



Педагогическо списание на
Великотърновския университет
„Св. св. Кирил и Методий“

ПЕДАГОГИЧЕСКИ
НАСТАВНИК

Брой 2, 2016

СПОРТНА ПЕДАГОГИКА

ИНФОРМИРАНЕ НА СЕМЕЙСТВОТО ЗА СЪЗДАВАНЕ НА ИНОВАТИВНИ ПОДХОДИ ЗА ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ

Росица Димкова

FAMILY INFORMATION ON CREATING INNOVATIVE APPROACHES FOR PHYSICAL ACTIVITY

Rositsa Dimkova

Abstract: Benefits of physical activity for the prevention of ill-health have been recognized in numerous epidemiological studies dealing with children and young people's practice, behavior and habits. There has been a surge of research in promoting physical activity in the schools over the last decade.

Key words: physical activity, sports pedagogy, health promotion for the family

Въведение

През последните десетилетия научните изследвания в областта на спортната педагогика се фокусират не само върху специализираните проблеми по подготовката и усъвършенстването на спортното майсторство на състезателите, а обхващат и нерешените въпроси

от масовата физическа култура. Грижите за масовизирането на физическата култура активизират учени от различни области за въвеждане на иновации в съвременния начин на живот. Наред със сведенията за прогресивните тенденции изследователите вече са събрали данни за огромния относителен дял на деца и възрастни, които по различни причини са с ограничена физическа активност, съществени отклонения от нормите за физическо развитие и с влошено здраве. Хората, причислени към тази група, често отсъстват от работа и от учебни занятия, тъй като боледуват. Оплакват се, че бързо се изморяват, не могат физически и психически да издържат на високото натоварване на работното място и в училище. Установени са много случаи на нехарактерни за детска възраст заболявания – високо кръвно налягане, диабет, както и за настъпване на внезапна смърт предимно при възрастните вследствие на инсулт, инфаркт. Въз основа на описаната тревожна тенденция за здравословното състояние на населението и особено на най-младото поколение бе оформена идеята за осъвременяване на взаимодействието на спортните педагози с родителите. В търсенето на възможности за реализация на тази идея се породил интересът към иновативни подходи за активизиране на двигателната дейност на децата, за да се подобри както тяхното здравословно състояние, така и здравето на членовете на семейството им. От изключителното разнообразие на проблеми специално внимание в грижите за информиране на родителите бе отделено на две основни зависимости: 1) семейно здраве и физическа активност; 2) семейно спортно възпитание и физическа активност.

➤ Зависимостта между доброто здраве на членовете на семейството и физическата активност е доказана.

Хората с добро здраве са физически активни, имат добро настроение, бързо се приспособяват към промените в обкръжаващата ги среда. По-рядко боледуват, сравнително бързо оздравяват. Притежават разнообразни умения за общуване. Отличават се с наблюдателност, вниманието им е устойчиво, запомнят бързо, разсъждават логично. Имат завидна работоспособност. Адекватно реагират в екстремни ситуации. Готови са да окажат помощ на изпитващи затруднения. Към тези характеристики може да се допълнят и много

други положителни поведенчески реакции на активните хора, които макар и да са лесно разпознаваеми, все още остават недостатъчно задълбочено проучени. Не са придобили популярност описаните личностни характеристики, не са изследвани начините за тяхното постигане и поддържане в съвременните условия на живот.

Ако приемем човешкото здраве за резултатна величина от въздействието на много фактори: наследственост, социална среда, личен начин на живот (хранене, физическа активност, отдих и др.), е естествено да потърсим водещия сред тях. Именно тук се налага да потърсим „позабравените пространства в семейното възпитание“ (Петрова 2012: 18). Тяхното разкриване отвежда към физическата активност, която е феноменално индивидуално себеизявяване. Зависи от личните нагласи за извършване на двигателна дейност по осъзнати емоционално-волеви и много други рационални подбуди. Тук възниква въпросът за най-подходящата възраст, в която трябва да започне специализирана работа за поддържане на физическа активност, целяща укрепване на здравето.

