

Характеристика на учебно-възпитателния процес по физическо възпитание. Етапност в обучението. Урокът като основна форма на работа по физическо възпитание. Форми за организиране двигателната дейност в детската градина. Задачи, структура, функционално натоварване и плътност. Критерии за оценка.

Учебният процес по физическо възпитание е организирана педагогическа дейност, в която участва учителят – като субект, и ученикът – като обект на процеса. Този сложен двустранен процес е целенасочен към даване на специални знания, усъвършенстване на способността да управлява собствените си движения, двигателно-координационните способности и физическите качества на ученика. С това той се подготвя за пълноценна двигателна дейност. Учебният пр-с по ФВ включва усвояването на съдържанието на програмния учебен материал по ФВ; преподаването от страна на спортния педагог и двигателната дейност на участващите в този процес.

В учебният пр-с по ФВ се решават образователни, оздравителни и възпитателни задачи, като водеща е познавателната дейност, която от своя страна активизира мисловните процеси на учениците. Нейното реализиране се осъществява при непосредственото изпълнение на определено двигателно действие. Активната познавателна дейност е добра предпоставка за ефективна учебна дейност и за реализиране на крайната цел – физическо, двигателно и личностно формиране на ученика. За постигането на тази цел обучението е насочено към усвояване на определено знания, формиране на жизнено необходими умения и навици.

Знанията служат за формиране на двигателната култура на ученика, като се основават на познавателната дейност.

В практиката по ФВ знанията условно могат да се разделят на две големи групи: **общ** и **специфични**

знания. Първата група носи информация за същността и някои общи закономерности за дейността, както и изискванията за постигане на по-голяма ефективност в учебно-възпитателния пр-с. Докато специфичните знания характеризират по-конкретно отделните видове дейности, качествено овладяване на отделните елементи при изпълнение на съответното двигателно действие.

Знанията, използвани в учебно-възпитателния процес по ФВ, могат да бъдат класифицирани както следва: елементарни знания, знания за цялостното двигателно действие и вътрешно-предметни знания.

Елементарните знания се използват за терминуване на физически упражнения, различните изходни положения, от които може да се изпълняват. Това най-често става чрез използването на словесните методи – разказ, беседа, обяснение, описание и др.

Знанията за цялостното двигателно действие характеризират отделните параметри на движението (пространствени, пространствено-времеви и силови).

Вътрешно-предметните знания се отнасят до посочване правилния път за достигане на целта и решаване на задачите. Те носят информация за техниката на изпълнения, както и някои основни хигиенни изисквания за учебно-възпитателния процес по ФВ.

Междуметните знания се формират на базата на интеграционни връзки с дисциплините: педагогика, психология, физиология, анатомия, биология и др. тези знания се превръщат в ефективно средство за опознаване характерните особености на физкултурата и спортната дейност.

Съществена форма при упражнението на учебно-възпитателния процес по ФВ се пада на правата информация. Напоследък обаче се залага на обратната връзка. Тя представлява информация на обучаемия за собствените му движения, преживявания и усещания за получения резултат. В процеса на управлението на учебния пр-с по ФВ педагогът има възможност непосредствено да коригира получените резултати от изпълненията на обучаемите. По този начин значително се съкращава времето за словесни инструкции. Значимостта на вътрешната обратна връзка нараства. Формираните знания у ученика спомагат за по-бързото изграждане на определени

двигателни умения и навици.

Двигателни умения. Те представляват придобита способност на човека за неавтоматизирано съзнателно управление на двигателното действие на базата на по-рано натрупани знания и опит. В спортната практика уменията се формират с активната роля на съзнанието и целенасоченото учатие на вниманието. Изпълнението на едно и също двигателно действие многократно води до изграждане на двигателните навици.

Двигателният навик е добре заучено и усвоено двигателно действие, на което отделните елементи са автоматизирани, или той представлява автоматизиран начин за управление на движенията във вече цялостния двигателен навик.

Физиологичната същност на двигателния навик представлява затвърдена система от рефлексорни двигателни действия, придобити на базата на многократни повторения при едни и същи условия.

характерна особеност на двигателния навик е автоматизацията, която освобождава съзнанието му от активното участие. То се включва само при необходимост. Благодарение на автоматизацията двигателните действия, които се изпълняват са икономични, олекотени и ритмични. Съзнанието на ученика е насочено към крайния резултат. Най-често автоматизацията на навика се проявява в неговата стабилност, устойчивост и вариативност.

Когато ученикът изпълнява многократно определено упражнение, без да се влошава неговото качество, се говори за **стабилност** на навика.

Устойчивостта носи информация за правилното действие от страна на ученика в условия на екстремална ситуация. Най-голяма устойчивост се наблюдава при колоезденето, плуването, скоковете, където двигателните навици са продължително време трайни. Малка е устойчивостта при дисциплините, свързани с по-сложна техника, като художествена и спортна гимнастика, аеробика и др.

