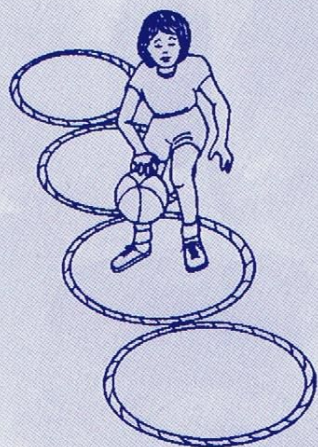


Силвана Боева



**Физическата
подготовка
на децата
от началната
училищна възраст –
теоретични основи
и практическо
приложение**



УНИВЕРСИТЕТСКО ИЗДАТЕЛСТВО
„ПАИСИЙ ХИЛЕНДАРСКИ“

Силвана Боева

**ФИЗИЧЕСКАТА ПОДГОТОВКА НА ДЕЦАТА
ОТ НАЧАЛНАТА УЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ –
ТЕОРЕТИЧНИ ОСНОВИ
И ПРАКТИЧЕСКО ПРИЛОЖЕНИЕ**

Монография

Пловдив
2018

**УНИВЕРСИТЕТСКО ИЗДАТЕЛСТВО
„ПАИСИЙ ХИЛЕНДАРСКИ“**

Монографията има теоретично-практически характер. В нея са отразени съвременните теоретични постановки, свързани с физическата подготовка на децата от началната училищна възраст в рамките на училищното физическо възпитание.

Монографията е научно-методично пособие, предназначено за студенти – бъдещи спортни педагози: учители по физическо възпитание и спорт, треньори, начални учители и др. Нейното съдържание може да послужи за оптимизиране на учебно-възпитателния процес по физическо възпитание и спорт на учениците от началната училищна възраст в частта, свързана с развиването на двигателните способности на малките ученици.

Рецензенти: проф. д.п.н. Крум Рачев
проф. д.п.н. Валентина Маргаритова

© Силвана Венелинова Боева – автор, 2018

© Университетско издателство „Паисий Хилендарски“, 2018

ISBN: 978-619-202-325-6

СЪДЪРЖАНИЕ

ИЗПОЛЗВАНИ СЪКРАЩЕНИЯ.....	5
УВОД	7
ГЛАВА ПЪРВА.....	9
1. Физическа подготовка – същност и особености при деца от началния етап на основното училище	9
1.1. Съставни компоненти на физическата подготовка. Особенности в развитието им при деца от началния етап на основната образователна степен.....	9
1.1.1. <i>Същност на физическата подготовка. Физическата годност – резултат от физическата подготовка. Обща характеристика и съставни компоненти</i>	<i>9</i>
1.1.2. <i>Особености при проявлението на физическата годност на ученици от НУВ като отражение на физическата подготовка.....</i>	<i>19</i>
1.2. Ролята на сензитивността при проявлението на двигателните способности	22
1.3. Влияние на конституцията върху проявлението на двигателните способности при ученици от НУВ	28
1.4. Биологична зрялост и влиянието ѝ върху проявлението на двигателните способности	32
1.4.1. <i>Биологична възраст – обща характеристика. Установяване на индивидуалния темп на биологично развитие при ученици от НУВ</i>	<i>32</i>
1.4.2. <i>Влияние на биологичната възраст върху проявлението на двигателните способности при ученици от НУВ</i>	<i>36</i>
1.5. Контрол и оценка на двигателните способности.....	41
1.5.1. <i>Проблеми при определяне на тестови батерии за диагностициране и оценяване на двигателните способности в масовата училищна практика</i>	<i>41</i>
1.5.2. <i>Контрол и оценка на физическата годност на учениците в Република България.....</i>	<i>45</i>
ГЛАВА ВТОРА	49
2. Характеристика на двигателните способности и особености в методиката на развиването им.....	49
2.1. Силови способности – характеристика и методически особености при развиването им.....	49
2.1.1. <i>Обща характеристика и класификация.....</i>	<i>49</i>
2.1.2. <i>Методически особености при развиването на силовите способности на деца от НУВ.....</i>	<i>54</i>

