

### Увод

В нашето съвремие непрекъснато нарастват проблемите, които човешкото същество само създава и само страда от тях. Към тях се отнасят: индустриализацията; доминирането на материалното в ценностните ориентации и консуматорското съзнание на хората.; измененията в човешкото поведение, свързани с интелектуализацията на труда и произтичащите от това процеси на обездвижване / хиподинамия / и пр. Една поредица от множеството общи проблеми, за овладяването на които образователно – възпитателната дейност би трябвало да поеме своя дял от отговорността. За успешното решаване на глобалните въпроси на локално равнище, физическият облик и кондиция, здравният статус на всеки член на обществото е от особена важност.

В по – голямата си част от известните теоретични и теоретико – емпирични подходи, физическото възпитание се възприема като съставна част от цялостното възпитание и развитие на личността. В този контекст то се свързва с редица социално – педагогически закономерности : етерминираност на системата за физическо възпитание от потребностите на обществото ; от неговите социоикономически, социополитически и културни условия и възможности; зависимост от общочовешките ценности и идеали за хармонично развитото, физически съвършено тяло и дух.

Смисълът на всяка физическа образователно – възпитателна дейност се състои в постигане на оптимално функционално и морфологично равновесие на организма при взаимодействието му със средата, осигуряване на физическо и психическо здраве на личността. В процеса на изграждане у детето на положително отношение към физическите упражнения, спорта и туризма, съблюдаването на личните и обществените хигиенни норми то се предпазва от заболяване и се подготвя неговото дълголетие. Тази оздравителната насоченост на физическото възпитание предпазва от редица морфофункционални смущения, които стават причина за много заболявания дори и от най- ранна възраст.

Ето защо все по – актуален сред българското общество е въпросът за здравето на децата , за тяхната физическа дееспособност и двигателна активност. Физическото възпитание и спортът, здравословният начин на живот са фактори, които подпомагат адаптирането на младите хора към новите условия на живот като се противопоставят на непрекъснато усложняващата се здравословна и екологична обстановка. Това предизвиква актуализиране на позициите на държавните и обществени органи и

организации за формиране сред децата и младежта на ценности и ориентации, за съзнателно, позитивно отношение към укрепване на собственото здраве и физическо усъвършенстване.

4

### 1. Същност и значение на физическото възпитание

и спорта за здравето на децата

Развитието на системите на физическото, здравното възпитание и спорта у нас се интерпретират като водещ компонент от системата на възпитанието, необходима за хармоничното развитие на човека.

Като обществено явление физическото възпитание е част от физическата култура на човека. Като форма на обществената практика физическото възпитание е призвано да осигури подходящи морфофункционални изменения в организма, богата двигателна култура и добро физическо образование.

Теорията и практиката на физическото възпитание и спорта като обособен дял от педагогическото познание изучава закономерностите на процеса на формиране на двигателни умения и навици, развитието на двигателните качества. По своята същност физическото възпитание е функция на интегрирането на познания от областта на анатомията, физиологията и хигиената на детето, психологията, педагогиката, антропологията, историята на физическата култура и пр.

Същността на физическото възпитание се конкретизира по следния начин :” процес на многостранно целенасочено взаимодействие на възпитаника с всички фактори за физическо влияние с цел формиране у човека физическия облик, желан от обществото и индивида.”

/4/ Смесът на всяка физическа образователно – възпитателна дейност се състои в постигане на оптимално функционално и морфологично равновесие на организма при

взаимодействието му със средата, осигуряване на физическо и психическо здраве на личността. В процеса на изграждане у детето на положително отношение към физическите упражнения, спорта и туризма, съблюдаването на личните и обществени хигиенни норми „то се предпазва от заболяване и се подготвя неговото дълголетие“. В тази връзка се подчертава потребността от „възпитанието на привички и навици у децата за рационално хранене, което гарантира правилен енергиен баланс на организма и тяхното израстване“./8/

Оздравителната насоченост на физическото възпитание и спорта предпазва от редица „морфофункционални смущения, които стават причина за многото заболявания и ранна смъртност“./1/

Чрез организиране на различни педагогически взаимодействия с цел физическо развитие на детето, при влиянието на множество фактори /природни, хигиенни и социални/ се преодолява мускулното бездействие на човека. Така се развива неговото мускулно чувство, защото „мускулите са не само органи на движенията, но и органи на чувствителността“/3/. В този аспект всички създатели на самостоятелни системи за физическо

5

възпитание обосновават необходимостта от физически упражнения, от разнообразни движения за всеки човек и най-вече за децата и младежите.

