

ПРОУЧВАНЕ ВЪРХУ НАЧИНИТЕ НА РАБОТА НА УЧИТЕЛИТЕ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ ОТНОСНО ФИЗИЧЕСКАТА ПОДГОТОВКА В УРОКА

Яна Маринова, докторант

Национална спортна академия „Васил Левски“,
катедра „Теория на физическото възпитание“

ORCID 

Yana Marinova – <https://orcid.org/0009-0004-8772-8017>

РЕЗЮМЕ

Физическата подготовка в урока по физическо възпитание е изключително важна за физическото развитие и физическата дееспособност на учениците. За нейното пълноценно прилагане ключово значение имат знанията на учителя относно методическите правила за развиване на отделните двигателни качества. В тази връзка си поставихме за цел да проучим начините на работа на учителите по физическо възпитание относно физическата подготовка на учениците в урока. За постигане ѝ проведехме анкетно проучване със 120 учители от страната. Предмет на изследване е урокът по физическо възпитание. Обект на изследване са средствата и методите за развиване на физическата подготовка при ученици. Данните са обработени с честотен анализ. След статистическа обработка и анализ на резултатите се установи, че съществуват съществени пропуски в знанията на учителите, водещи до непълноценното използване на средствата и методите за прилагане на градивното за учениците физическо натонаване. Това е проблем, на който трябва да се обърне сериозно внимание, като за неговото разрешаване е необходимо да се провеждат по-често методически курсове, насочени към формиране на знания за реализирането на пълноценна физическа подготовка в уроците по физическо възпитание и спорт.

Ключови думи: обща физическа подготовка, методически подходи, знания, ученици

STUDY OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS' METHODOLOGICAL APPROACHES TO PHYSICAL TRAINING IN THE CLASSROOM

Yana Marinova

National Sports Academy 'Vassil Levski'

Department of 'Theory of the Physical Education', Faculty of Pedagogy

ABSTRACT

Physical training in physical education classes is extremely important for students' physical development and physical fitness. For its effective implementation, the teacher's knowledge of

the methodological rules for developing individual motor qualities is of key importance. To that end, we set out to investigate the ways in which physical education teachers work on the physical training of students in the lesson. To achieve this, we conducted a survey with 120 teachers from the country. The object of study is the physical education lesson. The subject of the study is the means and methods of developing physical fitness in students. After statistical processing and analysis of the results, it was found that there are significant gaps in teachers' knowledge, leading to the underutilization of the means and methods for the implementation of effective physical exercise for students. This is a problem that needs to be seriously addressed and to resolve it, it is necessary to conduct more frequent methodological courses, aimed at imparting knowledge about the implementation of effective physical training in physical education and sports lessons.

***Keywords:** general physical training, methodological approaches, knowledge, students*

ВЪВЕДЕНИЕ

Основен проблем пред училищното физическо възпитание е наличието на ниски нива на физическа дееспособност сред подрастващите. Това води не само до отчитането на слаби резултати от обучението на базата на количествени оценки, но и до редица неблагоприятни изменения върху растящия детски организъм. Една от причините за този проблем е малкото време, с което учителите по физическо възпитание разполагат за провеждането на обща физическа подготовка в урока. Ето защо е необходимо да се разработват и експериментират нови варианти за прилагане на средствата и методите за физическа подготовка, с което да се постигне компенсиране на времето за градивните физически натоварвания, насочени към подобряване както на двигателните качества, така и на физическото развитие на учениците.

Физическата подготовка представлява спортнопедагогически процес, който цели усъвършенстване на функционалните възможности на организма чрез системно и продължително развиване на двигателните качества (Рачев, 1998; Маринов, 2020). По този начин приоритетната работа за физическата подготовка на учениците в урока се явява ключов фактор за тяхното правилно физическо и функционално развитие. Това е установено от редица учени, според които развитието и усъвършенстването на отделните органи и системи в организма, промените в психическата и двигателната дейност в периода на израстване представляват един непрекъснат, динамичен и неравномерен процес (Жмулин, 2006; Йонов, 2011). В ученическата възраст от особено значение е прилагането на точно дозираните физически упражнения, които да стимулират правилното физическо развитие и функционално усъвършенстване на организма на учениците. Установено е,

училищната възраст е време за растеж и развитие и пропуснатото правилно въздействие в този период е пропуснато завинаги (Сажнева, 2010). От тази гледна точка В. Шапошникова (2010) определя възрастите 3–4 години, 6–7 години, 9–10 години и 12–13 години като особено важни, тъй като именно тогава са най-интензивните промени по отношение на растежа.

