

СИСТЕМА ЗА ПРОФЕСИОНАЛНО-ПРИЛОЖНА ФИЗИЧЕСКА ПОДГОТОВКА НА СТУДЕНТИТЕ, ПОДГОТВЯЩИ СЕ ЗА НАЧАЛНИ УЧИТЕЛИ

Христо Диманов

Системата е създадена на базата на:

- изследване на условията и особеностите на професионалния труд на началните учители;

- констативно-диагностичен експеримент за равнището на физическото развитие, функционалното състояние, физическата дееспособност и състоянието на някои психични процеси и психофизически качества на студентите от специалност "начална училищна педагогика" (НУП) и началните учители;

- ползване на литературни източници в областта на ППФП, училищното и вузовското образование и др.

Структурно тя се състои от две части (подсистеми): ППФП в учебната и извънучебната дейност на студентите от специалност НУП (фиг. 1). Представени са и средствата, с които се развиват редица важни качества за началния учител.

В системата се акцентира върху елементите, свързани с подобряване на физическата и психическата годност на студентите по време на тяхното професионално обучение. Но редица нейни компоненти могат да се използват и от началните

учители. Това е твърде важно, като се има предвид ниското равнище на тяхната физическа и умствена работоспособност.

I. Цел: Да съдейства за повишаване на ефективността на професионалната подготовка и създаване на навици за изпълване на средствата на ППФП в периода на трудовата дейност.

II. Задачи:

1. Овладяване на знания по ТМФВ (Теория и методика на физическото възпитание в началния курс на училищата), за характера на професионалния труд на началния учител и за неговата ППФП.

2. Развитие на физически и психически качества, отговарящи на специфичните изисквания на педагогическата работа в I-IV клас.

3. Формиране на двигателни умения и навици, свързани с учебния материал по физическо възпитание за I-IV клас и видовете спорт, които се явяват средства на ППФП за студентите от НУП.

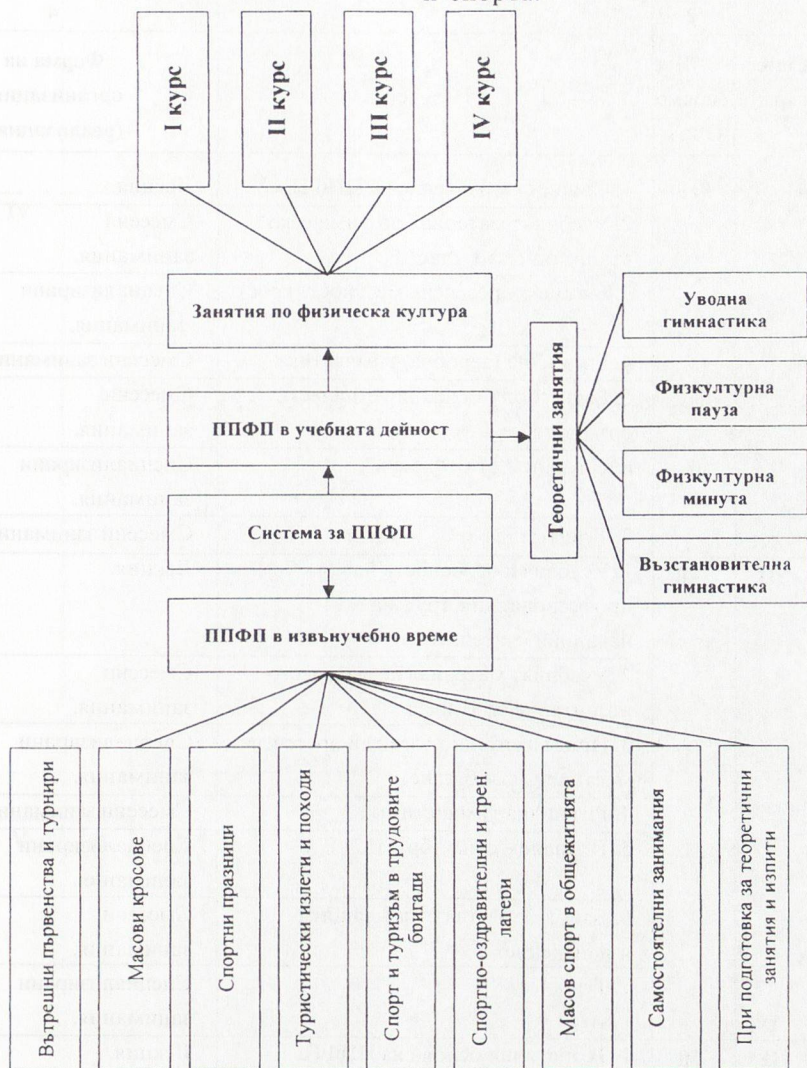
4. Постигане на висока умствена и физическа работоспособност.

