

КОНТРОЛ И САМОКОНТРОЛ В ЧАСОВЕТЕ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ

Снежана Йоргова
СУ „Пейо Кр. Яворов“ – Варна

Резюме. Човек като личност се формира в процеса на социалния живот: в обучението, работата, в общуването с хората. При учене, обучение и особено по време на физическо възпитание и спорт учениците издържат на голям физически и психически стрес: бързо променяща се среда, способността да се подчинява на общите правила и изисквания, уважението към останалите допринасят за формирането на такива черти на характера като воля, самоконтрол, самочувствие, издръжливост, дисциплина.

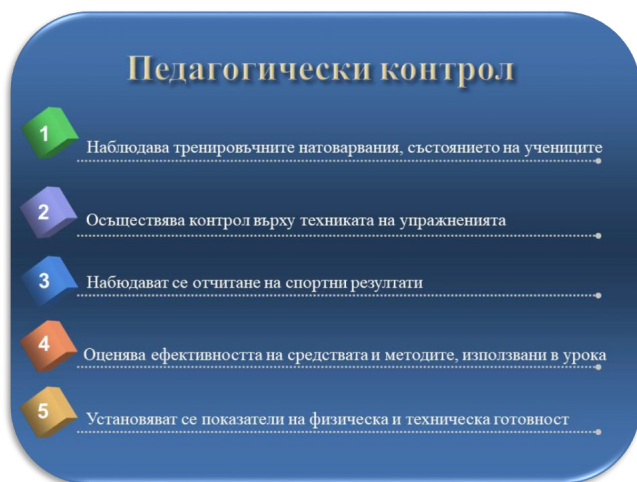
Ключови думи: контрол; самоконтрол; дисциплина; здравословно състояние; физическа активност

Уроците по физическо възпитание са изключително важни за децата в училище, тъй като в повечето часове учениците са седнали в класните стаи. Тези часове мотивират учениците за активно участие в различните форми, в които се осъществява училищният спорт.

Днес всички учители по физическо възпитание и спорт сме пред трудна, но много важна задача – не само да подобрим качеството на образованието, но и това да стане без загуба на здраве, както и да се подобрят физическите качества на учениците.

В часовете по физическо възпитание и спорт (ФВС) задължително се прилага формата на педагогически контрол. Основната цел на педагогическия контрол е да се установи връзката между факторите на влияние (средства, натоварвания, методи) и онези промени, които настъпват при учениците в здравословно им състояние, физическо развитие, спортно майсторство.

За да се даде приоритет на натоварванията, в концепцията на учителя има задължение децата да се разпределят в две учебни групи: в основната група се включват ученици в добро здравословно състояние; в другата група са ученици с някои здравословни и двигателни ограничения. От това следва, че децата в основната здравна група имат право на по-трудни физически условия, а децата от втората група са освободени от активни занимания, но присъствието в часовете



Фигура 1

ката на изпълнение на различните видове упражнения. Всеки ученик има различен тип физика, различна възраст и различни физически възможности. Учителят разделя ученическата аудитория на няколко групи и всяка има своя собствена настройка. Преди учениците да изпълнят задачата, учителят трябва да покаже правилността на упражнението. В часовете учителят следи за емоционалното, физическо и личностно-психическо състояние на ученика.

В своята практика използвам следните видове педагогически контрол:

- определяне на физическата активност по време на урока;
- контролни тестове.

Вярвам, че учителят трябва да контролира и анализира физическото развитие и възпитание на своите ученици, което ще доведе само до най-доброто, тъй като в днешно време има немалко ученици с различно поведение, които дори не могат да бъдат оставени за минута. В такива случаи трябва да има строг педагогически контрол. Стойността на физическата култура и спорт всеки ден непрекъснато се увеличава. Системното ми занимание със спорт създава у мен хармонично физическо развитие и допринася за формиране на вътрешната ми самодисциплина, която искам и се стремя да предам и създам у моите ученици.

По време на обучение в час и спортни състезания учениците са поставени под физически и психически стрес: бързо променяща се среда, съпротива на опонент, очакване на крайния резултат от състезанието, уважението към опонента допринасят за формирането на такива черти на характера като воля, смелост, самоконтрол, решителност, самочувствие, издръжливост, дисциплина.

Във физическата култура и спорта има огромни възможности за естетическо възпитание на човек, развитие на способността за възприемане, усещане и пра-

им е задължително. Учителят също трябва да следи състоянието на учениците през цялата учебна година. Наблюдението се извършва не само за състоянието на физическото здраве, но и за психическите и личните качества, морала на ученика и неговата хигиена: чисти обувки, чисто спортно облекло.

