване 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, подбора 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		Обединено училище	Средно училище
XI	17						
X	16						
IX	15	I гимназиален					
VIII	14						
VII	13						
VI	12	прогимназиален	Основна образователна степен		Основно училище		
V	11						
IV	10						
III	9	начален		Начално 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 равностойка 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 тренинговете се ориентират 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 заложбите, които притежава индивидът и които се проявяват още в първите му опити в какъвто и да е вид двигателна дейност. Именно заложбите 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, анатомо-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?

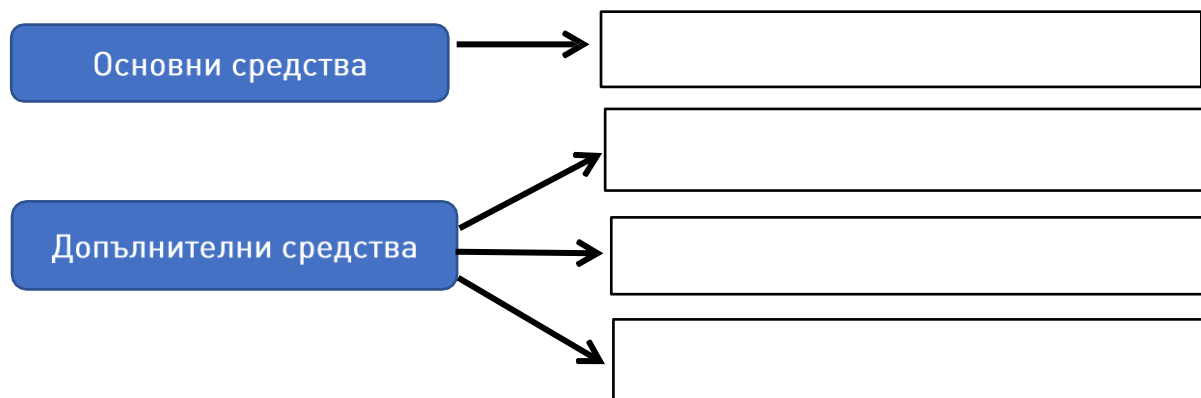
- ☐ А) методи за обучение, за физическо натоварване, за организиране
- ☐ Б) методи за възпитание, за обучение, за контрол
- ☐ В) методи за убеждение, за упражняване, за наказание

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:

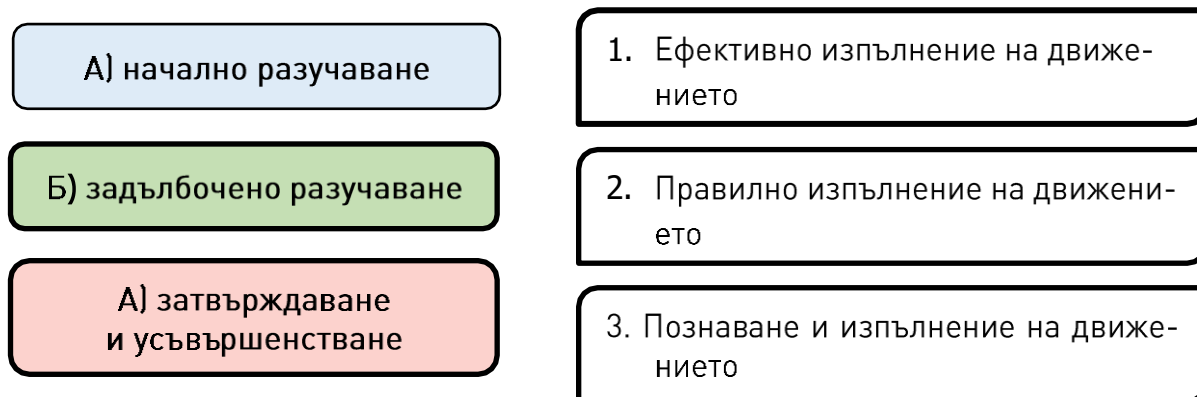
- | | |
|--|---------|
| ☐ Подвижни игри | - |
| ☐ Автомобилизъм | - |
| ☐ Аеробика | - |

