

ТЕОРЕТИЧНИ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ В ОБРАЗОВАТЕЛНАТА НИ СИСТЕМА. СЪЩНОСТ И ЗНАЧЕНИЕ

Димитър Давидов

Физическото възпитание (ФВ) и спорта осъществяват образователни, здравни, социални, културни и възстановителни функции... *Държавата създава условия и подпомага спорта за всички, детско-юношеския спорт, университетския спорт, както и цялостната общественнополезна спортна дейност за подобряване здравето състояние на нацията...* [3].

Основната цел е да се подобри здравословния статус и физическата годност на населението. Осъществяването на тази цел изисква създаването на предпоставки и условия за системни занимания с физически упражнения и спорт във всички подсистеми на Националната система за физическото възпитание и спорт в Република България:

- ✓ Физическото възпитание и спорт за всички.
- ✓ Физическото възпитание и спорт в учебните заведения.
- ✓ Физическото възпитание и спорт в системата на МО и МВР.
- ✓ Физическото възпитание и спорт за лица с трайни увреждания и неравностойно социално положение.
- ✓ Детско-юношески спорт.
- ✓ Спорт за високи постижения.

Физическото възпитание и спорта имат изключително важно значение за подрастващите, изразяващо се не само на тяхното възпитание, обучение и култура, но и за правилното им физическо развитие, работоспособност и здраве. Това е един многогодишен процес, който трябва да формира различни навици, умения и повишава възможностите и знанията на учащите се. Успешното му решаване е възможно да се осъществи посредством популяризирането и широкото навлизане на физическото възпитание и спорта в ежедневието на всички. Затова отношението на учебния и възпитателен процес по физическо възпитание в училище и университетите трябва да има специално внимание. Определените часове по тази дисциплина не

трябва да се възприемат като свободно време за игра, за развлечение или загубено време. Всяко пренебрегване на тези часове се отразява негативно върху правилното физическо, психическо и социално развитие на учащите се.

Физическото възпитание и спорта в образователната ни система има изключително практическа дейност. През целия процес на обучение по физическо възпитание в училище, няма специални часове за теоретична информация по тази дисциплина.

С нарастването на ролята и значението на физическото възпитание и спорта в нашето общество е необходимо да се внедрят нови форми и методи на работа сред учащите се.

В търсенето на резерви за усъвършенстването на учебно-възпитателния и тренировъчен процес могат да се открият и в научно-теоретичните занятия в тази сфера. Лекциите, които в съчетание с общоприетите практически занятия, могат да намерят място в теорията и практиката на физическото възпитание в учебните заведения. Въвеждането на специални теоретични занятия биха допринесли за оптимизирането на цялостната дейност по физическото възпитание. Така ще се задоволят съвременните потребности и възможности на учащите се и отговорят на актуалните тенденции за развитието на физическото възпитание и спорта. Пример за подражание са въведените лекции по физическа подготовка в учебните планове на студентите от НВУ „В. Левски”. Лекции по ФВ откриваме и в учебните планове в МГУ „Св. Иван Рилски”.

Преглеждайки литературния обзор на тема физическо възпитание и спорт, от години специалистите предлагат различни модели, методики, подходи, средства с цел оптимизиране предимно на практическата страна по темата. Според нас знанията на обучаваните, трябва да имат не само практическа стойност, но и информативна.

В. Маргаритов, Л. Петров и кол. класифицират знанията в процеса по физическо възпитание като: елементарни знания, свързани предимно с наименование (терминуване) на физическите упражнения; знания за цялостно двигателно действие; вътрешно-предметни знания, свързани с техниката на изпълнение, хигиената на спортуване и др; междупредметни знания – опознаване на спортната дейност, чрез знания от други науки (цитат по Цолова 2013) [6].

Според М. Бъчваров, Л. Петров, Й. Иванов знанията, давани в часовете по физическо възпитание само за видовете спорт и техните правила, не *разкриват историческата, общочовешката и социално-биологическата същност на спорта и физическото упражняване като специфичен, непреходен и неотменен процес на двигателната активност за всеки индивид*. Отделно, необходимо е оценката по предмета „Физическо възпитание и спорт“ да *включва не само само двигателните умения и физическите способности на обучаваните, а и множеството потребни образователни елементи на физическото възпитание като познавателен процес* (цитат по Цолова 2013) [6].

Същите автори предлагат в университетското физическо възпитание да се *канонизират* здравословния начин на живот на човека, чрез теоретични и практически знания за двигателна активността и самоконтролирането върху физическото развитие и физическата годност на индивида според неговата възраст. За реализирането им те препоръчват четири подхода:

1. Провеждането на 5 – 10-минутни минилекции в началото на занятието по ФВ.
2. Част от практическите уроци да бъдат като лекционни.
3. Въвеждането на избираеми и факултативни курсове по линия на специализациите.
4. Практически и теоретични лагерни занятия на планина или море с лекционен курс по спортология.

В своя експериментален модел за усъвършенстване на учебния процес по физическо възпитание във висшите училища В. Цолова също включва теоретични занятия, като констатира, че системен подход в тази посока до настоящия момент не е прилаган [6].