5. Да служи за активен отдих и възстановяване на работоспособността.

6. Укрепване на здравето и повишаване устойчивостта на организма към неблагоприятните въз-

действия на външната среда (профилактика на професионалните заболявания).

7. Да спомага за изпълнение на обществени задължения в областта на физическата култура и спорта.



Фиг. 1. Блок-схема на ППФП на студентите от специалност Начална училищна педагогика

III. Съдържание

1. ППФП в учебната дейност

A. ППФП в учебния процес по физическо възпитание

1	2	3	4
Семес- тър	% спрямо ОФП	Средства	Форма на организация (реализация)
I	30	1. Същност и значение на ППФП.	Лекция.
		2. Учебният материал по физическо възпитание за I клас	Смесени занимания.
		3. Бягане в пресечена местност (крос).	Специализирани занимания.
		4. Ритмична (аеробна) гимнастика.	Смесени занимания.
		5. Баскетбол - основни технически сръчности.	Смесени занимания.
		6. Плуване - стил "кроул".	Специализирани занимания.
		7. Туризмъ.	Смесени занимания.
II	40	1. Условия и особености на професионалния труд на началния учител.	Лекция.
		2. Учебният материал по физическо възпитание за II клас.	Смесени занимания.
		3. Продължително бягане в пресечена местност (ски-бягане)	Специализирани занимания.
		4. Ритмична гимнастика.	Смесени занимания.
		5. Плуване - стил "бруст".	Специализирани занимания.
		6. Баскетбол - тактика в защита и нападение.	Смесени занимания.
		7. Туризмъ.	Специализирани занимания.
III	50	1. Теоретични основи на ППФП.	Лекция.
		2. Учебният материал по физическо възпитание за III клас.	Смесени занимания.

		3. Бягане в пресечена местност (колоездене).	Специализирани занимания
		4. Ритмична гимнастика.	Смесени занимания.
		5. Волейбол - основни технически сръчности.	Смесени занимания.
		6. Плуване - свободен стил (гребане).	Специализирани занимания.
		7. Туризм.	Смесени занимания.
IV	50	1. Особенности на ППФП на студентите от специалност НУП (формиране на професионално важни знания, умения, навици и качества).	Лекция.
		2. Цикъл от лекции, семинарни и практически умения по ТМФВ.	Лекции, семинарни упражнения и специализирани занимания.
		3. Учебният материал по физическа култура на IV клас.	Смесени занимания.
		4. Бягане в пресечена местност (ски-бягане).	Специализирани занимания.
		5. Ритмична гимнастика.	Смесени занимания.
		6. Волейбол - тактика в защита и нападение.	Смесени занимания.
		7. Плуване - свободен стил (гребане).	Специализирани занимания.
		8. Туризм.	Смесени занимания.
V	60	1. Средства на ППФП на студентите от специалност НУП.	Лекция.
		2. Цикъл от лекции, семинарни и практически упражнения по ТМФВ.	Лекции, семинарни упражнения и специализирани занимания.
		3. Педагогическа практика по физическо възпитание.	Наблюдаване и провеждане на уроци.