- | | |
|---|---------|
| ☐ 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

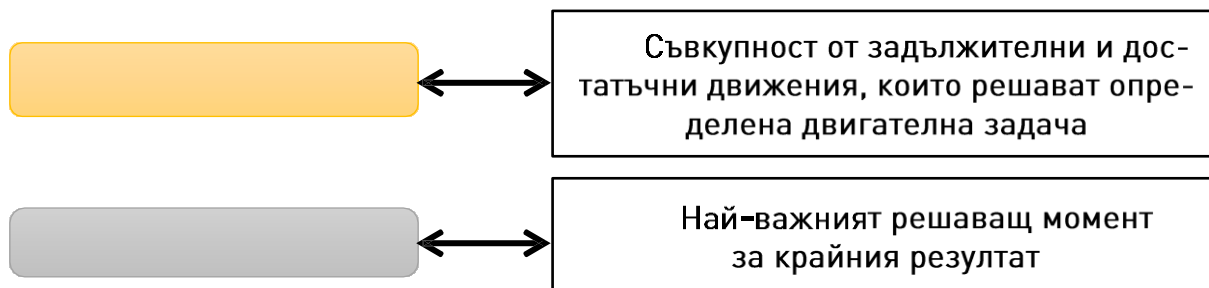
4. Посочете кои са четирите основните групи физически упражнения:

- ☐ 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

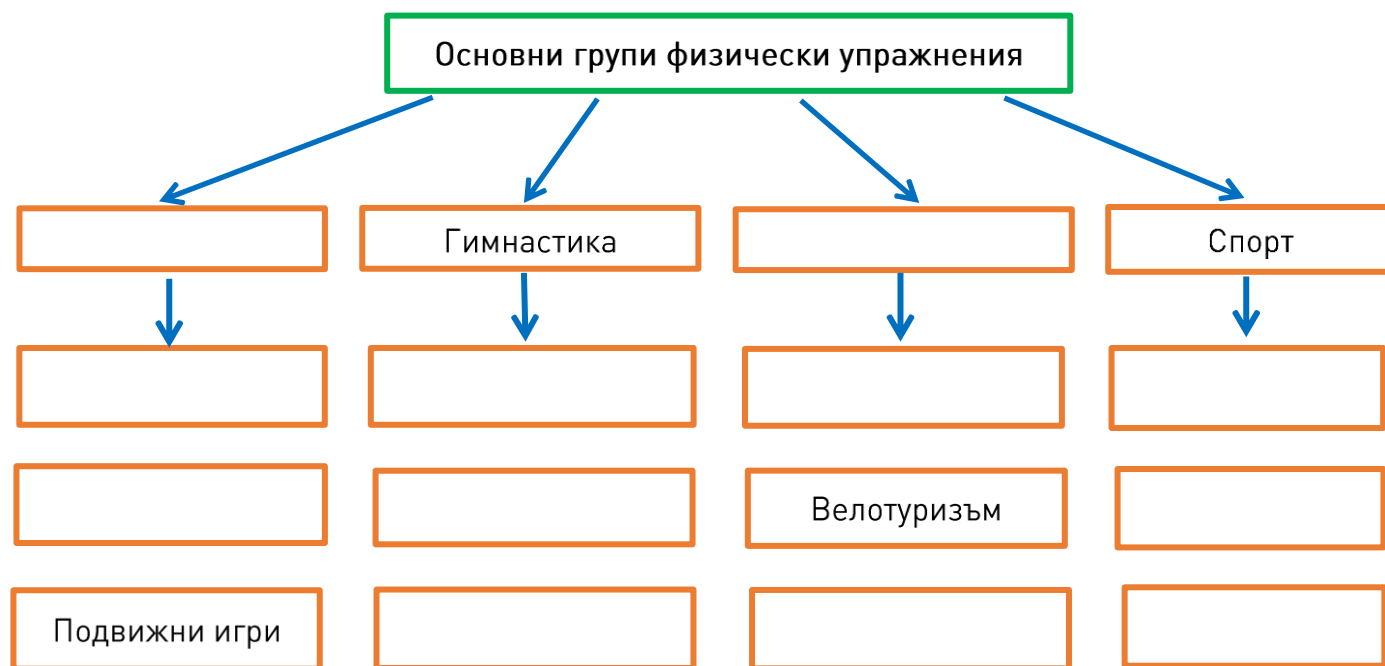
В) Използва се при упражнения с проста структура:

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

☐

Спортна гимнастика

**Б) АЦИКЛИЧНИ
УПРАЖНЕНИЯ**

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

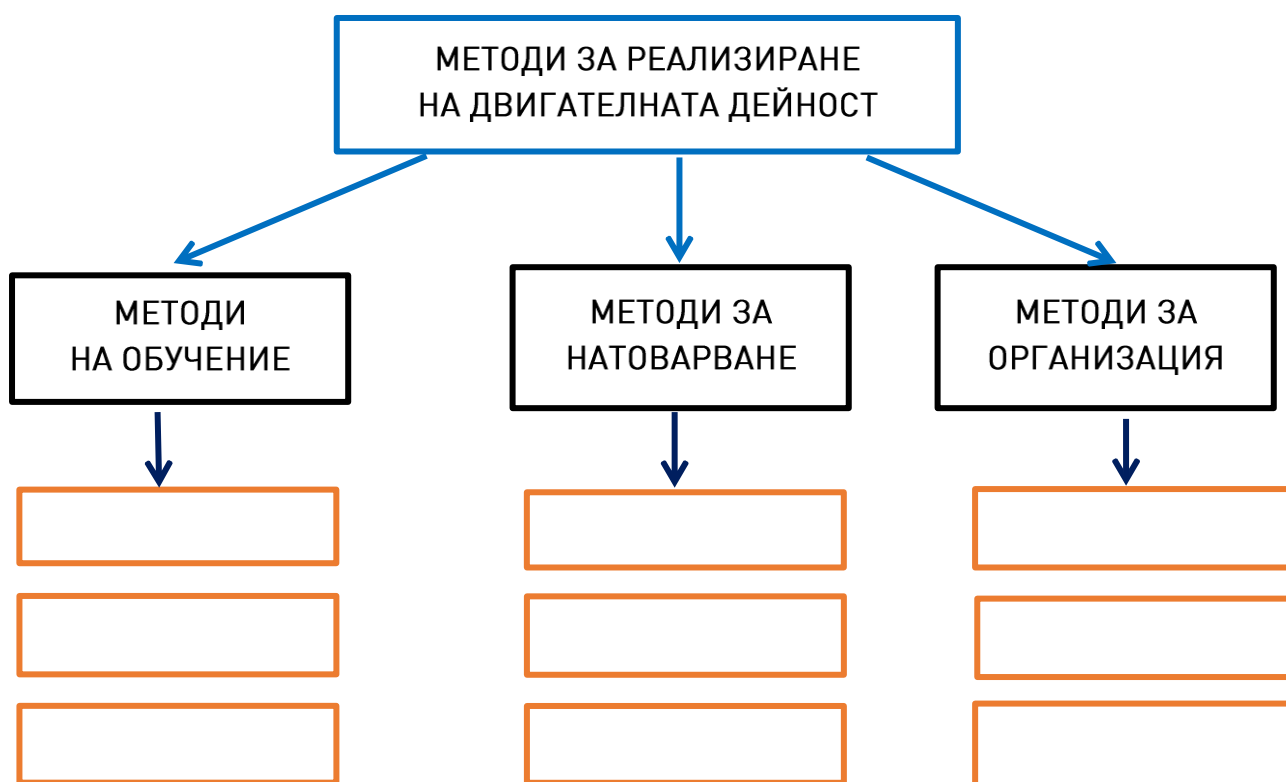
12. Двигателните методи на обучение са група от методите за обучение и се използват за реализиране на дейността по физическо възпитание. В тях се включват станционен и кръгов метод. Определете кои от посочените характеристики се отнасят за станционния и кои за кръговия метод, като поставите съответната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