Според Л. Борисов и колектив първостепенна задача на тази учебна дисциплина е повишаване на физическата дееспособност на младите хора, като основен показател са здравето и работоспособността на организма като структурен компонент на всестранно развитата личност, без която изявата в една или друга дейност е практически немислима (Борисов и кол., 2012).

Целенасочената работа за физическа подготовка е от изключителна важност за осъществяването на оздравителните задачи в урока по физическо възпитание и за повишаване на физическата активност, която при своите ниски нива се явява основна причина за заболяванията на съвременния човек (Нанчева, 2019).

От своя страна недостатъчната работа за физическа подготовка в уроците по физическо възпитание и спорт води до нарушаване на функционалното, физическото и двигателното развитие на учениците.

Нашите наблюдения показват, че редица учители имат съществени пропуски в методическата си подготовка за прилагане на физически натоварвания в урока. Това ни провокира да проучим проблема и на тази основа впоследствие да изградим методика за физическа подготовка на учениците от началния етап на основната образователна степен.

Цел и задачи на изследването:

Целта на настоящото изследване е да се проучат начините на работа на учителите по физическо възпитание относно физическата подготовка в урока.

За постигането ѝ бяха реализирани следните задачи:

1. Изследване на състоянието на проблема по изучаваната тема.
2. Разработване и прилагане на анкетна карта за проучване начините на работа на учителите.
3. Анализирание на получените от изследването резултати.

МЕТОДИКА

Изследването е част от разработена от нас методика за подобряване на физическата дееспособност при ученици от начален етап на основното образование.

Предмет на изследване е урокът по физическо възпитание. Обект на изследване са средствата и методите за развиване на физическата подготовка при ученици. Изследвани са 120 учители от различни средни училища в Република България. Анкетата е от затворен тип и съдържа 10 въпроса. Проведена е в края на месец май 2023 г. в електронна среда с помощта на приложение Google Forms.

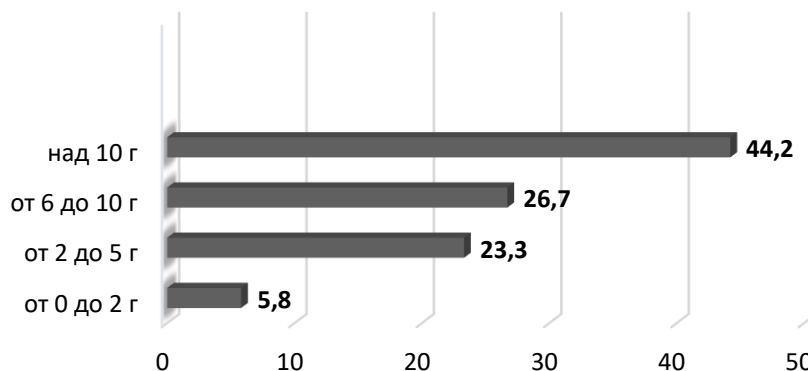
Методи на изследване: преглед и анализ на литературата и анкетно проучване. Математическо-статистически метод за обработка получените резултати – честотен анализ (Гилова, Дамянова, 2019).

РЕЗУЛТАТИ

След статистическата обработка на резултатите от проведеното анкетно проучване се установиха пропуски в работата на учителите по отношение на знанията им за реализиране на физическата подготовка в урока и най-вече за неспазването на методическите изисквания при работа за отделните двигателни качества.

