

THE BASIC METHODS IN THE AEROBICS LESSON

Dimka Nestorova

University of Food Technologies, Plovdiv, BULGARIA

Received on 25 September, 2016.

Accepted on 30 September, 2016.

Published on 30 September, 2016.

Abstract

By means and forms of physical education, the methods remain the fundamental, the irreplaceable basic element of that triple unity upon which were built the foundations and improvement of the entire theoretic – executive applied part of the sport science. In order to improve the theoretic – practical work of the sport pedagogue and in relation with the executive significance of the methods, we posed a **purpose** to systematize the basic methods in the aerobics and to discover their practical subject.

The experience for systemizing of the methods used in the aerobics summarizes the achievement of common and particular sport sciences and can help the specialists, who teach that type of gymnastics.

Key words: methods, physical education, aerobics lesson

ПОСТАНОВКА НА ПРОБЛЕМА

Известно е, че максимални резултати от процеса на обучение могат да се постигнат само в следствие от целенасоченото и педагогически осмислено използване на средствата, от начина на тяхното прилагане, с други думи от метода за въздействие. Методът е „начин на практическо или теоретично овладяване на действителността, съвкупност от прийоми и операции за познавателната или преобразуващата действителност“[2]. Поради това, един от най-дискутираните и актуални проблеми на училищното физическо възпитание е този за значението, класификацията, съдържанието и прилагането на различните методи на обучение в учебно-възпитателния процес. „Наред със средствата и формите на физическото възпитание, методите си остават фундамента, незаменимият базисен елемент на това триединство, върху което се гради и развива цялостната теоретико-приложна част от спортната наука“[4]. Това ни даде основание да формулираме нашата **хипотеза**, която се базира на предположението, че изясняването на част от въпросите свързани с методите използвани в уроците по аеробика, не само ще допринесе за обогатяване на теоретико-практическата научна мисъл, но и ще подпомогне спортните педагози за по-рационалното въвеждане на средствата на аеробиката в процеса на обучение. Във връзка с приложното значение на методите си поставихме за **цел** да разкрием специфичните особености на методите, прилагани в урока по аеробика, от една страна като вид гимнастическа дисциплина, а от друга като педагогическо средство за постигане целите на обучението по физическо възпитание.

За постигане на целта бе необходимо да се решат някои **основни задачи**:

1. Да се подложат на анализ и сравнение основните класификации и съдържанието на методите, разработени от Теорията и методиката на физическото възпитание (ТМФВ) и Гимнастиката.
2. Да се разработи класификация на методите прилагани в урока по аеробика.
3. Да се диференцират и дефинират основните и специфични методи в обучението по аеробика, както и да се разкрият особеностите при тяхното използване.

Методика Изследователският ни подход може да бъде определен като библиографски (историко-педагогически и сравнително-педагогически).

АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

Въпросите свързани с прилагането, съдържанието, значението и обединяването на методите в отделни групи е много сложен. Тази проблематика е разработена най-задълбочено от Ив. Попов (1978, 1982), но най-популярни за практиката остават класификациите на Кр. Рачев и кол. (1984) и В. Маргаритов и кол. (1996). Въз основа на литературния анализ имаме основание да твърдим, че първата българска систематизация (А. Гешев и кол. 1965) на методите - „**Методи на обучение по физическо възпитание**“[3], която е структурирана в четири основни групи: 1) методи за изучаване на упражнения; 2) методи за упражняване и трениране; 3) методи за организиране на учебната работа и 4) методи за проверка и оценка, е в основата не само на последващите класификации в Теорията и методика на физическото възпитание (ТМФВ), но и на частните спортни дисциплини. Необходимо е да се отбележи факта, че в зависимост от вижданията си отделните автори или авторски колективи са преструктурирали, обогатявали и терминологично видоизменяли съдържанието в своите систематизации.

