

## STUDY OF THE OPINION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TEACHERS ABOUT THE GYMNASTICS LESSON IN THE BULGARIAN SCHOOL

**Nikolina Tankusheva**

University of Sofia University "St. Kliment Ohridski" Faculty of Science for the Education and the Arts,  
Department of Primary School Pedagogy, Sofia, Bulgaria, [ninagym1@gmail.com](mailto:ninagym1@gmail.com)

**Abstract:** Gymnastics, as a discipline, is the basis on which all other types of sport step. The training content in gymnastics in the physical education and sport programs in Bulgaria is quite enough to educate motor skills, habits, values, discipline and willful qualities for well-developed and healthy students, as long as it is applied effectively and in its full capacity. Unfortunately, that's not exactly how it happens in practice. A major problem faced by physical education teachers is the material base. Outdated and depreciated gymnastics equipment is not able to be used to a large extent, and many of the schools are completely missing. The purpose of the study is to make a short study, to what extent the gymnastics material is absorbed in the Bulgarian school and what problems teachers still face.

**Keywords:** gymnastics, physical education and sports, gymnastics equipment, school gymnastics

## ПРОУЧВАНЕ МНЕНИЕТО НА УЧИТЕЛИ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ ЗА УРОКА ПО ГИМНАСТИКА В БЪЛГАРСКОТО УЧИЛИЩЕ

Николина Танкушева

СУ „Св. Климент Охридски“ Факултет по науки за образованието и изкуствата, Катедра „Начална училищна педагогика“, София, България, [ninagym1@gmail.com](mailto:ninagym1@gmail.com)

**Резюме:** Гимнастиката, като дисциплина е основа, на която стъпват всички останали видове спорт. Учебното съдържание по гимнастика в програмите по физическо възпитание и спорт в България е напълно достатъчно да възпита двигателни умения, навици, ценности, дисциплина и волеви качества за добре развити и здрави ученици, стига да се прилага ефективно и в пълният му обем. За съжаление не се случва точно така на практика. Основен проблем пред, който са изправени учителите по физическо възпитание е материалната база. Остарелите и амортизирани гимнастически уреди не са в състояние за използване до голяма степен, а в много от училищата липсват напълно. Целта на изследването е да се направи кратко проучване, до каква степен се усвоява материала по гимнастика в българското училище и пред какви проблеми са изправени още учителите.

**Ключови думи:** гимнастика, физическо възпитание и спорт, уреди за гимнастика, училищна гимнастика.

### 1. ВЪВЕДЕНИЕ

По отношение на условията за спорт в училищата данните от проведено пилотно изследване на Националния статистически институт за наличието и площта на физкултурни салони в училищата през учебната 2017-2018 г. (Национална програма за развитие на физическото възпитание и спорта 2018–2020 г.) показват, че от общо 2591 училища на територията на страната едва 697 разполагат с физкултурен салон с минимална площ 800 кв. м., каквито са нормативно определените стандарти. Помещенията за спорт в останалите училища не отговарят на стандартите и са с площи, както следва: с помещение от 400 до 799 кв. м. - 697 училища; с помещение от 200 до 399 кв. м. - 406 училища; с пригодени помещения с площ до 199 кв. м. - 831 училища; без помещение за спорт са 478 български училища. От справката е видно, че над половината от училищата в страната не могат да задоволят потребностите за провеждане на учебните часове по физическо възпитание и спорт и изпитват затруднения при реализиране на спортните дейности.

Възможностите за двигателна активност и участие в спортни дейности са пряко обвързани със здравословното състояние на учениците. Съвременната и атрактивна спортна база трябва да се разглежда и като възможност за превенция срещу неблагоприятните тенденции в здравословното състояние на подрастващите, последица от недостатъчната двигателна активност [2].

Според Г. Минковска [7], проблемите свързани с двигателната активност на децата стават все по-сериозни във времето на информационните технологии. Забелязва се тенденция от ранна възраст подрастващите да прекарват голяма част от времето в гледане на телевизия, сърфиране в интернет пространството, играене на електронни игри. Трябва обаче да отбележим, че нищо от изброените не може да замени естествената нужда

от движение. Всичко това, с непълното преподаване на учебния материал по ФВС води до още по-големи проблеми на подрастващите, свързани с обездвижване, наднормено тегло.

За да се осъществят правилно и пълноценно задачите на физическото възпитание, училището трябва да разполага с необходимата материална база. Без физкултурен инвентар работата на специалистите по физическото възпитание и спорт би била едностранна, непълна и крайно бедна [6].