2.1.3. <i>Ефективност на приложена програма за физическа подготовка върху проявлението на силовите способности</i>	55
2.2. Скоростни способности – характеристика и методически особености при развиването им.....	59
2.2.1. <i>Обща характеристика и класификация</i>	59
2.2.2. <i>Методически особености при развиването на скоростните способности на деца от НУВ</i>	62
2.2.3. <i>Ефективност на приложена програма за физическа подготовка върху проявлението на бързината</i>	64
2.3. Издръжливост – характеристика и методически особености при развиването ѝ.....	66
2.3.1. <i>Обща характеристика и класификация</i>	66
2.3.2. <i>Методически особености при развиването на издръжливостта на деца от НУВ</i>	71
2.3.3. <i>Ефективност на приложена програма за физическа подготовка върху проявлението на издръжливостта</i>	73
2.4. Гъвкавост – характеристика и методически особености при развиването ѝ.....	75
2.4.1. <i>Обща характеристика и видове гъвкавост</i>	75
2.4.2. <i>Методически особености при развиването на гъвкавостта на деца от НУВ</i>	78
2.4.3. <i>Ефективност на приложена програма за физическа подготовка върху проявлението на гъвкавостта</i>	80
2.5. Координационни способности – характеристика и методически особености при развиването им.....	83
2.5.1. <i>Обща характеристика и класификация</i>	83
2.5.2. <i>Методически особености при развиването на координационните способности на деца от НУВ</i>	89
2.5.3. <i>Ефективност на приложена програма за физическа подготовка върху проявлението на координационните способности</i>	90
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	94
БИБЛИОГРАФИЯ	96

При момичетата в проявата на тази двигателна способност не се установиха значителни различия във възрастов диапазон. Това потвърждава наличието на полово различие в проявата на гъвкавостта в полза на жените. Ученичките от така наречената група „в норма“ достигат най-високо ниво в трети клас, след което следва спад в постиженията.

1.5. Контрол и оценка на двигателните способности

1.5.1. Проблеми при определяне на тестови батерии за диагностициране и оценяване на двигателните способности в масовата училищна практика

Измерването и оценяването на физическата годност е проблем, вълнувал специалисти в областта на физическото възпитание и спорта от дълги години. Немалко специалисти, изследователи и научни организации са посветили години в своите научни търсения в решаването на проблеми с различен обхват в тази област (Кр. Рачев, 1983, 1992; К. Костов, 1987; В. Маргаритов, 1991, 2002; В. Кузин, Б. Никитюк, 1995; В. Губа, 1997, 2000, 2003; В. Столяров, 1998; Л. Волков, В. Лях, 1998; Н. Йорданова, 2006, 2007; Т. Виленская, 2006; К. Vös, 1985, 2002; С. Corbin, R. Lindsey, 2005, и много др.). В годините са разработвани и тествани разнообразни методики за измерване и оценяване.

Физическата годност може да се измерва в лаборатория и на терен. Първият вариант дава много по-голяма обективност, но е свързан с използването на сложен инструментариум, квалифицирани измервачи и налага ограничения във времето. Измерването на терен се явява разумна алтернатива, защото не предполага скъпо струващо оборудване, позволява тестиране на повече хора по едно и също време. Тези предимства на тестирането на място са наложили в рамките на училищното физическо възпитание да се използва този подход на оценяване.

Същността в създаването на една тестова батерия за диагностика на ДС в масовата училищна практика е тя да позволява да се даде комплексна оценка на двигателните възможности. Този избор обаче е нелека задача и трябва да бъде добре теоретично обоснован, практически и метрологично изпитан. Неслучайно и възникващите проблеми са на две нива (теоретично и методическо).