Така например, Ив. Попов (1978, 1982) обединява първите три групи от горе споменатите методи в една група, наречена „**методи за осъществяване на двигателната дейност**“[8], която по-късно заема своето място в понятийния апарат и в последващите класификации в ТМФВ. Обосновавайки се на различни принципи, свързани предимно с целенасочеността и задачите, които преследват методите, авторите в ТМФВ, освен че заместват наименованието на „методи за изучаване на упражнения“ с „методи за обучение“[9], „методи за обучение в двигателни действия“[5] и „методи за двигателно обучение“[10], ги обединяват в зависимост от приоритетното им използване според:

- **етапите на обучение** Ив. Попов (1978, 1982), Р. Русев (2000): методи за създаване на представа, за изучаване, затвърдяване и усъвършенстване на двигателните навици на учениците;
- **обучаващия или обучаемия фактор** Ас. Гешев и кол. (1965), Кр. Рачев и кол. (1984, 1998), В. Маргаритов и кол. (1996): нагледни, словесни и двигателни (практически).

Независимо от терминологичните отлики, това е основна група като в нея се разглеждат едни и същи методи. Не така стои въпросът с групата „**методи за физическо натоварване**“, наричана още „методи за развитие на физически качества“ или „методи за възпитание на физически качества“, в която се дава правото на съществуване на различни методи. Така например в различните учебници по Теория на физическото възпитание същата съдържа методите: стандартен (непрекъснат, интервален) и променлив (непрекъснат, интервален), а в друг: равномерен, повторен, променлив, интервален. Според Р. Русев (2000) групата на „методи за възпитание на физически качества“ може да се разшири и обогати с две подгрупи. Авторът въвежда

както методи от теорията на спортната тренировка: метод на максималните и метод на динамичните усилия, така и съвършено нови, а именно: „аеробика“, „бодибилдинг“, „стречинг“. Дискусионен остава въпросът доколко те са методи, а не средства на физическото възпитание.

Въз основа на тези и други разлики можем да заключим, че **първо затруднение** пред специалистите в теоретичното овладяване на понятийния апарат се съдържа в **липсата на цялостни и единни класификации** на методите разработени от специалистите по теория и методика на физическото възпитание.

Второто затруднение пред специалистите е в **междудисциплинарни различия** между ТМФВ и Гимнастиката. Такива ние открихме не само в наименованията и съдържанието от методи в отделни групи и подгрупи, но и по отношение значението и съдържанието на някои методи. Освен, че в Гимнастиката [1] не е създадена цялостна класификация, съществуват значими отлики с ТМФВ в терминологичните понятия:

1. **Липса на група** „методите за физическо натоварване“ (развитие на физически качества);
2. Обособни са три различни групи методи, но с еднакво основно наименование:
 - а) **„методи на преподаване** на строеви упражнения“ [1] – съдържа методи от трите подгрупи на „методите за обучение“ в ТФВ (демонстрация, словесни, цялостен и разчленен методи);
 - б) **„методи на преподаване** на общоразвиващи упражнения“ [1] – съдържа група „*двигателни методи*“, с различно от общоприетото в ТФВ съдържание. Включени са както нагледни методи (демонстрация), така и методи за организация (поточен, серийно-поточен, междинно упражнение);
 - в) **„методи на преподаване“** [1], – съдържа „*двигателните*“ методи от ТФВ.

Считаме, че подобно обособяване на еднакви в терминологично отношение групи, с дублиране на методи в отделните групи, от една страна затруднява спортните педагози, от друга е в противовес на критериите в спортната методология, от трета е направено без спазване на ясно диференцирани принципи. Ако се приеме, че използваният критерий е приоритетното участие на субектите в процеса на обучение, то след като е оформена група на „методите на преподаване“, следва да се обособи и група „методи на усвояване“.

Освен посочените отлики в класификациите, **третото затруднение** пред преподавателите е свързано с **тълкуване на съдържанието и значението на отделни методи** в учебно-възпитателния процес. Съществуват различия интердисциплинарни и междудисциплинарни, които затрудняват взаимното разбиране между специалистите.

Различни методи са представени с един и същ термин – „**поточен метод**“ (**поточно изпълнение**) в ТМФ се описва като начин за организиране на учениците: „придвижване на учениците подредени в колона, т.е. един след друг, при което последователно преминават през различни уреди станции), на които изпълняват определени упражнения“. В Гимнастиката „**поточен**“ е метод за организиране на дейността: „играе се без прекъсване, без да има пауза между отделните упражнения“. По подобен начин стоят нещата в тълкуване на методите: „**едновременно**“ и „**комбиниран**“ метод. Ако в разгледаната от нас спортна литература се запознахме с осем различни „**комбинирани метода**“. И. Попов разграничава четири, един от които е „алгоритмичен“.