Известно е, че обикновено търсенето на начини за поддържане на добро здраве за хората в различните възраст започва, едва когато се проявят симптомите на заболяване. Преди да се проявят здравословните проблеми, вероятно има и други, бързо забележими изменения в човешкото тяло, които ориентират в нарушения на здравословното състояние. Едно от тях е наднорменото тегло. Макар и наднорменото тегло да е бързо разпознаваемо, родителите не винаги го отнасят към основните причини за влошаване както на собственото здраве, така и на здравето на своите деца. Оказва се, че все още членовете на родителската общественост не са достатъчно добре информирани за извършване на превантивни (изпреварващи) дейности, чрез които да поемат личната си отговорност за опазване здравето на детето в семейството.

Все още в масовото съзнание не е популяризирано убеждението, че е възможно направляването на сложния процес по съхраняване на собственото здраве да се извършва по най-лесния и достъпен начин, т.е. чрез повишаване на физическата активност. Ползите от всяка физическа дейност за подобряване на здравословното състояние най-бързо се установяват, като се проследят показателите за

измененията в телесната маса. Подобряването на самочувствието и възстановяването на нормалния здравен статус настъпват с намаляването на наднорменото тегло. Този природен закон многократно е проверен и потвърден в множество проучвания.

Обикновено след освобождаване от излишните килограми хората облекчават страданията си от съпътстващите ги други заболявания – високо кръвно налягане, диабет, проблеми в опорно-двигателния апарат и др. Препоръките за превенция (предпазване) от тези заболявания се свеждат до усвояване от родителите на умения за насърчаване на физическата активност на децата в детските градини и училищата. Вече са разработени и публикувани програми за интервенция и модели за приемане на околната среда, адресирани към училища, спортни клубове и местна общност. Препоръчва се създаване на пространства за активни физически дейности за подобряване на детското здраве и обогатяване на грижите за здравеопазване, основаващи се на двигателна активност. Разработени са образователни програми за физическо развитие, но родителите все още не са достатъчно добре информирани за съвременните ефективни подходи в тях.

Недостатъчната информираност е една от пречките за масовизирането им. Проучванията показват, че възможностите за разрешаване на проблемите с наднорменото тегло се разширяват с нарастването на индивидуалната отговорност за опазване на личното здраве на родителите. Възпитаването на индивидуалната отговорност за опазване на личното здраве е един от актуалните проблеми на здравната педагогика за възрастни (здравна андрагогика). Най-важното в тази наука е, че родителите на съвременните деца са отговорни и трябва активно да участват с личния си пример за извършаване на активна двигателна дейност от всички членове на семейството. Само с тази своя намеса те ще благоприятстват ранното ориентиране на децата в правилата за здравословен начин на живот. Както е известно, най-младото поколение се формира по нов, непознат, твърде противоречив неолиберален модел на индивидуализирано обучение. Традиционното възпитание в много случаи се оказва непригодно за направляване на индивидуализирания образователен процес. След като за дълбочено анализират възникващите проблеми в образователния

процес, екип от изследователи създават програма за опазване на общественото здраве, чрез активна двигателна дейност. В нея те поставят децата на „първата линия“, базирана върху съвременните подходи за постигане на успех в грижите за общественото здраве. Като определят на този старт, авторите на програмата приемат децата за „носители“ на здравословен начин на живот (Schefert 2011).

Интересно е, че включените в програмата изследователи, след като анализират една от новите оперативни практики за „здравна педагогика“, намират достатъчно основания за нейната подкрепа. Те смело предполагат, че нейното внедряване е възможно, след като бъде децентрализирана от училищата. Правят и уточнението, че е необходимо да се обособят квалифицирани среди от професионалисти, които да изградят здравно общество от здравни педагози. Именно това уточнение поставя нови и много високи цели в подготовката на най-младото поколение спортни педагози.