В годините някои автори (М. Robert, P. Katzmarzyk, 2006; J. Castro-Piñero et al., 2010; D. Svejić et al., 2013; С. Боева, 2012; S. Kolimechkov, 2017) са правили опит за систематизиране на най-

популярните по приложимост тестови батерии с цел извличане на изводи за практиката. Не е изненадващо, че се срещат едни и същи тестове в различни по произход тестови батерии. Причина за това е приликата в целта и възрастовия диапазон на проучване. Освен това измерването на едни и същи съставни компоненти на двигателната годност на индивида предполага използване на идентични и най-достъпни тестове.

Правилният избор на тестовете за всяка тестовата батерия е в пряка зависимост от целта на изследването. Целта предопределя и методическия инструментариум. Разбираема е разликата между тестовете, използвани в училищната и в спортната практика. За нуждите на спорта и високото спортно майсторство е необходимо прецизно и точно измерване на съответната (в повечето случаи специфична) способност или комплекс от такива, докато за масовата практика не е така. Подборът на тестовете за масово обслужване има по-общ характер, валидността им може и да е с по-ниска степен (Т. Jürimäe & J. Jürimäe, 2000). Същевременно, както посочва Л. Семенов (2005), необходимо е да получим максимално пълна и надеждна информация с колкото се може по-малко на брой тестове.

Тестирането се разглежда като ефективно средство за мониторинг не само на дееспособността, но и на физическата активност в популационни проучвания, както и за насърчаване на физическата активност през целия живот, което в крайна сметка ще доведе и до подобряване на здравния статус (Corbin, 2007; Tremblay and L. Loyd, 2010).

Израз на тази зависимост са редица проекти и програми, иницирани от здравни, образователни, научни и обществени институции, изследващи трите компонента ведно. Примери в това направление са проектът на института „Купър“ – „FITNESSGRAM“, действащ в Америка; „EUROFIT“ – валиден за Европейската общност; проектът „ALPHA-Fit“ на финландския институт UKK; „SOLfit“, действащ в Словакия; „NETFIT“ система прилагана в Унгария; в Германия действащите програми са: „Motorik-Modul“ (MoMo), Münchner-Fitness-Test (MFT), в Русия – спортен и здравен фестивал „Президентски състезания“. Някои от посочените системи са приложими в по-широк възрастов и териториален обхват за разлика от други.

Голямо предимство, което подsigурява масовост, широка информираност, възможност за самостоятелно отчитане и съпоставяне на личните резултати, е разработването на уеббазиран ресурс, такъв, какъвто в нашата страна все още не съществува, но е известен в редица други. Такава разработка би подsigурирала бързо събиране на инфор-

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Абзалов, Р., Н. Абзалов (2013). Теория и методика физической культуры и спорта, Учебное пособие, Казань, изд. Вестфалка.
2. Аладжов, К. (2001). Стречинг, София, изд. НИКС ПРИНТ.
3. Аладжов, К. (2001). 101 реакции, София, изд. НИКС ПРИНТ.
4. Аладжов, К. (2011). Физическата подготовка в спортните игри, София, изд. СИМОЛИНИ 94, с. 15.
5. Алхасов, Д. (2014). Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах), Москва – Берлин: Директ-Медия, с. 76.
6. Бальсевич, В. (2006). Спортивный вектор физического воспитания в российской школе (монография), Москва, Теория и практика физической культуры и спорта.
7. Бернщайн, Н. (1991). О ловкости и её развитии, Москва, изд. Медицина, с. 32.
8. Бернштейн, Н. (2004). Биомеханика и физиология движения: избранные психологические труды, 2-е изд. – Москва-Воронеж.
9. Бомпа, Т. (2003). Подготовка юных чемпионов, Москва, изд. Астрель.
10. Бомпа, Т., К. Буццичели (2016). Периодизация спортивной тренировки, Москва, изд. Спорт.
11. Боева, С. (2012). Контрол и оценка на физическата годност – проблеми и перспективи. Кинезиология, Велико Търново, с. 218 – 221 ISSN 1313-244X.
12. Боева, С., Д. Маринова (2013). Развитие на гъвкавостта на 10 – 11-годишни ученици чрез стречинг упражнения, Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта, стр. 16 – 21, Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, София, ISBN: 1314-22575.
13. Быков, В., В. Губа (2007). Прогнозирование двигательных способностей и основа ранней ориентации в спорте: учеб.-метод. пособие, Олимпия Пресс, Москва.
14. Бойченко, С., Е. Карсеко, В. Леонов, А. Смотрицкий (2003). О некоторых аспектах концепции координации и координационных способностей в физическом воспитании и спортивной тренировке, Теория и практика физической культуры, № 8, с. 15 – 18.
15. Брестнички, Г. (2012). Физическото развитие и кондиционни качества при подрастващи спортистки, София, Авангард Прима.
16. Бъчваров, М. (1991). Бързината – теоретични и приложни основи, София, НСА-прес.