От особена важност за всички учители по ФВС е да се осъществява контрол върху техни-

вилно разбиране на красотата в действията във всяко едно движение. Изпълнението на музикални упражнения в художествената гимнастика, в българските народни танци допринася за развитието на музикалната култура. Туризмът, ориентирването, плуването, зимните спортове позволяват на нашите ученици да усетят красотата в природата.

Самоконтрол в процеса на физическо възпитание и по време на спорт

Самоконтролът е редовно наблюдение на нашето здраве и на нашето физическо развитие и на промените в организма ни под влияние на редовни упражнения и спорт. Основното му предимство се крие във факта, че участващите, които извършват и ежедневно самонаблюдение, могат ясно да усетят благоприятния ефект от физическите упражнения върху здравето си. Настроението играе голяма роля в живота на учениците. Доброто настроение, което създавам, допринася за по-голяма ефективност в часовете по ФВС. Спортът и физическата култура, от своя страна, предизвикват усещане за бодрост, радост, самочувствие. Когато човек е в добра спортна форма, той възприема света около себе си по съвсем различен начин. Под влияние на редовните упражнения и спорта цялото тяло се възстановява. Състоянието на здравето е своеобразен барометър за влиянието на физическите упражнения върху организма на учениците.

Характерът на физическата активност се определя от хода на играта, здравословното състояние и степента на интерес на ученика към нея. Така например в баскетбола, стига да имате сили, можете активно да се движите, играейки в атака и защита.

Физическата активност е реакцията на организма към извършената работа. Величината на натоварването се определя от степента на човешката умора. В ежедневието съдим за състоянието си главно по това как се чувстваме, и като правило не грешим. Дете, поради възрастовите характеристики, невинно може съзнателно да контролира физическата си активност, за да се предпази от претоварване. Способността да се контролира реакцията на организма при различно физическо натоварване, е част от физическата култура, която човек трябва да научи от детството си. Самоконтролът най-често се осъществява спонтанно и несъзнателно. Една от задачите на учителя по физическо възпитание е да направи този процес съзнателен и целенасочен. От голямо значение във физическата култура е съзнателното отношение на самите ученици към редовното и методически правилно използване на физическите упражнения. Всеки ученик трябва да може да използва най-простите техники за наблюдение. Те условно се делят на обективни (телесно тегло, капацитет на белите дробове, сърдечносъдова честота) и субективни (здраве, настроение, сън, апетит, болка). За усвояването на тази тема с учениците започнах работа още в IV клас. Самоконтролът трябва да се извършва непрекъснато и редовно през всички периоди на упражнения и по време на почивка.

Физическото възпитание играе важна роля в образованието и помага да се поддържа здравето на учениците. Нивото на стрес в уроците по физическа кул-

тура е индивидуално. Децата имат различна степен на готовност за работа в час, така че човек може с помощта на прости действия самостоятелно да контролира тялото си и реакцията си към физическа активност. Наред с други неща, това ще насърчи участието в процеса на обучение. Самоконтролът няма да замени лекарския преглед, но ще помогне да се избегнат неприятни последици след физическо натоварване.

ЛИТЕРАТУРА

- Илинич В. И., 2003. *Физическа култура на ученик*. Москва.
Тоцева, Я., 2011. Педагогическа риторика и педагогическа комуникация. *Риторика и комуникация*.
Ковалко В. И., 2010. *Развитие на уроците по физическо възпитание*.

REFERENCES

- Ilinich V. I., 2003. *Fizicheska kultura na uchenik*. Moskva.
Toceva, Ja., 2011. Pedagogicheska ritorika i pedagogicheska komunikaciya. *Ritorika I komunikacija*.
Kovalko V.I., 2010. *Razvitie na urocite po fizicheshko vazpitanie*.

CONTROL AND SELF-CONTROL IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS CLASSES

Abstract. A person forms as a personality in the process of his/her social life: during one's school life, work, communication with people. During studying, training and especially during Physical Education and Sports classes, students undergo a big physical and emotional stress: quickly changing conditions, the ability to obey common rules and requirements, respect towards others contribute to the development of such personal features as strong will, self-control, self-confidence, endurance, discipline.

Keywords: control; self-control; discipline; health condition; physical activity

✉ **Snezhana Yorgova**

Physical Education and Sports Teacher
P. Kr. Javorov Secondary School
Varna, Bulgaria
E-mail: snejana.yorgova@abv.bg