Подготовката на най-младото поколение спортни педагози е успешно осъществима само при наличие на подходяща образователна среда. Чрез наше изследване бе установено, че училището е най-отговорната институция в образователния процес и е с много превъзходства над всички останали участници в движението за здраве и спорт. Макар и училището да е естествената и най-подходяща среда за активна двигателна дейност, работещите в него учители се включват в разнообразни професионални дискусии. В тях аргументирано доказват, че цялостния училищен образователен процес подлежи на обновяване. В обновителния процес е необходимо участието на компетентни изследователи, които със своето критично отношение към технологията за опазване на здравето да работят за нейното усъвършенстване. Съвременните спортни педагози убедително разработват и популяризират технологични решения за активна двигателна дейност чрез игри в разнообразните образователни форми. Тяхното прилагане в училищата се очаква да доведе до коренна и ефективна промяна в съществуващите практики.

В последващи дискусии, ориентирани към най-високите масови постижения, все по-задълбочено ще бъдат търсени измеренията на феномена двигателна дейност и неговото значение за ранното здравно възпитание във формиращата се глобална култура. Важно е да се

знае, че вниманието действително ще бъде насочено не само към децата, а и към родителите им. В обновителния процес ще се осигуряват все повече възможности за осъзнаване от младите хора на ефективни начини за определяне и възприемане на отношенията между състоянието на тялото и най-ценното в живота – здравето.

- През последното десетилетие Спортната педагогиката популяризира значението на физическата активност и подпомага модернизирването на семейното спортно възпитание.

Справедливо е твърдението, че вече проблематиката за физическата активност е достигнала ключов фокус в педагогическото внимание. Сред множеството въпроси въпросът за „детската физическа активност“ е един от най-важните в професионалните дискусии и спорове. Към усилията на училищата се добавят и други институции, благодарение на законодателните грижи за увеличаване на правомощията от специализирано обучение в спортни училища, в спортни клубове. В този процес се постига разширяване на обхвата на децата, благодарение на което те се включват в най-подходящата среда за тяхното развитие, която им осигурява физическа активност чрез спортуване.

Спортната педагогика непрекъснато извисява своя авторитет и неслучайно е призната за социално и културно постижение. Тя създава научните основи за нормално телесно развитие и очертава актуалните проблеми, свързани с укрепване на здравето в последователните периоди от човешкото развитие. Спортната педагогика разкрива също и сложността, и предизвикателствата на този процес, преориентиращ училищното образование от статично учене (учене на чина) в учене чрез движение и усвояване на собствен опит, чрез спортуване и активна физическа дейност.

Педагогиката в спорта е социално конструирана и повлияна от множество участници, сред които са: родители, учители, приятели, колеги, медии и др. В допълнение може да се спомене констатацията, че околната среда влияе върху желанието за участие в подходящи дискусии, които на практика може да се обновят и обогатят така, че чрез тях да се сътворят нови форми за физическа активност. Интерес представляват проучванията, установили начините, по които различни

лица и относително еднородни групи, променят мисленето си и започват да споделят, че виждат себе си в различни пространства за физическа активност. С течение на времето в тях се чувстват комфортно и изпитват силно желание за физическа активност. Те влияят позитивно на останалите участници в дебатите, разкриват пред тях новата индивидуална идентичност на активно спортуващия модерен човек. Именно така утвърждават тази индивидуална идентичност и я издигат до равнището на неразделна част от физическата настройка за активна двигателна дейност (Тума 2012).