25. Hirtz, P. (1985). Koordinative Fähigkeiten im Schulsport (Coordination skills in school sports), Berlin: Volk und Wissen.
26. Hirtz, P. (1985). Koordinative Fähigkeiten im Schulsport. Berlin: Sportverlag.
27. Hollmann, W., H. Strüder (2009). *Sportmedizin. Grundlagen für körperliche Aktivität, Training und Präventivmedizin*. Stuttgart: Schattauer.
28. Howley, E., B. Franks (2003). Health Fitness Instructor's Handbook (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
29. Kilgore, J., M., Rippetoe (2007). Redefining fitness for health and fitness professionals. *Journal of Exercise Physiology* April 10 (2).
30. Klee, A., K. Wiemann (2005). *Beweglichkeit und Dehnfähigkeit*. Schriftenreihe Praxisideen, Verlag K. Hofmann, Schorndorf.
31. Kolimechkov, S. (2017). Physical fitness assessment in children and adolescents: a systematic review *European Journal of Physical Education and Sport Science* Volume 3, Issue 4, 65 – 79.
32. Malina, R., C. Bouchard, O. Bar-Or (2004). Growth, maturation, and physical activity, 2nd ed. Champaign, IL, USA: Human Kinetics.
33. Malina, R., P. Katzmarzyk (2006). Physical activity and fitness in an international growth standard for preadolescent and adolescent children *Food and Nutrition Bulletin*, vol. 27, no. 4, p. 295 – 313.
34. Ortega F., J. Ruiz, M. Castillo, M. Sjostrom (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *Int J Obes (Lond)*.; 32(1): 1–11. Epub 2007/11/29. pmid:18043605.
35. Pangrazi, R. (2006). *Dynamic Physical Education for Elementary School Children (15th Edition)* Benjamin Cummings.
36. Prentice, W. (2016). *Get Fit, Stay Fit (7th Edition)*, Philadelphia: F. A. Davis Company.
37. Ruiz, J. R., Castro-Piñero, J., Artero, E.G., Ortega, F.B., Sjöström, M., Suni, J., et al. (2009) Predictive validity of health-related fitness in youth: a systematic review, *British Journal of Sports Medicine*, 43 (12), pp. 909 – 923.
38. Schlenker, L. (2016). *Ausdauerstestverfahren für Kinder und Jugendliche Grundlagen, Forschungsstand und eigene empirische Untersuchung*, Dissertation, Villingen-Schwenningen.
39. Starostta, W., P. Hirtz 1989 Sensitive and critical periods in development of coordination abilities in children and youths. *Biol.Sport*. vol. 6, Suppl, 3, p. 276 – 282.
40. Weineck, J. (2004) *Optimales Training: leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings*. Publisher, Spitta Verlag GmbH & Co. KG,.