		4. Бягане в пресечена местност (колоездене).	Специализирани занимания.
		5. Ритмична гимнастика.	Смесени занимания.
		6. Хандбал - основни технически сръчности.	Смесени занимания.
		7. Плуване - свободен стил (гребане).	Специализирани занимания.
		8. Туризъм.	Смесени занимания.
VI	60	1. Форми на организация на заниманията по ППФП и методика на тяхното провеждане.	Лекция.
		2. Цикъл от лекции, семинари и практически упражнения по ТМФВ.	Лекции, семинарни упражнения и специализирани занятия.
		3. Педагогическа практика по физическо възпитание.	Наблюдения и провеждане на уроци.
		4. Бягане в пресечена местност (ски-бягане).	Специализирани занимания.
		5. Ритмична гимнастика.	Смесени занимания.
		6. Хандбал - тактика в защита и нападение.	Смесени занимания.
		7. Плуване - свободен стил (гребане).	Специализирани занимания.
		8. Туризъм.	Смесени занимания.
VII	60	1. Методика на съставяне на комплекси от общоразвиващи упражнения за самостоятелни занимания (утринна гимнастика, ритмична гимнастика).	Лекция.

		2. Педагогическа практика по физическо възпитание.	Наблюдения и провеждане на уроци.
		3. Цикъл от лекции и практически упражнения по избираем вид спорт.	Лекции и специализирани занимания.
		4. Бягане в пресечена местност (колхозна).	Специализирани занимания.
		5. Ритмична гимнастика.	Смесени занимания.
		6. Баскетбол (волейбол, хандбал).	Смесени занимания.
		7. Плуване - свободен стил (гребане).	Специализирани занимания.
		8. Туризм.	Смесени занимания.
VIII	70	1. Контрол (самоконтрол) и оценка (самооценка) на ППФП.	Лекция.
		2. Бягане в пресечена местност (ски-бягане).	Специализирани занимания.
		3. Ритмична гимнастика.	Смесени занимания.
		4. Хандбал.	Смесени занимания.
		5. Баскетбол.	Смесени занимания.
		6. Волейбол.	Смесени занимания.
		7. Бадминтон	Смесени занимания.
		8. Плуване - свободен стил (гребане).	Специализирани занимания.
		9. Туризм.	Смесени занимания.

Б. ППФП в учебния процес по теоретичните дисциплини (включително лекциите по ТМФВ и ППФП)

Форми и цел	Методически указания
1	2
<p>1. Уводна гимнастика: ускоряване на адаптацията към предстоящата умствена дейност чрез активизиране на процесите в централната нервна система.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Провежда се на открито или в учебно помещение при открити прозорци, непосредствено преди започване на учебните занятия (лекции, семинарни упражнения). 2. Времето за изпълнение на комплекса от общоразвиващи упражнения е 6-7 минути. 3. Режим на работа: динамичен, без напрежение. 4. Количество на упражненията в комплекса: 5 - 6; 5. Дозировка: 4 - 8 повторения на всяко упражнение (първите две упражнения - по 4 повторения, следващите две - по 8 повторения и последните две - по 4 повторения). 6. След всяко упражнение се правят разхлабващи движения. 7. Предварително при всяко упражнение трябва да се определят моментите на вдишване и издишване. 8. Структура на комплекса (видове упражнения): <ol style="list-style-type: none"> а) ходене на място или в движение в средно темпо; б) изправително упражнение; в) упражнение за ръцете и раменния пояс; г) упражнение за трупа - наклони, въртения; наклони, въртения;