Сред основните механизми за овладяване на прости и сложни физически упражнения се посочват : *наблюдението* и *подражанието* . Специално внимание се отделя на съчетаването на онагледяването със словесно обясняване на конкретни действия, съчетания и движения, елементи на игри и др. Посочва се водещото място на *повторението*

на различните физически упражнения, но не механично и еднообразно, а обмислено и в разнообразни форми. По този начин се създава и обогатява двигателния опит на децата, реализира се по – успешната им адаптация към обкръжаващата ги среда и своята собствена същност.

2. Съдържание на физическото възпитание-цел, задачи

Като значими са задачите:

- укрепване на здравето и физическите сили на организма;
- развитие на основни двигателни умения и навици;
- пропорционално и хармонично развитие на човешкото тяло;
- закаляване и формиране на физическа устойчивост на неблагоприятни влияния;
- усъвършенстване на физическия облик, формите и функциите на организма и пр.

Д. Василев откроява четири задачи на физическото възпитание, отчитайки единството на здравословното състояние и хармонията на тялото с умственото, нравственото, трудовото и естетическото съвършенство. Представени са в следния вид :

\* физическо развитие, закаляване, здравословно укрепване на личността с оглед интелектуалното , нравственото, трудовото, естетическото ѝ развитие;

\* развитие на двигателните способности на личността с оглед на пълноценната и трудовопрофесионална подготовка и реализация;

\* стимулиране физическото съвършенство в единство с духовното съвършенство на човека;

\* подготовка на личността за труд и отбрана на Родината” /4 /   Формулирани по този начин тези задачи дават възможност за конкретизация във възрастов аспект, съобразно индивидуалните физически качества.

6

### 3. Съдържание на физическото възпитание – аспекти по образователно направление "Физическа култура" в детската градина

Формираните интереси и мотивация, положителните самоизяви, взаимодействията, контролът и самоконтролът в игрови ситуации са предпоставки за развитие на стремежа към физическо самоусъвършенстване, за двигателна и личностна активност, за приложение на собствени идеи и опит в разнообразни условия.

#### Ядро "Естествено-приложна двигателна дейност"

Познава и изпълнява естествено-приложните движения ходене, бягане, скачане, хвърляне, лазене, провиране, катерене и вис.

Спазва основните изисквания за точно изпълнение на естествено-приложните движения и двигателни дейности при безопасност и взаимопомощ.

Комбинира естествено-приложните движения съобразно задачите и разкрива техните въздействия и особености.

Изпълнява двигателна дейност с организиращ характер (строяване, престрояване и др.).

Прилага изучени физически упражнения в игри и в разнообразни условия.

Разбира значимостта на двигателната дейност за здравето и за хармоничното физическо развитие, за спорта, за различните дейности и професии.

Проявява активност при изпълнение на физическите упражнения.

Изразява удовлетвореност от индивидуални и групови изпълнения на двигателни дейности.

Ядро "Спортно-подготвителна двигателна дейност"

Познава и назовава различни видове спорт.

Спазва основни особености и изисквания при изпълнения на елементи от достъпни спортове.

Упражнява игри с елементи на детски спортове.

Разбира техни характерни различия, места и изисквания за провеждане.

Използва спортни обекти и съоръжения, спортни уреди и пособия за вида спорт и спортен туризъм.

Различава спортни облекла (екипировка) съобразно вида спорт.

Познава и спазва основни правила в детските спортове и туризма.

Осъзнава значението на спорта и туризма за развитието на човека.

Проявява своето отношение към спорта чрез двигателна активност, поведение и емоционалност.

7

Различава положителното и отрицателното в поведението на играчите при съревнователни условия и игри.

Ядро "Физическа дееспособност"

Изпълнява самостоятелно комплекси от общоразвиващи физически упражнения за повишаване функционалните възможности на организма.

Разбира разликата между двигателните качества бързина, сила, издръжливост, гъвкавост и ловкост.

Проявява двигателна активност за физическо самоусъвършенстване чрез системни целенасочени двигателни изпълнения.