Определящите характеристики на така представените области са обобщено представени в концепции, принципи и методи. От редица дискусии в академичните среди, цялостната концепция на обучението се концентрира и съсредоточава върху методите на преподаване и техните проекции в постигнатите резултати. Смело се допълват и анализите на двигателната активност от психологическа гледна точка. Един от детайлите е особено интересен, тъй като се фокусира върху възприемането и разбирането на въпросите на учителите по физическо възпитание при използване на различни видове игри – подвижни, спортно-подготвителни, игри за разбирателство и др., засъдени в учебните програми.

Чрез проучване бяха разкрити трудности, които учителите срещат в планирането и изпълнението на тези игри. Така например, учителите първоначално съобщават за чувството си на несигурност, проявяват съмнения в достатъчността на своя педагогически опит и знания, относно правилознанието и преподаването на някои от игрите. За повишаване квалификацията на учителите по физическо възпитание, бяха организирани специализирани курсове за допълнително обучение и професионално усъвършенстване по поставени от тях проблеми. След активно участие в тези курсове, педагозите споделиха, че се чувстват пълноценни и удовлетворени от своята работа. В същото време, те уточниха множество аргументи за положителното влияние на проведеното обучение върху професионалното им самочувствие. Чрез тях доказаха, че с повишаване на квалификацията си, стават все по-уверени в своята професионална дейност. В тази оценка изследваните учители споменават два интересни теоретични фрагмента:

➤ Първият фрагмент се основава на констатацията за сложни теоретични системи, които трябва да познават, за да участват активно в концептуализирането на разбирателството в областта на физическото възпитание в постмодерния свят. На практика изследваните учители поставят много съществен проблем за тяхното следдипломно обучение. Насочват към търсене на форми за своевременно и задълбочено изучаване на модерните педагогически стратегии, за да изберат и да прилагат елементи по няколко от тях в своята практика. Така ще могат да вариат между традиционните педагогически технологии за съвместна работа и подобраните, за да си служат самостоятелно при прилагане на съвременните модерни подходи.

➤ Вторият фрагмент откроява убеждението, че в основата на физическото възпитание, преподаването по апробираната специализирана методика в училищата е по-стеснено, не е напълно разгърнато, но действа. Именно затова е необходимо да се предложи нов демократичен етикет, чрез който да се постига утвърждаване на разбирането и създаване на структури, които позволяват по-добра информираност в режима за получаване на знания от всички заинтересовани – ръководители на образователни институции, учители, родители, деца, ученици и др. Очакванията са, че чрез новия демократичен етикет учителите ще придобият сила и ще получат подкрепа за разширяване полето на спортната педагогика и осигуряване на допълнителни възможности за прогресивно детско физическо развитие и здравословно укрепване.

Интересен и важен момент е направеното педагогическо проучване от учители за мнението на родители, чиито деца спортуват хандбал. Чрез него е търсена връзка между личния пример на родителите и желанието на децата им да спортуват хандбал. Изследователите установяват, че родителите са убедени в значението на този спорт за подобряване на здравословното състояние на децата им. Оказа се, че преобладаващата част от изследваните родители са тренирали хандбал в ученическа възраст. Въз основа на своята подготовка и придобития си опит, те са подбрали, предложили и осъществили игри с децата си за:

- формиране на много обща представа за играта, чрез разговори, обяснения, примери за известни спортисти, световни постижения на отбори, призови класирания и др.
- изграждане на практически умения за занимания, чрез които децата изпитват удоволствия от увличащи ги за извършване действия с хандбална топка (ловене, подаване, водене и др.). Установили са че, чрез тях децата развиват ценни качества, като целенасоченост, съобразителност, точност, бързина, ловкост, издръжливост и гъвкавост). Същевременно овладяват практически умения като: активна двигателна дейност в екип, взаимопомощ, партньорски действия и др.).
- чрез непринудените действия в играта, децата създават свои отношения към хандбала, като вид спорт. Въз основа на проявеното любопитство към играта, проявяват любознателност, интерес, ориентират се към търсене на връстници, които също изпитват потребност от активна двигателна дейност и по-задълбочено включване в спорта хандбал.