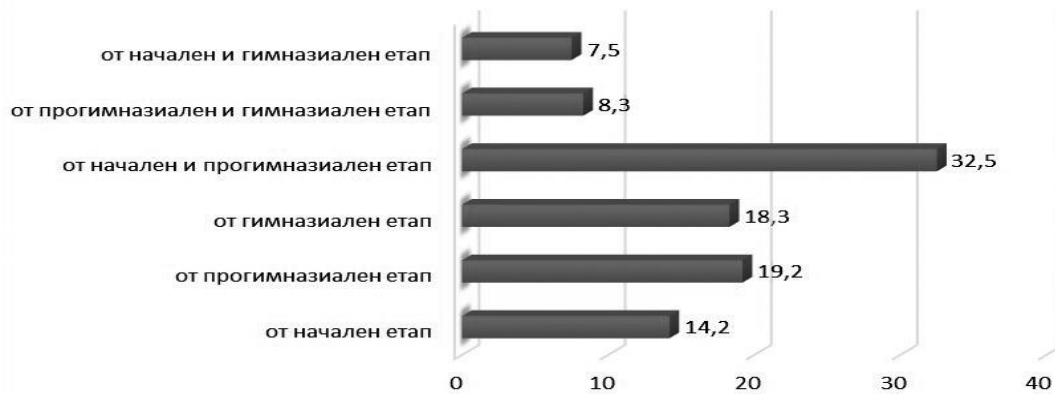
На първите две фигури е представена обща информация за изследваните учители.

Фигура 1 включва информация за педагогическия стаж на учителите, въз основа на която установихме, че 44,2% от тях са с над 10 г., 26,7% от 6 до 10 г., 23,3% от 2 до 5 г., 5,8% от 0 до 2 г. Видно е, че повечето от анкетираните учители са с голям педагогически опит.



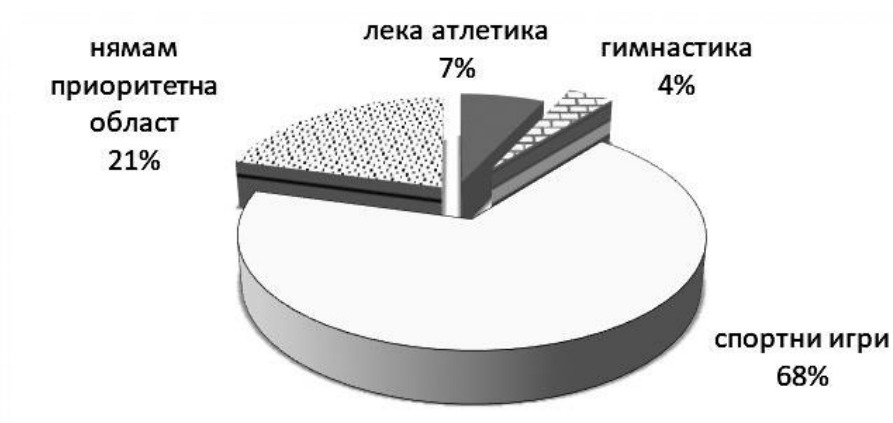
Фигура 1. Вашият педагогически стаж

От Фигура 2 може да се види, че най-голям дял от учителите – 32,5%, работят с ученици от начален и прогимназиален етап, което е и предпоставка за по-доброто проучване на изследвания от нас проблем. Учителите, които работят с ученици в прогимназиален етап, заемат дял от 19,2% от общия брой анкетирани лица, 18,3% в гимназиален етап, 14,2% в начален етап и 7,5% учители преподават в начален и гимназиален етап.



Фигура 2. С коя група ученици работите през учебната 2022/2023 г.?

Първият от въпросите, който е в пряка връзка с целта на нашето изследване, е: „На коя от задължителните области на учебното съдържание давате приоритет в работата си като учител?“. Получените отговори на този въпрос са представени на Фигура 3 и ни дават първоначална представа за възможностите за реализиране на общата физическа подготовка според избраното учебно съдържание.