Едни и същи методи се означават с различни термини, т.е. като синоними – методите „**поточен**“ и „**станционен**“, „**разчленен**“ и „**алгоритмичен**“, „**групов**“ и „**кръгов**“ са описвани с еднакви белези.

„Кръговият метод“ – разглеждан безспорно като метод за развитие на физически качества както в ТМФВ, така и в Гимнастиката, е некоректно поставен в групата на методите за организация, тъй като в тази група дублира „груповия метод“.

След направените задълбочени проучвания сме в състояние да направим опит за оформяне в класификационна структура и разкрием съдържанието на специфичните методи използвани в аеробиката съобразно тяхното предназначение (схема 1) [7]. Тези за организация са изведени от основната схема и обособени самостоятелно предвид тяхната мащабност и значение за пълноценното използване на времето в урока.

За основни методи можем за приемем тези, които имат най-голям относителен дял за овладяване на учебния материал и да определим като такива следните:

Методите за обучение (двигателни и словесни методи)

- **„Методът на двигателното упражняване“** – разглеждан като „специфичен метод“ за гимнастиката [6], този метод присъства и в някои класификации на ТМФВ. Единствено чрез многократни и целенасочени повторения могат да се постигат задачите на физическото възпитание. Характерно за аеробиката е многократното повторение на отделни движения, стъпки или комбинации от упражнения;
- **„Демонстрация“** (показването) от страна на водещия е задължителен метод във фитнес аеробиката. Създава се визуална представа за упражнението;
- **„Указание“**, **„терминуване“**, **„команда“** – тези методи се дават кратко, точно и достатъчно високо, за да бъдат ясно разбрани от всички ученици.

Въз основа на специфичността на заниманието по аеробика, а именно факта че всички участници изпълняват упражненията заедно с обучаващия, както и обосновавайки се на теоретико-приложната част на физическото възпитание, може да се изведе като **специфичен** за аеробиката метод с термина **„комбиниран метод“**, с който се обозначава едновременното прилагане на методи от различни подгрупи „Комбинираният метод“ включва комбинация от словесните и двигателните методи в работата на субектите на учебно-възпитателната дейност, приложени чрез фронтална организация с поточно (равномерно или променливо натоварване) изпълнение на упражненията, едновременно от всички обучаващи.

Методи за физическо натоварване (развитие на физически качества)

- Непрекъснатите методи (**„равномерен“** и **„променлив“**) са основните методи за всички видове аеробните занимания, с цел постигане на оптимално и с достатъчно висока степен на интензивност физическо натоварване;
- **„Повторният метод“**, както и **„кръговият метод“** се прилагат предимно при работа за отделните мускулни групи.