Създадените предпоставки за спортно-подготвителни игри по хандбал, породиха идеята за проект от „Деца и родители, приятели на хандбална игра“. Реализирането на идеята обхваща популяризиране на игрите, „Клинбол“ и „Пас“. Чрез всяка игра се осъществява преход от формираната обща представа за играта „Хандбал“, към нейните специфични характеристики, а именно: Играта „Клинбол“, на която целта е всеки отбор притежаващ топката, чрез подаване и дрибъл да достигне до полето на противниковия отбор и със стрелба да улучи неподвижната стойка. Играта „Пас“, на която целта е, да се направят определен брой подавания, като стремежът на опонента е да отнеме топката и веднага да започне постигането на целевите подавания. Играта може да бъде подчинена на правилата на спортната игра „Хандбал“ (Димкова, Петкова 2014).

Благоприятни предпоставки за проекта са създадени и чрез учебното помагало за най-малките любители „Аз играя хандбал“ (Димкова, 2008).

Проектът, представен по-този начин, е с икономическа ефективност за семейството, защото родителите се превръщат в треньори, партньори и приятели. Проектът има социална значимост, защото обединява родители с различни професии, които предпочитат зани-

мания с този вид спорт, като своята дейност и влияят положително върху укрепването и правилното развитие на детския организъм.

Заклучение

Изследванията на спортната педагогика са със забележително разнообразие и богатство. Най-важното е отхвърляне на традиционните тесни възгледи за спорта и спортуването за спортна слава, в полза на по-сложното, социално конструирано разбиране за масовизирано здравеопазване и нормално физическо развитие чрез спортуване. Степента, в която тези идеи намират своите пътища в „реалния свят“ на практика за всеки педагог, е различна. Наистина, необходим е подготвителен етап преди изпълнението, през който да се осмислят предстоящите отговорности, след което тези идеи да се концептуализират във форма и език, които да са достъпни и значими за практикуващите.

ЛИТЕРАТУРА

Димкова, 2008: Димкова, Р. Аз играя хандбал. Велико Търново: I&B. // **Dimkova, 2008:** Dimkova, R. Az igraya handbal. Veliko Tarnovo: I&B.

Давидова, Димкова и др., 2004: Давидова Т., Р. Димкова и др. Физическото възпитание в основно-образователната степен, начален етап I – IV клас – методика на обучението. Учебно помагало. Велико Търново: Бойка, // **Davidova, Dimkova i dr., 2004:** Davidova T., R. Dimkova i dr. Fizicheskoto vazpitanie v osnovno-obrazovatelната степен, nachalen etap I – IV klas – metodika na obuchenieto. Uchebno pomagalo. Veliko Tarnovo: Boyka.

Димкова, Петкова, 2014: Р. Димкова, И. Петкова. Подвижни игри в началния курс. Методическо ръководство. Велико Търново: I&B. // **Dimkova, Petkova 2014:** R. Dimkova, I. Petkova. Podvizhni igri v nachalniya kurs. Metodicheskо rakovodstvo. Veliko Tarnovo: I&B.

Костов, Иванов, 2003: Костов, К., Ст. Иванов. Книга за учителя по физическо възпитание и спорт – 1., 2., 3. и 4. клас. София: Просвета. // **Kostov, Ivanov, 2003:** Kostov, K., St. Ivanov. Kniga za uchitelya po fizicheskо vazpitanie i sport – 1., 2., 3. i 4. klas. Sofiya: Prosveta.

Петрова, 2012: Петрова, В. Развитие на речта в предучилищна възраст. Велико Търново: Слово. // **Petrova, 2012:** Petrova, V. Razvitie na rechta v preduchilishtna vazrast. Veliko Tarnovo: Slovo.

Schefert, 2011: Schefert, U. Athletik – parcours and training Munich.

Tuma, 2012: Tuma, M. Characteristics of pleing performance at the children. Viena.