Разбира връзката между двигателни способности, умения, навици и качества и спортен резултат.

Определя значението на физическата дееспособност за здравето и успеваемостта, и реализацията на човека.

Разбира приложението на двигателните качества в различни спортове, туризъм, професии и ситуации.

Ядро "Игрова двигателна дейност"

Организира подвижни игри и участва в разнообразни двигателни изпълнения и роли.

Прилага физически упражнения и изразява двигателни умения и качества в игри и игрови ситуации.

Проявява инициативност за двигателни изпълнения в различни видове подвижни игри.

Проявява положителни личностни качества при взаимодействия в подвижни игри и игрови ситуации. Разбира двигателни задачи и правила.

Преценява играта по конкретни правила и показатели - за точност, бързина, оригиналност, поведение и др.

Съдържателните аспекти на физическото възпитание се  
определят в зависимост от целта и  
конкретните задачи.

В съдържанието се включват основните двигателни качества на личността : бързина,



сила, пластичност, устойчивост и др.

На второ място, развитие на пропорционалността на човешкото тяло, като се обосновават специални методи за измерване на основни показатели за хармоничност на частите на тялото.

Включват се и разнообразните познания от историята на естетическата култура, анатомията и физиологията, които знания подпомагат плавното и по – съвършено изпълнение на физическите упражнения.

8

Синтетичния подход, включващ знания за потребността от физически движения, конкретни възможности за разчленяване и синтезиране на елементите на теоретично и емпирично равнище.

Петият аспект се заключава в представянето на физическото възпитание като неразделно от здравното- формиране на хигиенни навици с оздравителен ефект.

Компонентите на организацията на всяка спортна среда - включва : организация на правилен режим на учебните занятия, труда и отдиха на учениците, формиране правилна стойка и профилактика на нарушенията ѝ ; изпълнение на санитарно – хигиенни изисквания към учебната среда на учениците и физкултурно – оздравителна работа през учебната година.

#### 4. Методи, форми и средства на физическото възпитание

Във физическото възпитание могат да се обособят общи *методи* като: обясняването, показването, демонстрирането, консултирането, стимулирането и т. н . Като основен метод се посочва упражняването. Физическите упражнения / прости, сложни,

аналитични, синтетични, динамични/ са основни структурно – функционални елементи на гимнастиката, игрите, туризма и пр. Те се определят като „ често повторение□ на каквото и да е действие на човешкото тяло изпълнявано, за да бъде усвоено”/5/

Към *средствата* се отнасят дневния режим, личният пример, разнообразните уреди, словото, чрез което се описват и обясняват множеството физически действия, игрите, които формират качества у децата и др. Разнообразните възпитателни *форми* се използват за физическо укрепване и закаляване на организма. Те са индивидуални, групови, колективни,; извън детската градина и др. В детската градина най- значими са ситуациите по физическо възпитание, физическите занимания с включване на игри, спортни празници , туристически форми и др.

### 5. Значение на физическото възпитание

В общите положения на Закона за физическото възпитание и спорт се посочва, че целта му е подобряване на здравето и физическото развитие на нацията чрез системни занимания с физически упражнения и спорт.

Физическото възпитание и спортната дейност на децата имат важно значение за приобщаването им към системата на обществените отношения, изпълнява значими социални функции относно ограничаване на произвола в действията на младия човек, за научаването му съзнателно да

9

подхожда към всяка своя мисъл и за всяка извършена от него работа. Значими са задачите, които се осъществяват : укрепване на здравето и физическите сили на организма, развитие на основни двигателни умения и навици, пропорционално и хармонично развитие на човешкото тяло, закаляване и формиране на физическа устойчивост на неблагоприятни влияния; усъвършенстване на физическия облик, формите и функциите на организма и пр.

Спорта и физическото възпитание имат хуманистичен характер, тъй като са път за развитие на потенциалните възможности и силните страни на всяко човешко същество, за себедоказване и себеизразяване на ученика, създаване условия за формиране на самоконтрол у децата.