Т. Давидова и колектив, предлагат за студентите от ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“, освободени по здравословни причини от редовните часове по физическо възпитание и включени в групи практикуващи спортове с намалено физическо натоварване, в началото на всяко занятие по ФВ да има минилекция от която студентите да получат определени теоретични познания от областта на физическата култура и спорт и се запознаят със специфичната терминология и правилнознание на практикуваните спортове [2].

Д. Николов предлага методика за превенция на асоциално поведение на юноши с използването на средствата на физическото възпитание и спорта, в която са застъпени лекции за юношите с именити спортисти и обществени личности. Тези срещи повишават мотивацията при юношите за преодоляване на трудностите и формиране на позитивно мислене. Насърчават ги към изграждане на целеустременост, дисциплина и положителна нагласа към себе си и към обществото [5].

Теоретичните занятия могат да бъдат в няколко направления, като темите трябва да бъдат според нуждите и интересите на дадена възрастова група:

1. Лекции, свързани с исторически данни за физическото възпитание и спорта – за възникването на популярни спортове; за древните и съвременните олимпийски игри; история на спорта в България; спортните ни шампиони от световни и олимпийски игри и др.

2. Лекции, свързани със значението на заниманията с физически упражнения и спорт – за здравословното състояние на човека; за формирането на навик за системни занимания с физически упражнения; за обездвижването като най-важния проблем на съвременното; за здравословното хранене и забранените стимулиращи вещества (допинг); спортът като ефективно средство в борба с негативните обществени явления (алкохолизъм, наркомания, престъпност и др.) и др.

3. Лекции, свързани с самостоятелната повишена физическа активност – характеристика на двигателните качества и методи за тяхното развитие; адаптиране на организма към физически натоварвания. Тренираност и спортна форма и др.

4. Лекции, свързани с психофизическата подготовка за адекватни действие в различни нестандартни ситуации (природни бедствия, катастрофи, нападение срещу личността, терористични актове и др) – формирането на готовност за действие при нестандартни ситуации;

5. Информативни лекции за физическото възпитание и спорта и тяхното популяризиране – теоретични познания от областта на физическата култура и спорт; спортна терминология; правилознание на популярни спортове; видеодемонстрации на спортни събития и състезания; срещи разговори с именити спортисти; любопитни факти за спорта и др.

Изводи и препоръки

Специалистите са на мнение, че теоретични занятия по физическо възпитание и спорт в образователната ни система биха допринесли за оптимизирането на цялата дейност.

От направеното проучване констатираме, че има въведени лекции на студенти по дисциплината „Физическо възпитание” в някои университети (НВУ „В. Левски и МГУ „Св. Иван Рилски”), но до настоящият етап няма национален системен подход по разисквания проблем.

Необходимо е създаването на Национална теоретична програма по ФВ и спорт, която да започне от началния етап на обучение в училище (от децата в първи клас) и включи студентите обучаващи се в бакалавърската степен.

Темите трябва да бъдат според нуждите и интересите на дадена възрастова група.

Оценката по дисциплината Физическо възпитание и спорт да бъде в два компонента:

1. Определяне степента на развитие на двигателните умения и физическите способности на обучаваните.
2. Оценяване на основни знания относно проведения теоретичен материал по дисциплината.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Давидов, Д.* Физическото възпитание в нашето съвремие. Задачи, проблеми, тенденции. Научно-приложни аспекти на физическото възпитание и спорта. В. Търново: Фабер, 2012.

2. *Давидова, Т., и кол.* Възможности за спортна дейност със студенти освободени от часовете по физическо възпитание. Кинезиология – 2007. В. Търново: I&V” ltd, 2007.

3. *Закон за физическото възпитание и спорта (от 23 юли 2002 г.).*

4. *Надежда Й.* Национална система за физическо възпитание и спорт – състояние и перспективи. Физическото възпитание спорт, и туризъм. НСА, Център за Следдипломна квалификация. С., 2006.

5. *Николов, Д.* Специализирана методика за превенция на асоциално поведение на 13–14-годишни ученици. Дисертация. В. Търново, 2013.

6. *Цолова, В.* Модел за усъвършенстване на учебния процес по физическо възпитание във висшите училища. Дисертация. Велико Търново, 2013.

ТЕОРЕТИЧНИ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ В ОБРАЗОВАТЕЛНАТА НИ СИСТЕМА. СЪЩНОСТ И ЗНАЧЕНИЕ

ДИМИТЪР ДАВИДОВ

Резюме

Физическото възпитание и спорта в образователната ни система има изключително практическа дейност. През целия процес на обучение по физическо възпитание в училище, няма специални часове за теоретично обяснение на въпроси относно тази дисциплина. Въвеждането на специални теоретични занятия (лекции) в училище и във висшите училища биха допринесли за оптимизирането на цялостната дейност по физическото възпитание и спорта.

Ключови думи: физическо възпитание и спорт, лекции

THEORETICAL CLASSES IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN OUR EDUCATIONAL SYSTEM. MAIN POINT AND MEANING

DIMITAR DAVIDOV

Resume

Physical education and sport in our educational system is an extremely practical activity. Throughout the process of physical education, from the initial stage, there are no special classes in theoretical explanation of questions concerning this discipline. The introduction of such classes (lectures) in high schools and universities will contribute to the optimization of the whole process of physical education and sport.

Key words: physical education and sport, lectures