	д) упражнение с общо въздействие върху организма;
	е) упражнение за концентрация на вниманието и координация на движенията.
2. Физкултурна пауза: увеличаване на белодробната вентилация; намаляване на застоините явления в органите на малкия таз и краката; повишаване на подвижността на гръбначния стълб; понижаване на умората на централната нервна система.	<p>1. Провежда се на открито или в проветрено учебно помещение след второто или третото занятие.</p> <p>2. Времето за изпълнение на комплекса от общоразвиващи упражнения е 8-10 минути.</p> <p>3. Режим на работа: динамичен, с бавно и средно темпо.</p> <p>4. Количество на упражненията в комплекса: 7-8.</p> <p>5. Дозировка: 6-10 повторения на всяко упражнение (Първите две упражнения - по 6 повторения, следващите 3-4 - по 10 повторения и последните две - по 6 повторения.</p> <p>6. Изпълнение на разхлабващи движения след всяко упражнение.</p> <p>7. Предварително при всяко упражнение трябва да се определят моментите на вдишване и издишване.</p> <p>8. Периодически погледът трябва да се пренесе от близките към далечните предмети.</p> <p>9. Структура на комплекса:</p> <p>а) Изправително упражнение, съчетано с дълбоко вдишване и пълно издишване;</p> <p>б) Упражнение за ръце и раменен пояс;</p> <p>в) Наклони и задни наклони;</p> <p>г) Странични наклони;</p> <p>д) Извивки на трупа (движения на трупа наляво и надясно около надлъжната му ос);</p>

	<p>е) Въртеливи (кръгови) движения с трупа;</p> <p>ж) Упражнение с общо въздействие върху организма (напади, прикляквания, подскоци);</p> <p>з) Упражнения за концентрация на вниманието и концентрация на движенията.</p>
<p>3. Физкултурна минута: неутрализиране на отрицателните последиствия, породени от статичните положения (пози) на умствената работа (нарушаване на кръвообращението); умора на определени части от тялото и мускулните групи; затормозване на нервните центрове, регулиране тонуса на отделни мускулни групи.</p>	<p>1. Провежда се в учебното помещение непосредствено след всяко занятие, ако след него не е планирана физкултурна пауза.</p>
	<p>2. Времето на изпълнение е 2-3 минути.</p>
	<p>3. Режим на работа: динамичен, с различно темпо, в зависимост от характера на конкретните упражнения (движения), които се изпълняват в седнало положение (на работното място).</p>
	<p>4. Количество на упражненията: 5-6 по избор от по-долу посочения комплекс.</p>
	<p>5. Натоварване: малко.</p>
	<p>6. Съдържание - максимум на комплекса от упражнения (движения):</p>
	<p>а) Бавно разгъване на трупа в кръстната област (1-2 пъти);</p>
	<p>б) Същото, но и разтривайки кръста с тилната част на китката на едната или двете ръце;</p>
	<p>в) бавно, до отказ (максимална амплитуда) повдигане на ръцете горе-встрани-назад, при едновременно силно разгъване на трупа в кръстната област. Това упражнение може да се изпълнява вместо първите две, когато се усеща голяма умора в кръстната област;</p>
	<p>г) Същото, но в съчетание с разгъване на краката в коленните стави. Това съчетание може да се изпълнява и с всяко едно от първите две упражнения;</p>

	д) Разтриване на мускулите на шията и горната част на трапецовидния мускул, натискайки в посока на подключичните лимфатични възли;
	е) Дълбоко вдишване и пълно издишване (2-3 пъти);
	ж) Сгъване и разгъване на пръстите на ръцете, постепенно ускорявайки темпа, а след това намалявайки го.
	з) При сгънати пръсти въртене на китките навътре (една към друга), а след това - навън.
	и) Наклон, като пръстите на ръцете допират пръстите на краката и повдигане на трупа (връщане назад) до разгъване на кръстната област (1-2 пъти).
4. Възстановителна гимнастика: снемане на напрежението от нервната система и регионалната умора на опорно-двигателния апарат (гръбначен стълб, краката).	1. Комплексът от общоразвиващи упражнения се изпълнява от "стоеж" на открито или в учебното помещение (при отворени прозорци), веднага след завършване на последното занятие.
	2. Времето за изпълнение на комплекса от общоразвиващи упражнения е 7-8 минути
	3. Режим на работа: динамичен, със средно темпо.
	4. Количество на упражненията: 5-6.
	5. Дозировка: 8-16 повторения на всяко упражнение, като броят на повторенията е в зависимост от характера на упражнението.
	6. Структура на комплекса:
	а) Изправително упражнение;
	б) Извивки с трупа вляво и вдясно;
	в) Наклони, съчетани със задни наклони;
	г) Наклони встрани;
	д) Упражнение за коремните мускули;
	е) Подскоци на място с един или два крака.