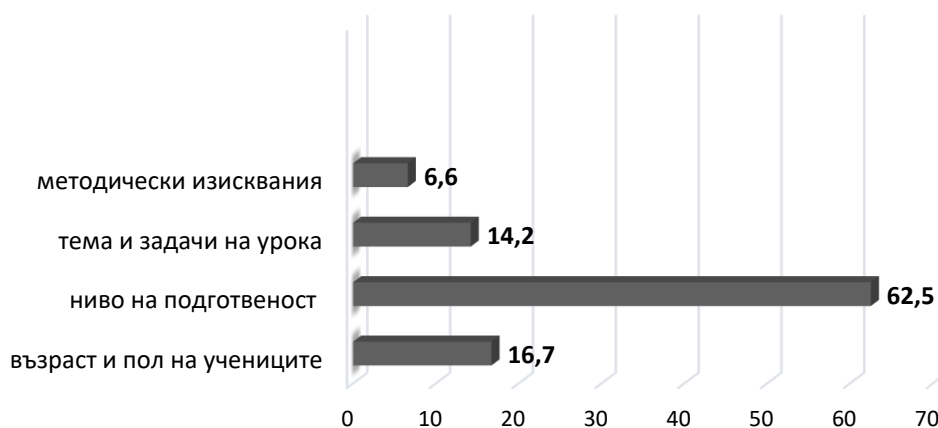
Фигура 3. На коя от задължителните области на учебното съдържание давате приоритет в работата си като учител?

Водещият отговор е „спортни игри“ и е посочен от 68,3% от анкетираните учители. В повечето случаи в уроците по спортни игри физическата подготовка става част от учебната игра. Така се ограничават възможностите за целенасочено развиване на двигателните качества, имащи пряка връзка с ефективността на изградените по-рано в урока двигателни навици. В същото време малък е процентът от изследваните учители – 7%, които избират като приоритетна област на учебно съдържание – леката атлетика. Това показва, че са малко учителите, които използват лекоатлетическите упражнения като основно

средство за подобряване на физическата подготовка – средства, явяващи се водещи при развиване на скоростно-силовите качества на учениците. Също така малка част от учителите – 4%, посочват като приоритетна област на учебното съдържание гимнастиката. Тя е особено значима в обучението по физическо възпитание на учениците от начален етап. Доказано е положителното ѝ влияние върху комплексното развитие на подрастващия организъм. Именно разнообразието от гимнастически упражнения ни дава по-големи възможности за повишаване силата на отделните мускулни групи (приоритетно на гръбните мускули и на коремната мускулатура), а оттам и за цялостното подобряване на физическата дееспособност на учениците и за превенция на гръбначните изкривявания. Като цяло става ясно, че учителите не използват лекоатлетическите и гимнастическите упражнения за целенасочена физическа подготовка в урока.

Не малък дял от учителите – 21%, са посочили, че „нямат приоритетна област“ при изпълнението на учебното съдържание. Това показва, че повечето от учителите не спазват предписанията на учебните програми по физическо възпитание и спорт и не могат да изпълнят образователните ѝ цели.

От следващия въпрос: „Кое от посочените в най-голяма степен определя избора Ви на средства и методи за обща физическа подготовка в урока?“, представен на Фигура 4, ясно си проличава, че голямата част от учителите не са наясно с изискванията за прилагането на физическите упражнения за обща физическа подготовка в урока.

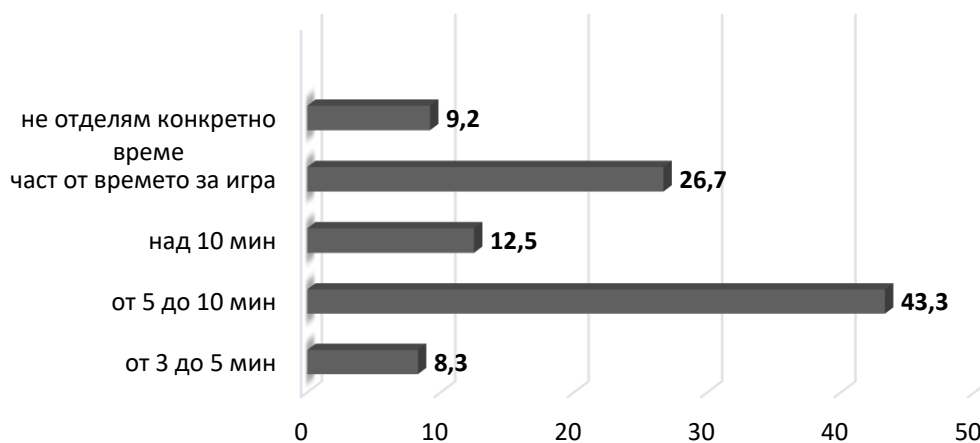


Фигура 4. Кое от посочените в най-голяма степен определя избора Ви на средства и методи за обща физическа подготовка в урока?