Наред с проявата на стабилизацията и устойчивостта на анвика се проявява и вариативността. Под **вариативност** трябва да се разбира способността на ученика сам да подбере за всеки конкретен случай този с най-голям ефект. Това ще рече, че една и съща игра, изпълнена по няколко варианта, води до по-голяма ефективност. Вариативността на вдигателните навици се наблюдава при единоборствата (борба, джудо, карате, фехтовка), както и при спортните игри (футбол, баскетбол, хандбал и др.).

За по-голяма ефективност в обучението по ФВ е необходимо спазването на определена етапност при запознаването, обучението и усъвършенстването на отделните методически единици. Етапното обучение позволява да се вникне по-подробно в педагогическите, физиологическите и психическите особености при процеса на обучение по ФВ.

Етапите на обучение от гледна точка на педагогиката да три:

I етап - начално разучаване;

II етап – задълбочено разучаване и усвояване на двигателното действие;

III етап - затвърждаване и усъвършенстване на двигателното действие.

Целта на **първия етап** е изграждане у учениците уменията да изпълняват двигателното действие в най-обща линия.

За постигането на тази цел се решават следните задачи: запознаване на ученика с новото двигателно действие; получаване на зрителна представа и даване на знания за изпълнението на двигателното действие.

Всичко това се постига чрез цялостна демонстрация на новото двигателно действие.

Първото показване обикновено цели създаване на интереси от страна на учениците. Упражненията се показват както в профил, така и в анфас, с цел да се получи по-пълна зрителна представа. Второто показване има чиста учебна цел. При него акцентът пада в/у основното звено на техниката. Основен принцип в обучението през този етап е принципът на нагледност. Но, за да се създаде действителен образ е необходима зрителната представа да бъде свързана с практически опит за изпълнение на упражненията. В зависимост от сложността на упражнението то може да бъде изпълнявано от учениците цялостно или разчленено.

От физиологична гледна точка през този период се извършва генерализация (ирадиация) на възбудния процес. Възбудните процеси в кората на главния мозък са по-силни от задръжните, поради което се получава ирадиация (разсейване) и в други неангажирани центрове. Това се отразява в/у изпълнението на движението. Учениците извършват несъзнателни действия, демонстрират скованост и неточност. Тези некоординирани действия са резултат на ирадиацията, както и на недоброто взаимодействие на основните нервни процеси в кората на главния мозък. Ролята и задачите на учителя през този период е да насочи вниманието на учениците към водещото звено при изпълнение на движението.

Водещо значение в етапността на обучението има и психологическата същност на проблема, който в първия етап на обучение се свежда до формиране на ориентировъчната основа. Този момент на двигателното действие съдържа знания за правилното изпълнение. При разнообразните физически упражнения относителният дял на ориентировъчна основа е различен.

Вторият етап на обучение е един от най-продължителните етапи на обучение. Неговата цел е учениците да усвоят в детайли техниката на двигателното действие до степен умение, при активно участие на съзнанието. Но затова е необходимо обучаваните добре да познават структурата на двигателното действие, неговите части, както и пространствено-времените му характеристики. Характерна особеност на втория етап е, че ученикът се насочва към собствена оценка на осъзнаване на двигателното действие, за амплитудата на движение. Практиката показва, че през този етап е добре да се използват различни видове демонстрации, които носят срочна информация за ефективното изпълнение на двигателното действие. Освен статични и динамични, в практиката се използват звукови и светлинни сигнали. Вторият етап на обучение, от физиологична гледна точка се разглежда като етап на стабилизация (концентрация) на възбудния процес.

Разучаването и усвояването на двигателните действия , от гледна точка на психологията , е известен като етап на формиране на изпълнителната част.

Основната цел на **третия етап** е усвоеното умение да се превърне в двигателен навик. Затвърждаването на навика изисква многократни повторения при едни същи условия. В процеса на тренировката отделните елементи на техниката постепенно се освобождават от контрола на съзнанието. През този етап се работи за двигателната памет. Когато двигателният навик е добре усвоен, ученикът го използва като форма на проявление, за да постигне по-голяма ефективност. Етапът на затвърждаване е тясно свързан с усъвършенстването.

От гледна точка на физиологията етапът е известен като автоматизация.

Третият етап на обучение е известен още като контролен. Като такъв той осигурява две основни възможности – проследяване и съпоставяне действието и неговия резултат с цел евентуални корекции.

Урокът по ФВ се счита за основна форма за организиране на обучението по ФВ.

Обучението по ФВ, както и спортно-тренировъчната дейност се провеждат съобразно изискванията на дидактическите принципи и методи. Техните цели и задачи се реализират в поредица от системно провеждани занимания, между които има логична връзка и методическа последователност.

В уроците по ФВ се работи по установена програма за всеки клас, като въз основа на нея учителят планира работата си за учебната година. Програмите по ФВ се изработват от специалисти и са съобразени с възрастовите особености на учениците в отделните класове.