2. ПДФП в извънучебно време.

Форми и цел	Методически указания
1	2
1. Вътрешни първенства и турнири	1. Лека атлетика (бягане на средни разстояния).
	2. Плуване.
	3. Спортни игри: баскетбол, волейбол, хандбал, футбол, тенис, тенис на маса, бадминтон.
	4. Спортно ориентиране.
2. Масови кросове и щафети.	1. Кросове и щафети в чест на студентския празник, Освобождението на България от османско робство, празника на ВУЗ-а.
	2. Пролетни и есенни кросове.
3. Спортни празници.	1. Финални срещи на вътрешни първенства по баскетбол, волейбол, хандбал, футбол, плуване, тенис, тенис на маса, лека атлетика (средни бягания).
	2. Срещи с гостуващи отбори по същите видове спорт.
	3. Масови гимнастически композиции.
4. Туристически излети и походи	1. Излети до близки местности, свързани с исторически събития, или до важни икономически обекти.
	2. Еднодневни и многодневни пеши походи.
	3. Воден туризъм.
	4. Ски-преходи.
5. Спортно-оздравителни и тренировъчни лагери.	1. Плуване, гребане, ветроходство, водни ски, сърфинг.
	2. Ски спорт (ски-бягане).
	3. Спортни игри: баскетбол, волейбол, футбол, тенис, бадминтон.
	4. Утринна гимнастика.
	5. Ритмична (аеробна) гимнастика.
	6. "Бягане за здраве", кросове с променлива интензивност

	7. Фитнес.
	8. Излети до близки исторически местности.
	9. Еднодневни пеши походи.
6. Масова физкултура и спорт в студентските обществения.	1. “Бягане за здраве”.
	2. Спортни игри: тенис на маса, бадминтон, баскетбол, волейбол, футбол, тенис.
7. Самостоятелни занимания.	1. Утринна гимнастика.
	2. Ритмична (аеробна) гимнастика.
	3. Фитнес.
	4. “Бягане за здраве”.

Забележка: Структурата на съответните комплекси е както по време на теоретичните занятия.

3. Професионално важни качества за началния учител и средствата, с които се развиват.

Качества	Средства
1	2
1. Обща издръжливост.	1. Кросова бягане (“бягане за здраве”) в паркове, гори или край водни площи.
	2. Плуване.
	3. Ски-бягане.
	4. Спортни игри: баскетбол, волейбол, хандбал, футбол, тенис, тенис на маса, бадминтон.
	5. Гребане.
	6. Туристически излети и пеши походи. Воден туризъм.
	7. Колоездене.
	8. Ритмична (аеробна) гимнастика.
	9. “Кръгова тренировка”.
2. Силова издръжливост (статична и динамична).	1. От тилен лег задържане на обтегнати крака под ъгъл 30 и 45 градуса.
	2. Вис на сгънати ръце.
	3. Задържане в лег с максимално повдигнати нагоре-назад ръце и крака.

	4. От тилен лег на гимнастическа стена повдигане на обтегнати крака над 90 градуса.
	5. Сгъване и разгъване на ръцете в опора.
	6. Повдигане на трупа от тилен лег с фиксирани ръце зад тила.
	7. Същото, но от лег.
	8. Повдигане и снемане на единия крак от страничен лакътен лег.
	9. Повдигане с въжence.
3. Формиране на правилно телодържане и устойчивост във вертикално положение.	1. Упражнения за укрепване мускулите на стъпалото:
	а) Ходене на: пръсти, пети, външната част на стъпалото;
	б) Ходене с претъркаляне на стъпалото от пети - високо на пръсти и отпускане на цяло стъпало;
	в) Ходене върху тояжки и въже, лежащи на пода;
	г) Различни видове подскоци на пръсти;
	д) Спортно ходене с точно спазване изискванията на техниката.
	2. Упражнения за формиране на правилно телодържане:
	а) Ходене на пръсти с максимално повдигнати и захванати горе ръце;
	б) Ходене на пръсти, ръцете захванати зад тила, а лактите отворени встрани;
	в) Извивки с трупа вляво и вдясно (ръцете на хълбоци, напред зад тила);
	г) От стоеж повдигане на ръцете горе-назад и мах с единия крак назад-нагоре;
	д) От колянна опора последователно вдлъбване и заобляне на гърба;
	е) Катерене по гимнастическа стена;
	ж) Катерене на въже с помощта (и без помощта) на краката;
	з) Всички упражнения във вис (на висилка, смесена успоредка, халки и др.).