Едва 6,6% от анкетираните учители посочват, че изборът на средства и методи за развиване на двигателните качества трябва да се съобрази с методическите изисквания за тях-

ното прилагане. Останалите три варианта на отговор са свързани с предварителните изисквания за прилагане на физическото натоварване (възраст, пол, ниво на подготвеност, тема и задачи на урока), с които трябва да се съобразяваме, преди да приложим методически правилно упражненията. Така най-голям е дялът (62,5%) на посочилите отговор „*ниво на подготвеност*“, следван от отговор „*възраст и пол на учениците*“, посочен от 16,7% от анкетираните учители, докато 14,2% от тях са избрали отговор „*тема и задачи на урока*“.

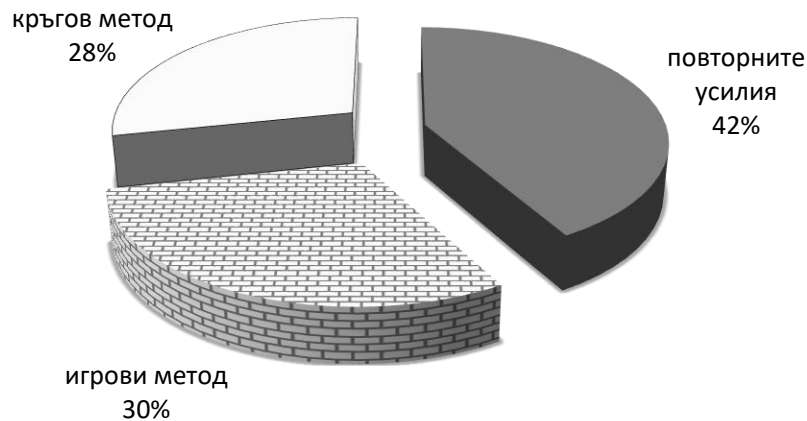
Фигура 5 представя разпределението на отговорите на учителите, свързани с времето, което те отделят за развиване на двигателните качества в урока. Двигателните качества са в основата на общата физическа подготовка, както и за правилното физическо и функционално развитие. Според анкетата 43,3% от учителите отделят от 5 до 10 мин за развиване на двигателни качества, за 26,7% от учителите „*работата за двигателни качества е част от времето за игра*“, 12,5% от учителите отделят „*над 10 мин*“ от урока за физическа подготовка, докато 9,2% от учителите са посочили отговор „*не отделям конкретно време*“. Най-малък е дялът на учителите (8,3%), отговорили „*от 3 до 5 мин*“. От посочените отговори става ясно, че 1/3 от учителите (приблизително 40 учители) не работят за физическа подготовка в урока. Така те не реализират пълноценно оздравителните задачи на урока и ограничават възможностите за многостранно развитие на своите ученици.



Фигура 5. Колко време от урока отделяте за развиване на двигателни качества?

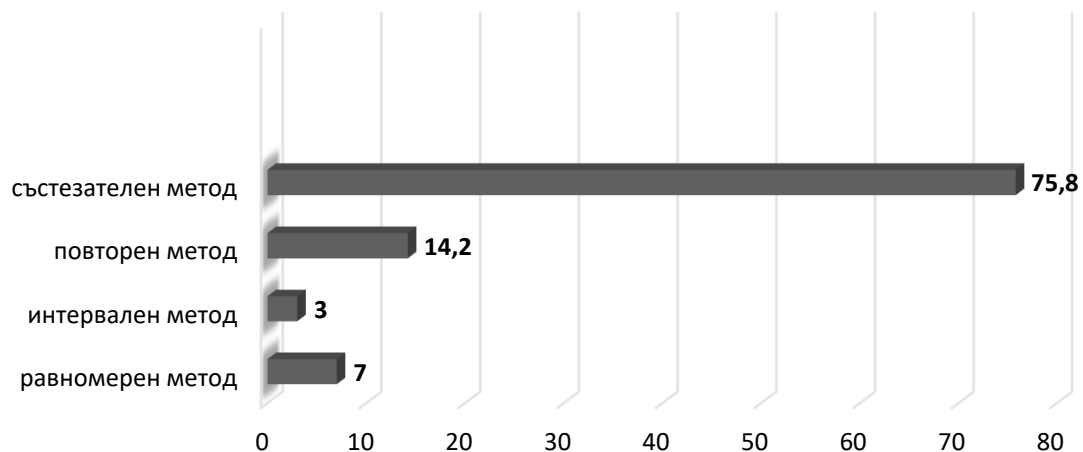
От отговорите на въпрос 8: „Кой от изброените методи използвате приоритетно за развиване на двигателното качество сила в урока?“, представени на Фигура 6, става ясно, че 41,7% от учителите използват „метода на повторните усилия“, което е методически правилно при работата за развиване на двигателното качество мускулна сила. Интересното тук е, че 30% от анкетираните приоритетно използват игровия метод, който има