Задачи на урока. Всеки урок по ФВ има своите конкретни задачи, чрез които цели усвояването на определен учебен материал и се постига възпитателно въздействие. Макар, че урокът е относително самостоятелно самостоятелна форма, неговите задачи

са част от общите цели и задачи на обучението, които са обособени в три групи: оздравителни, образователни и възпитателни. Поначало те са подчинени на основните принципи на учебния процес по ФВ, а именно оздравителна насоченост, всеостранност и приложност на въздействието.

Оздравителните задачи се решават задължително във всеки урок. Те се съблюдават чрез реализиране на редица изисквания за здравословно въздействие на физическите упражнения. Такива са : осигуряване на санитарно-хигиенни зали и спортни площадки, оборудвани съобразно възрастта на учениците, ползване на леко и чисто игрално облекло, което да апозволява свобода на движенията.

Към оздравителните задачи се отнасят още постоянните грижи за стимулиране на правилното физическо развитие, за поддържане на добра телесна стойка, за закаляване на организма, за формиране на хигиенни навици, за правилно дишане при изпълнение на физическите упражнения и др.

Образователните задачи трябва да отразяват целенасочената дейност за формиране на определени двигателни умения и навици, съчетани с подходящи знания за полезното въздействие на физическите упражнения, за тяхната разновидност, за техническото им изпълнение и др. Наред с обогатяване на двигателната култура се работи и за развиване на двигателните им качества – бързина, сила, издръжливост, гъвкавост и ловкост.

Успоредно с работата за формиране на двигателните умения и навици и развиването на физическите качества, в уроците по ФВ може да се въздейства целенасочено и върху развитието на други двигателни способности като : точност за движенията, за подобряване на равновесната устойчивост, за правилно ориентиране в посока на движението и в пространството, за подобряване на координацията на движенията, на чувството за ритъм и др.

Възпитателните задачи в урока имат голямо значение. Възпитателните задачи в урока се осъществяват в пряка връзка с изучаваните физически упражнения. Самото овладяване на дадено движение е съпроводено с волеви усилия, настойчивост и упоритост за преодоляване на трудностите, възпитава се решителност и смелост – особено при скоковете в леката атлетика, при прекоците в гимнастиката или при преодоляване на различни препятствия.

Чрез игрите се възпитава честност и правдивост, чувство за дълг и отговорност, другарски отношения, грижливо отношение към спортния инвентар, любов към труда и др.

Съдържание и структура на урока. Най-характерният белег на урока по ФВ е активната двигателна дейност на учениците, съчетана с физически натоварвания, ръководени и регулирани от учителя в съответствие с определени задачи на урока.

Основно съдържание на урока са физическите упражнения. Към съдържанието се отнася и разнообразната двигателна дейност на учениците, свързана с редица функционални и психични процеси, а така също и познавателната дейност. важна част от урока е и целенасочената ръководна роля на учителя.

Структурата на урока означава подреждането в определена последователност на физическите упражнения, предвидени в урока с оглед решаването на конкретни задачи. Това подреждане не е случайно, а е подчинено на редица педагогически, физиологически и психологически изисквания и закономерности.

Към структурата на урока се отнася и цялостната двустранна дейност между учител и ученици, която се реализира съобразно задачите на урока.

В съвременната теория и практика на ФВ се практикува структура на урока в три части: **подготвителна, основна и заключителна.**

Подготвителна част на урока. Нейните задачи са : да организира учениците и концентрира вниманието им за успешно решаване на предстоящите задачи, да ги настрои психически за следващата работа, като ги запознае със задачите на урока, да подготви функционално организма за по-високите натоварвания в основната част, да им даде необходимата двигателна подготовка за овладяване на учебния материал и да създаде настроение за работа.

Средствата, които се използват в подготвителната част на урока, са най-разнообразни физически упражнения. Те се подбират съобразно задачите на подготвителната част и според възрастта и новото на подготовка на учениците. Така в предучилищната възраст упражненията са с по-проста структура, обикновено дву- и четиритактови. С увеличаване на възрастта упражненията се усложняват и достигат до 8 такта. Това се отнася до ОРУ, които често се предхождат от строеви такива, а те – от упражнения за концентриране на вниманието. Съдържание на подготвителната част може да бъдат и разнообразни подвижни игри, които се предпочитат при децата от детските градини и в началната училищна възраст.

Упражненията и игрите в подготвителната част на урока трябва да предизвикат постепенно нарастващо, но относително умерено физическо натоварване. Чрез него се постига общо разгръване на организма и нагласа за изпълнение на следващите задачи в урока.

В основната част на урока се усвоява предвиденият за [...](#)

[Материалът продължава и е достъпен само за регистрирани потребители.](#)

[За да използвате ПЪЛНОТО съдържание на сайта изпратете SMS с текст STG на номер 1093 \(1.20лв.\)](#)

[SMS е валиден 30 дни след генериране на кода.](#)