	3. Упражнения за усъвършенстване на устойчивостта на тялото във вертикално положение.
	а) От стоеж повдигане на единия крак назад-нагоре и ръцете встрани;
	б) От стоеж - ръце горе, повдигане на единия крак - свит в коляното и захващането му с ръцете в "група";
	в) От стоеж - ръце встрани, единият крак повдигнат назад, повдигане на пръсти на опорния крак и извиване на трупа наляво и надясно;
	г) Поскоци с един крак напред, назад, вляво и вдясно;
	д) Кълбо и задно кълбо от различни изходни положения след обръщане на 90 и 180 градуса;
	е) Странично колело наляво и надясно;
	ж) Ходене върху гредата на: пръсти, странично, с пресечена стъпка.
4. Внимание.	1. Гимнастически упражнения:
	а) Строеви упражнения: обръщания на място и в движение, спирания, различни способности да даване на командите (гласно, със свирка, с флагче, определено положение на ръката);
	б) Общоразвиващи упражнения: постепенно въвеждане на нови движения; изменение на изходното положение, от което се изпълняват упражненията (стоеж, седеж, клек, лег, тилан лег, опора и т.н.); усложняване на упражненията;
	в) Упражнения за координация на движенията.
	2. Елементи от спортни игри: промяна на скоростта и направлението при водене на топката и спиране на воденето при различни звукови сигнали; водене на топката без зрителен контрол; учебна игра при

	съдействие с разноцветни флагчета (всеки цвят означава определено съдийско решение).
	3. Лекоатлетически упражнения:
	а) Пробягване на къси отсечки с различно темпо по определен звуков сигнал;
	б) Промяна на честотата на подскоците с възенце по определен звуков сигнал.
	4. Подвижни игри и щафети с реагиране на различни сигнали.
5. Памет.	1. Гимнастически упражнения:
	а) описание на изпълнен комплекс от общоразвиващи упражнения: последователност на изпълнение на отделните упражнения и изисквания за качество на изпълнението;
	б) Описание на техниката на изпълнение на дадено упражнение.
	2. Плуване.
6. Мислене.	1. Спортни игри: спазване на тактическите указания; вземане на правилно решение при всяка ситуация.
	2. Гимнастически упражнения.
	а) Съставяне на комплекси от общоразвиващи упражнения;
	б) Композиране на учебни съчетания на отделните уреди;
	в) Стремеж към максимална амплитуда и висок стил при изпълнение на упражненията.
7. Емоционална устойчивост.	1. Подвижни игри (точно спазване на правилата на играта).
	2. Спортни игри (сдържаност при грубости на противника или неправилно решение на съдията).
	3. Гимнастика (изпълнение на съчетания при силни външни дразнителни).

SYSTEM FOR PROFESSIONALLY - APPLIED PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS, PREPARING FOR ELEMENTARY SCHOOL TEACHERS

CHRISTO DIMANOV

Summary

The system for professionally - applied physical training (PAPT) has the purpose to assist the effect from the instruction of students from the specialty "Elementary school pedagogics" (ESP) and to create habit for the application of the PAPT means during their professional work as elementary school teachers.

The system is created as a result of the research work of the conditions and peculiarities of the professional work of elementary school teachers, as well as diagnostic experiment of the level of their physical development, physical and psychical condition.

It comprises of two parts: PAPT during academic activities and PAPT outside university activities for students from the ESP specialty.

The means, for developing important qualities of the elementary school teachers, are presented in this system.