друго предназначение в урока. Така те ограничават възможността за развитие на тази базова двигателна способност, която до голяма степен повлиява развитието на останалите двигателни качества и ефективността в проявлението на изучаваните двигателни навици. Близко 1/3 от учителите (28,3%) прилагат кръговия метод, който е особено подходящ както за организация, така и за прилагане на физическо натоварване при развиването на двигателното качество сила.



Фигура 6. Кой от изброените методи използвате приоритетно за развиване на двигателното качество сила в урока?

Основната задача в урока по физическо възпитание и спорт, особено за учениците от началния етап, е свързана с развитието на бързината и всички нейни форми на проявление. За нас е изненада, че 2/3 от изследваните учители (75,8%) като отговор на въпроса: „Кой от изброените методи използвате приоритетно за развиване на двигателното качество бързина в урока?“, са посочили, че прилагат състезателния метод за развиване на бързината в урока. Чрез този метод се дава възможност за проверка състоянието на изградените двигателни навици и за нивото на развитие на двигателните качества, т.е. чрез този метод се предоставя възможност да се демонстрира достигнатото състояние на бързината, основно чрез отчитане на нейния измерител – скоростта на бягането. Така не се предоставя възможност за развитие на отделните ѝ форми, като бързината на реакцията и най-вече – честотата на движенията. Методически правилно постъпват едва 14,2% от анкетираните учители, които прилагат основния метод за развиване на бързината – повторният. Интересен е и фактът, че 10% от учителите работят за бързина чрез методи, предназначени за развиване на издръжливостта, а именно 7% от тях избират равномерния метод и 3% интервалния (Фигура 7).



Фигура 7. Кой от изброените методи използвате приоритетно за развиване на двигателното качество бързина в урока?

ДИСКУСИЯ

В изследването се проучват начините на работа на учителите по физическо възпитание относно физическата подготовка в урока.

Резултатите показват, че голям дял от анкетираните учители са с богат педагогически стаж и 32,5% от тях работят с ученици от начален и прогимназиален етап, което е предпоставка за по-доброто проучване на изследвания от нас проблем. От гледна точка на избора на приоритетна област от учебното съдържание на анкетираните учители можем да обобщим, че те не използват лекоатлетическите и гимнастическите упражнения за целенасочена физическа подготовка в урока, които според повечето специалисти (Стойков, 2014; Хаджиев и кол., 2011) са основно средство при развиване на скоростно-силовите качества на учениците.

Установяваме, че при избора на средства и методи за обща физическа подготовка в урока броят на учителите, които спазват стриктно методическите изисквания за тяхното прилагане, е твърде малък – едва 6,6%. Близко 1/3 от тях дори пропускат да отделят време и не работят за физическа подготовка в урока. Като добавим и установените 30% от учителите, които приоритетно използват игровия метод за развиване двигателното качество сила в урока, се подсилва тезата ни, че учителите имат съществени пропуски в методическа си подготовка, насочена към развиването на двигателните качества на учениците. Не на последно място трябва да отбележим и приоритетния избор на състезателния метод за развиване на бързината. Този избор на над 2/3 от учителите е грешен, както грешен е и изборът на 10% от тях, които смятат, че равномерният метод в урока е за развиване на бързината.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Само чрез физическата подготовка в урока се реализират неговите оздравителни задачи, насочени главно към подобряването на физическото развитие и дееспособността на учениците. Установените пропуски в знанията на учителите водят до непълноценното използване на средствата и методите за прилагане на градивното за учениците физическо натоваване. Ето защо трябва да се обърне сериозно внимание на този проблем и да се разширят възможностите за формиране и опресняване на знанията на учителите относно физическата подготовка на учениците в урока.

