

**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 извършим 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.

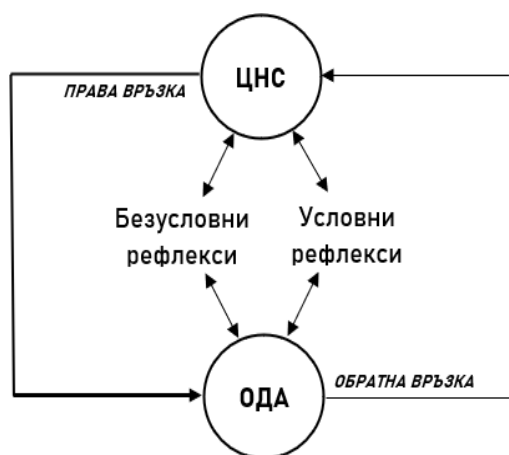
Моторното развитие е от голямо значение за обучението по физическо възпитание още от най-ранна детска възраст и обхваща процеса на индивидуално преминаване от елементарните движения към сложните двигателни умения и навици. Най-характерните особености във възрастов аспект са:

- 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
- ✓ Времеви характеристики на движението
- ✓ Пространствено-времеви 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.

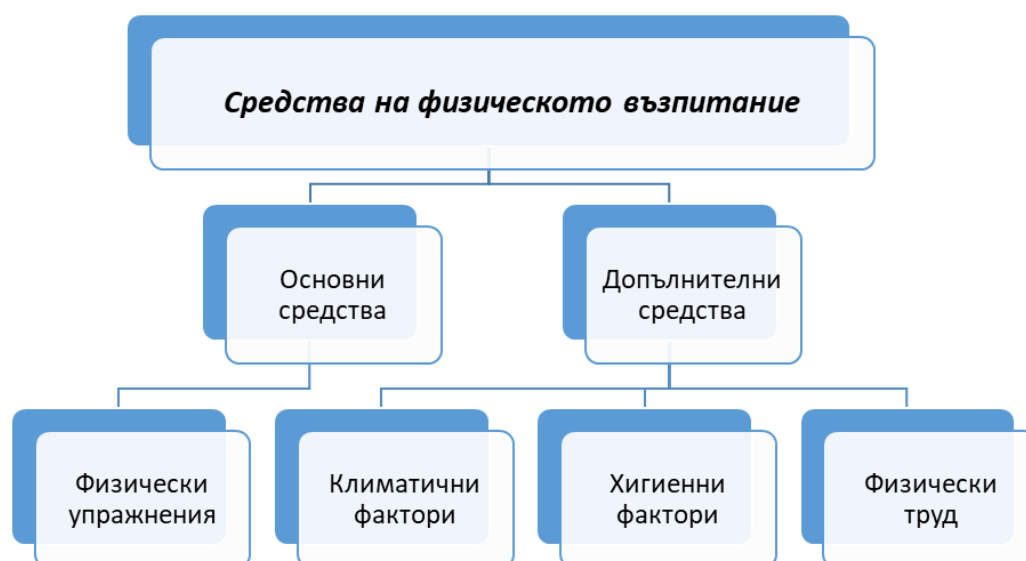
СЪДЪРЖАНИЕ НА ТЕМАТА

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 обучаваният 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 обучаваният 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 обучаваният 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

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, технично 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 колони 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 упражненията 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 организмът се приспособи към конкретните изисквания.
- Двигателното тестиране 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 тестиране?
7. Какво се цели при използването на методите за интензификация?