6. Спортната дейност на децата като основен фактор за здравословен начин на живот

Здравословният начин на живот на човека се свързва с оползотворяването на възможностите на природните и социални фактори за укрепване и закаляване на организма. Към *социалните фактори* се отнасят семейството, училището, учителите, спортните секции, треньорите и т. н. Върху физическата възпитаност съществено влияние оказват режимът на детето, установен в най-ранната му възраст в семейството / навик да се спазва режима/, начините за закаляване и здравно – хигиенно възпитание. У. Фит, П. Линг и др. обръщат особено внимание на дейността, качествата и подготовката на учителите и треньорите за физическо възпитание на децата. Той трябва да бъде добре образован човек, както всеки който има отношение към преподаването, длъжен е добре да разбира своя предмет, съобразно изискванията на преподаването да организира своята дейност. Самият той трябва да притежава качества - дисциплинираност, сдържаност, хуманност и др., умения и реализиране на специфични диагностични функции, относно физическата възпитаност на децата. Трябва да спазва „златните правила“ за постигане на физическа възпитаност, а именно – съответствие на всички упражнения на силите на занимаващите се – да могат да изпълняват упражненията без чужда помощ, до по – високо ниво да се стига чрез изпълнението на редица по – прости упражнения; всички занимания да са безвредни за учащите се и да може да се контролира влиянието им върху младия човек; физическите упражнения да водят до определена цел.

*Природните фактори / слънцето, въздухът и водата/ са елемент на естествената взаимовръзка между човешкия организъм и средата. В здравосъобразното развитие на всеки човек е заложена неговата същност като индивид. Здравето трябва да се разглежда не само като състояние, а и като процес, който започва с раждането и продължава цял живот. В този*

дълъг и не лесен път към здравето успява онзи, който го е опознал, отрано е осъзнал неговата висока цена и стойност и неотклонно и последователно го следва цял живот. Прекарването на повече време на открито, движението навън през всички сезони и при всякакви метеорологични условия на човека след раждането му и през целия му живот са важни изисквания за здравословен начин на живот. От голяма значимост е закаляването.

Във връзка с различните теоретични постановки и с оглед здравословното състояние на хората може да се отбележи, че *валеологията* като наука за здравето на човека и здравословния начин на живот е интегративна. Тя е пресечна точка на медицина, хигиена, екология, екология на човешкото развитие, педагогика / спортна педагогика/, психология и др. Целта на валеологията е разгръщане на валеологично образование с цел постигане на надежно и устойчиво валеологично възпитание. Това се постига чрез разработването и прилагането в сферата на образованието и социалната практика на различни валеологични програми.

Физическото възпитание и спортът, здравословният начин на живот са фактори, които подпомагат адаптирането на децата към новите условия на живот като се противопоставят на непрекъснато усложняващата се здравословна и екологична обстановка. Това предизвиква актуализиране на позициите на държавните и обществени органи и организации за формиране сред децата и младежта на ценности и ориентации, за съзнателно, позитивно отношение към укрепване на собственото здраве и физическо усъвършенстване. Съществен принос в това отношение имат разработените и утвърдени от МОН нормативни документи – Стандарт за учебно съдържание, Система за оценяване, Учебни програми и образователни направления.

*Законът за физическото възпитание и спорта* съществено повлиява в положителна насока за разработването на прогресивни и методически оправдани концепции и педагогически технологии за решаването като цяло на наболелите проблеми. Основните цели и задачи са с насоченост към съзнателна двигателна активност и спортна дейност на децата, формиране на умения за превръщането им в неотделима част от здравословния начин на живот.

Чрез целенасочен избор на форми, средства и методи, способстващи за проявление и развитие способностите на децата в една или друга двигателна активност или спортна дейност. Възможностите за вариативност на съдържанието и многообразието на формите позволяват цялостната дейност да се насочи съобразно ценностната ориентация на детето, неговите интереси и потребности. По този начин се осъществява едно продължение на процеса за либерализация на физическото

11

възпитание и спорта още от детската градина, заложено в основите на държавните образователни изисквания за Образователно направление по „Физическа култура”.

Общите цели по ОН Физическа култура : се свеждат до :

- формиране на двигателни умения и познавателно отношение към двигателната дейност;
- овладяване и усъвършенстване на естествено – приложните движения;
- подобряване на физическата дееспособност на 5-7 годишните деца.