ЛИТЕРАТУРА

Борисов, Л., Маринов, Т., Найденова, К. (2012). Сравнителен анализ на физическата дееспособност на ученици от два областни града в България. *Спорт и наука*, извънреден брой 3. София. // Borisov, L., Marinov, T., Naydenova, K. (2012). Sravnitelen analiz na fizicheskata deessposbnost na uchenitzite ot dva oblastni grada v Bylgariq. *Sport i nauka*, Izvynreden broi 3. Sofiq.

Гигова, В., Дамянова, Р. (2012). *Статистически методи в спорта*. Ръководство за студентите от бакалавърска степен на НСА. Второ преработено и допълнено изд. София : НСА ПРЕС. // Gigova, V., Damqnova, R. (2012). *Statisticheski metodi v sporta*. Rykovodstvo za studentite ot bakalavyrska stepen na NSA. Vtoro preraboteno i dopylнено izd.Sofiq: NSA Pres.

Десев, Л. (2010). *Речник по психология*. София. // Deseev, L. (2010). *Rechnik po psihologiq*. Sofiq.

Жмулин, А. (2006). Факторы, существенно влияющие на двигательную активность детей младшего школьного возраста и пути ее оптимизации, *Научные труды Московского Педагогического Государственного университета*. Москва: Прометей. // Zhmulin, A. (2006). Faktoryi, sushtestенно vliyayushtie na dvigatelnuyu aktivnosty detey mladshеgo shkolynogo vozrasta i puti ee optimizatsii, *NauchnyIe trudyI Moskovskogo Pedagogicheskogo Gosudarstvennogo universiteta*. Moskva: Prometey.

Йонов, Й. (2011). *Лека атлетика в училище*. Практическо ръководство. НСА Прес. София. // Ionov, Io. (2011). *Leka atletika v uchilishte*. Praktichесko rykovodstvo. NSA Press.Sofiq.

Маринов, Т. (2020). *Основи на физическото възпитание. Теория и методика*. Монография. София. // Marinov, T. (2020). *Osnovi na fizicheskoto vyzpitanie. Teoriq i metodika*. Monografiq. Sofiq.

Нанчева, Д. (2019). *Фиткървс – физическа активност за здраве*. Студия. НСА ПРЕС, София. // Nancheva, D. (2019). *Fitkyrvs - Fizicheska aktivnost za zdrave*. Studiq. NSA PRESS, Sofiq.

Сажнева, Е. В. (2010). Об адаптивном Физическом воспитании и специальной медицинской группе. *Физическая культура в школе, 2*. // Sazhneva, E.V. (2010) Ob adaptivnom Fizicheskom vospitaniy i spetsyalnoy meditsinskoj gruppe. *Fizicheskaya kulytura v shkole, 2*.

Стойков, С. (2014). *Лека атлетика: Техника, методика на обучение и преподаване. Правилзнание*. Учебник под ред. На Стефан Стойков. НСА ПРЕС, София. // Stoikov, S. (2014). *Leka atletika. Tehnika, metodika na obuchenie I prepodavane. Praviloznanie: Uchebnik/ Red. Stefan Stoikov- Sofiq: NSA PRES*.

Хаджиев, Н., Андонов, К., Петров, В. (2011). *Гимнастика: Физическа подготовка*. НСА ПРЕС, София. // Hadjiev, N., Andonov, K., Petrov, V. (2011). *Gimnastika: Fizicheska podgotovka*. Sofiq: NSA PRES.

Шапошинкова, В. И. (2010). Локальное воздействие на мышцу – путь к здоровью школьника. *Физическая культура в школе, 2*. // Shaposhinkov, V. I. (2010). Lokalnoye vozdeystvie na myishtsu – puty k zdravyyu shkolynika. *Fizicheskaiya kultura v shkole, 2*.

Автор за кореспонденция:

Яна Маринова

Национална спортна академия „Васил Левски“,
катедра „Теория на физическото възпитание“,

e-mail: qnamarinoval91ou@abv.bg