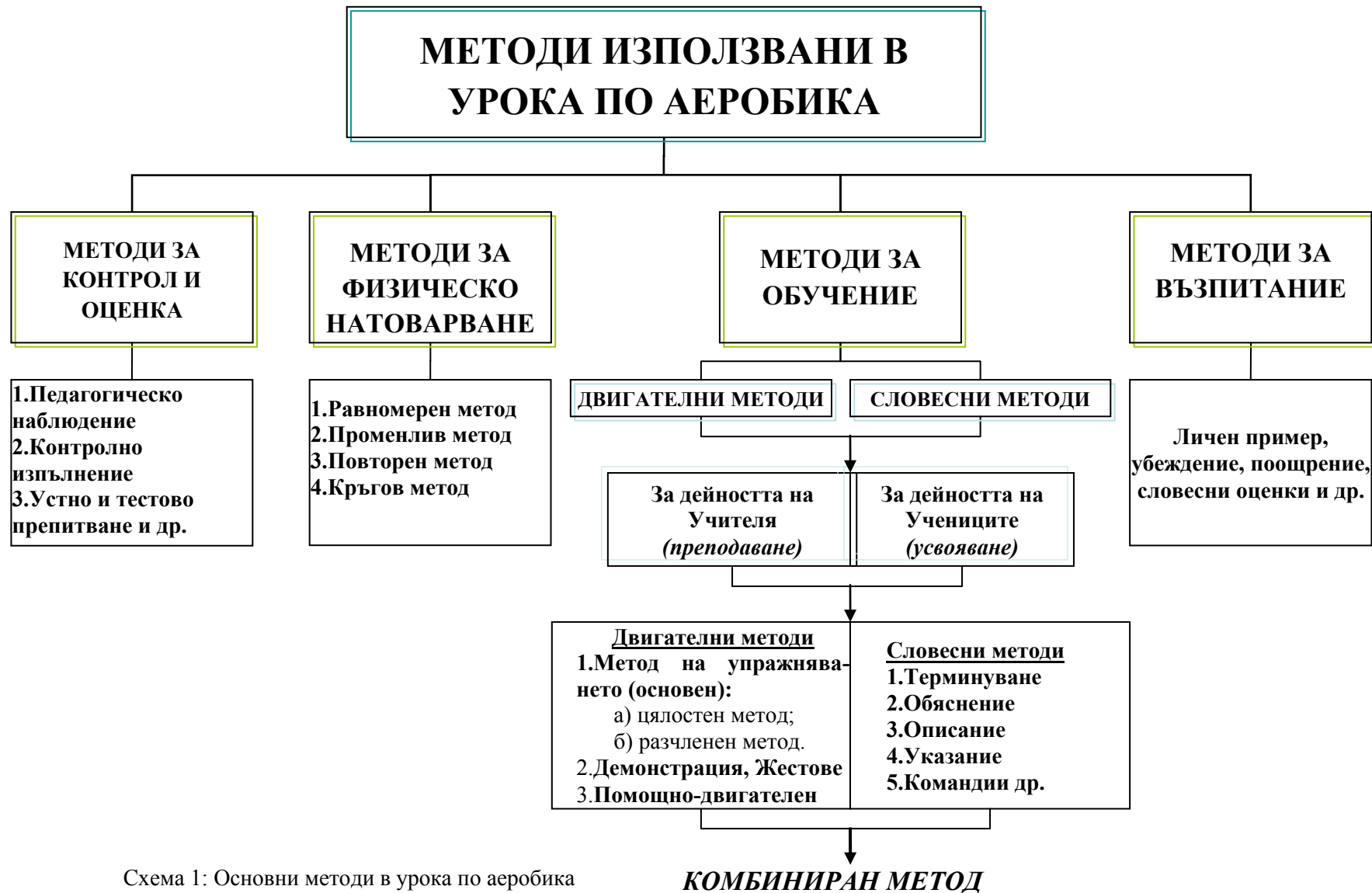


Схема 1: Основни методи в урока по аеробика

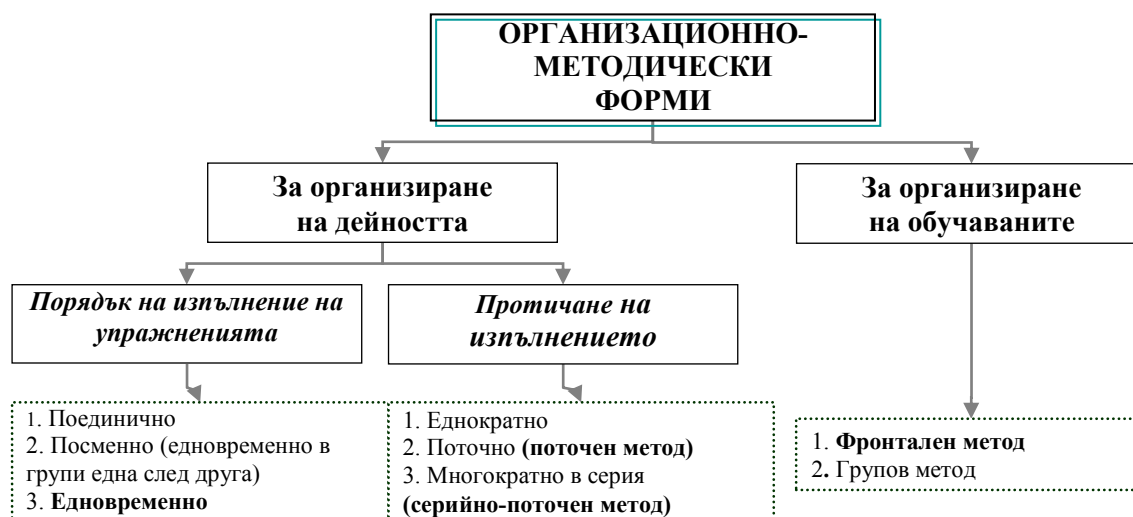


Схема 2: Организационно-методически форми в урока по аеробика

Организационно-методическите форми, прилагани за организиране на дейността [7] (схема 2), съдържат следните методи:

а) според протичане на изпълнението: „*поточен метод*“ – играе се без прекъсване между отделните упражнения и „*сериен-поточен метод*“ – разновидност на поточния метод с малки прекъсвания между сериите от повторения.

б) според порядъка на изпълнение на упражненията се използва: „*едновременен метод*“ – всички ученици от класа изпълняват упражненията по едно и също време.

За организиране на обучаваните (разпределение, подреждане) се прилага най-често „*фронтален метод*“ – в разреден строй, в шахматен строй, в колони и т.н.

Високата педагогическа стойност на аеробиката, обезпечена с висока моторна плътност и физиологичен ефект е следствие от ефективното използване на най-рационални методи както за физическо натоварване, така и на организация. Прилагането на традиционните методи в урока по аеробика, се характеризира с редица особености, чрез които се постига пълноценното използване на средствата както в отделните части на урока и в цялостния учебно-възпитателния процес по аеробика.

Едновременно се прилагат „комбинирания метод“ и непрекъснатите „равномерен“ и „променлив“ методи с фронтална, поточна или сериен-поточна организация, както в подготвителната, така и в основната и заключителна част. Уроците за начално и задълбочено изучаване се провеждат изцяло под „комбинирания метод“, а в тези за затвърдяване е необходимо същият да се ограничи и постепенно да отпадне, с цел постигане умение за самостоятелно изпълнение на изучавания учебен материал по аеробика, аеробна комбинация с определени параметри – координация и интензивност.

Заключение

В заключение на може да обобщим, че:

- Съществуват както вътре-, така и между- дисциплинарни различия между Теория на физическото възпитание и Гимнастика, по отношение принципите, терминологията, съдържанието на цялостните класификации, на отделни групи, подгрупи и методи. Това затруднява взаимното разбиране между специалистите.
- В тази връзка се осъществи опит за класификация на методите използвани в аеробиката. Той обобщава достиженията на общите и частни спортни науки и считаме, че ще подпомогне специалистите, които преподават този вид гимнастика.

- Терминът „комбиниран метод“ може да се изведе като специфичен метод на аеробиката, чиято отличителна черта се изразява в едновременната двигателна активност, както на учителя (упражняване - „демонстрация“, жестове), така и на учениците (двигателно упражняване) в съчетание с вербалните методи.
- Необходимо е учителят да подбира и рационално използва методите съобразно етапа на обучение по аеробика и в зависимост от новото на подготвеност на обучаваните.

References:

1. **Andonov, K., Mineva, M.** and oth. (2003). Practical guidance for exercises for the methods of teaching of gymnastics class for III grade. S., 2003.
2. Bulgarian encyclopedia. (2002). BAS, Sofia.
3. **Geshev, A.**, and oth. (1965). Theory and Methodic of the Physical Education. Medicine and physical culture, Sofia.
4. **Kostov, K.** (2002). Through the problem of method classification in the physical education. “Kinesiologic”, V. Tarnovo.
5. **Margaritov, V.**, and oth. (1996). Theory and Methodic of the Physical Education. Students Book from the Plovdiv University “P. Hilendarski”.
6. **Mirchev, N.**, and oth., (1965). Gymnastics. Medicine and physical culture, Sofia.
7. **Nestorova, D.** (2007). Aerobics and physical education. Plovdiv.
8. **Popov, I.** (1982) Methods in physical education. Sofia
9. **Rachev, Kr** and oth. (1998). Theory and Methodic of the Physical Education. Sofia
10. **Rusev, R.** (2000). Theory and Methodic of the Physical Education. Blagoevgrad.