Например: *при ходене* да изпълняват комбинации от различни видове ходене и ходят ритмично по различни начини / обикновено ходене, на пръсти, на пети, с високо вдигнато коляно и др./ ; *при бягане* да бягат през препятствия с височина до 20 см., да изпълняват комбинации от овладени видове бягания с различен обем и интензивност и др;

*при скачане*

– скок на дължина с два крака от място, скок в дълбочина, от ниско на високо с два крака, скок на дължина със засилване и др.; в

*игровата двигателна дейност*

се формира проява на желание към екипна игра, себеутвърждаване и преживяване на

двигателната дейност като една от формите на изразяване.

По конкретни цели на обучението и възпитанието са :

\*Поставяне основите на хармонично физическо и двигателно развитие.

\*Усъвършенстване на основните естествено – приложни двигателни действия и овладяване на нови двигателни умения и игри със строеви общоразвиващ характер.

\*Комплексно развитие на двигателните способности.

\*Овладяване на достъпни за възрастта знания за значението, терминологията, техническото изпълнение и приложението на физическите упражнения.

\*Възпитаване на нравствени добродетели и волеви черти на характера като условие за пълноценно личностно развитие.

\*Формиране на позитивно отношение към двигателната активност, на умения за групови взаимодействия и насърчаване на генетично заложената у децата „любов към движението”.

Оценката на постигнатите резултати са в пряка зависимост от заложените цели.

## 7. Плуването като една от формите за координационна дейност

Развитието на плуването в света показва тенденции към непрекъснато повишаване на спортните резултати. Високите постижения са резултат на целенасочена учебно – тренировъчна работа от ранна

12

детска възраст до спортна зрелост. Популярността му е свързана най- вече със спортната дейност.

Проследяването на спортния път на най- добрите плувци в света показва, че рекордните им постижения са резултат на непрекъснатата работа в продължение на 10 – 12 години. За да се научи човек да плува, не са необходими никакви специални качества или способности. Този спорт е достъпен за хората от всички възрасти, в това число и за малките ученици. В сравнение с възрастните те много по – бързо усвояват техниката на отделните плувни стилове.

Плуването е средство за закаляване и за повишаване на устойчивостта на организма към различните въздействия на околната среда. Заниманията се провеждат във водна среда при температура, по – ниска от тази на тялото, което спомага за усъвършенстване топлинната му регулация, за активизиране на обмяната на веществата.

Като физическо упражнение плуването подобрява умствената работоспособност, укрепва нервната система, способства за уравнивяване на тормозните и възбудни процеси в кората на главния мозък.

Плувните занимания оказват благотворно влияние върху дихателната система. Хидростатичното налягане върху гръдния кош превръща всяко дихателно движение в

„гимнастика” за белите дробове. Затруднените вдишване и издишване изискват усилена работа от дихателната мускулатура. Тя се укрепва и развива, увеличава се жизнената вместимост на белите дробове, създава се навик за дълбоко и ритмично дишане, който е от голямо значение за човешкия организъм.

Плуването въздейства положително и върху сърдечно – съдовата система. Хоризонталното положение, ритмичното дишане, механичното въздействие на водното налягане върху повърхността на тялото облекчават работата на сърцето и подобряват кръвообращението.

Този спорт допринася твърде много за правилното и хармонично развитие на тялото. Разнообразните плувни упражнения спомагат за отстраняването на различни отклонения в телесната стойка и за коригирането на някои гръбначни изкривявания при подрастващите. Движенията на краката при различните плувни стилове, изпълнявани в бърз темп, в безопорно положение, с непрекъснато преодоляване на водното съпротивление, заздравяват глезенните стави, укрепват и формират ходилата, като ги предпазват от различни деформации и плоскостъпие.

В сравнение с другите видове спорт при плуването отсъстват статичните напрежения за поддържане на положението на тялото, поради което усилията са насочени предимно за предвижването напред. Тези

13

усилия при гребните движения достигат от 12 до 25 кг., което е в кръга на възможностите на подрастващите.

При мускулни усилия децата по – бързо се изморяват, но и процесите на възстановяване протичат по – бързо; скоростта, с която протичат нервно – мускулните процеси при 6-7 годишните деца, достига тази на възрастните; биологичната последователност в развитието на отделните мускулни групи не затруднява овладяването на плувната техника; по – добрата подвижност в ставите дава възможност още в ранна възраст да се усвояват сложните по техника плувни движения.



В заниманията по плуване е необходимо да се спазват някои организационни и методически изисквания:

- дълбочината на водата, където се провежда обучението, трябва да е съобразена с възрастта на децата;
- оптималната температура на водата е 28 -30 градуса С;
- продължителността на заниманието, да е съобразно възрастта;

Всяка група се състои от 10-12 деца. Броят на заниманията е 2 пъти седмично.

Въпросът за правилното дозиране на прилаганите физически упражнения на сухо и във вода е от съществено значение. Като добър показател за това може да служи телесното тегло на децата. След първите занимания е възможно теглото да спадне, но след известно време отново достига нормата си. Обучението по плуване се основава на общите принципи : нагледност, достъпност, системност, активност, трайност. Еднообразното и монотонно повторение на едно и също упражнение е нежелателно в заниманията. Подборът на децата с перспектива за спортно плуване се извършва въз основа на комплексна оценка от антропометрични, функционални, психологически, педагогически наблюдения. Те се провеждат в продължение на по – дълъг период от време, което дава възможност за изява на потенциалните способности за плувно развитие и своевременно ориентиране на децата към някоя от формите на работа със спортна насоченост.

Върху мястото и условията за провеждане на плувните занимания трябва да се осигурява предварителен и текущ санитарно – хигиенен контрол – системно проверяване здравословното състояние и физическо развитие на децата, провеждане санитарно – просветна работа с всички заангажирани в обучението по плуване, включително и с родителите; да има необходимата медицинска документация и пр. В зависимост от целта и задачите , които се решават, учебният материал

Заниманията по плуване се провеждат под формата на групово занимание -подготвителна, основна и заключителна част. Подготвителната се провежда на сухо-включват се общоразвиващи и специални упражнения за разгриване, обясняват се задачите. Основната част се

14

провежда във водата – разучават се елементите от техниката на плувните стилове, игри, изпълняват се и специални комплекси във водата за развиване на физически качества. Заключителната част се провежда във водата. Изпълняват се различни игри, самостоятелни занимания под наблюдение на преподавателя, учебни скокове.

Физическата подготовка при подрастващите плувци е насочена към развитие на младия организъм, укрепване на здравето и създаване на здрава функционална основа за успешно развитие в областта на плуването.

15

Заключение :

„ Създаването на необходимите условия за системно практикуване на физически упражнения и спорт, както и за издигане на спортния престиж на нацията, е приоритетно направление от социалната политика на държавата и общините” е посочено в Закона за физическото възпитание и спорт./11/. А основната цел е подобряване на здравето и физическото развитие на нацията.

В търсене границите на съдържанието на физическото възпитание Д. Василев посочва, че то е отражение на съдържанието на физическата култура на обществото, т. е . обхваща тези представи, понятия, възгледи, убеждения, умения , навици, теории, които характеризират идеала за физическо съвършенство на човека в обществото. В

хода на изпълнението на различни физически упражнения и участието в игри, плуване, туризъм, спортни състезания и др. се развиват не само физическите характеристики на човека, но и неговите психически черти и свойства, емоционална устойчивост, адаптивност, уравновесеност между възбудните и задръжни процеси, паметта, разсъдителността и др. Подобрява се умствената му работоспособност, усвояват се трудови умения и навици, усъвършенстват се морално – волеви качества / упоритост, настойчивост, сдържаност и др./ По данни на актуални изследвания спортуващите деца по – бързо и лесно възприемат по – голяма по обем и равнище на сложност обучителна информация, по-рядко боледуват; участието във физически и закалителни процедури укрепва организма, имунната им система и те по – рядко отсъстват от детската градина или по – големите от училище поради заболяване. Ето защо в разгледаното Образователно направление „ Физическа култура” са включени рационално различни видове гимнастика, физически упражнения, разработени са и се прилагат различни игри, за развитие на морални характеристики в хода на игрите : съпричастност, взаимопомощ, честност, справедливост, толерантност и пр., акцентува се върху редица естетически моменти : ритмичност, хармония, плавност на движенията и пр.

Държавата насърчава развитието на физическото възпитание и спорта, а те от своя страна осъществяват образователни, здравни, социални, културни и възстановителни функции, спазвайки основните принципи, залегнали в Закона за физическото възпитание и спорт. Това е една добра възможност всички граждани, независимо от тяхната възраст да спортуват за здраве и дълголетие.