Всестранният градивен ефект на гимнастическите упражнения, свързани с повишаване на функционалните възможности на организма, поставят гимнастиката на едно от водещите места в системата за правилно физическо развитие на подрастващото поколение.

Гимнастиката е задължителна област на учебното съдържание в системата на училищното физическо възпитание и спорт. Гимнастическите средства са достъпни, в голяма степен, за всички възрастови групи и са основа за изграждане на сложни двигателно-координационни комплекси; за формиране на правилна телесна стойка (изправителни движения); за развиване на физическите качества на учениците, чрез използване на средствата на гимнастиката и приложените упражнения; за приучава на дисциплина и отношение към урока по физическо възпитание и спорт, както и на точност, прецизност и елегантност на движенията. Няма друго средство на физическа активност, което да има толкова разнообразно въздействие като гимнастиката [10].

Независимо, че гимнастическите упражнения са изкуствено създадени форми на движения, те са най-доброто средство за усъвършенстването на моториката на учениците, както и на двигателната им координация. Качественото усвояването на обемния материал от упражнения в гимнастиката ще подобри работата на учителя и специалисти в перспектива [5]. Гимнастическите упражнения заемат особено място в съдържанието на всички основни форми на физическата култура в училище, те са неотменна част на всеки урок по ФВС или спортно занимание [10].

Въпреки, че заема основно място в училищните програми, в много училища гимнастиката се пренебрегва и не се практикува. В сравнение с уроците по другите спортни дисциплини, този по гимнастика е значително по-скучен, без емоции и динамика. Натоварването което се реализира в него е по-малко. Определено значение има и отношението на учителя към предмета гимнастика, а именно: липса на проявата на творчество при подбора на средствата за общо и специално разгрътане; недостатъчно използване на играта в урока по гимнастика, без да се нарушава неговата цялост и предназначение; недостатъчно рационално използване на методите на преподаване и ръководене на уроците и не на последно място липса на умения за помощ и пазене [6,9,10]. Не трябва да се подминават и някои обективно съществуващи предпоставки, които до голяма степен не позволяват на урока по гимнастика да реализира своите задачи. Основна причина за това са остарелите и амортизирани гимнастически уреди или липсата на такива, както и наличието на салони, които не предлагат нормални условия за една правилно изградена учебно-възпитателна работа.

В проведено анкетно проучване през 2017 г., В. Йорданов установява, че едва 10% от анкетираните посочват гимнастиката, като любима дейност на учениците в училище.[4] Подобно е и отношението на учениците към леката атлетика и гимнастиката, като техните предпочитания са предимно за отборните спортове – футбол, баскетбол и волейбол. [1] Ниските стойности на получените резултати ни карат да смятаме, че гимнастиката не се предлага по интересен и достъпен начин за учениците.

Според А. Гешев и кол. [3], гимнастическият салон трябва да бъде снабден със следните уреди – гимнастически пейки, гимнастическа стена, гимнастически скрин и коза (за изпълнение на прескоци), греда за равновесни упражнения, трамплин, меки постелки, въже за катерене (закачено на специално поставени куки на тавана в салона). Гимнастическите уреди трябва да имат строго определено място в салона и да се съхраняват в специално помещение. Освен изброените уреди и съоръжения са необходими и други уреди и пособия, които ще помогнат за правилното и пълно усвояване на учебния материал по физическо възпитание и спорт, като – въже за теглене, малки въжета за скачане, малки плътни топки, знаменца и обръчи, медицински топки, тояжки и др. [2]

## 2. МЕТОДИКА

Цел на настоящото изследване е да се установи отношението на българския учител към урока по гимнастика, чрез провеждане на анкета по интересувания ни проблем.

Предмет на изследването е часа по физическото възпитание и спорт. Обект на изследването е учебно-педагогическият процес в урока по гимнастика в българското училище. Контингент на изследването са 70 учители по физическо възпитание и спорт в страната, в това число: 27 от София, 9 от Бургас, 8 от Пловдив, 7 от Варна, 6 от Смолян, 5 от Благоевград, 3 от Перник, и по 1 от Свиленград, Българово, Каспичан, Рудозем и с. Зидарово.

Анкетното проучване е проведено в периода април – май 2021 г.

### 3. РЕЗУЛТАТИТЕ

Според направената промяна в Закона за устройството на територията (от 2009 г.), определението за големината на градовете зависи от броя на населението и е в сила следната класификация [11]: много големи градове – с население над 200 хиляди жители; големи градове – с население от 100 до 200 хиляди жители; средни градове – с население от 30 до 100 хиляди жители; малки градове – с население от 10 до 30 хиляди жители и много малки градове – с население под 10 хиляди жители.

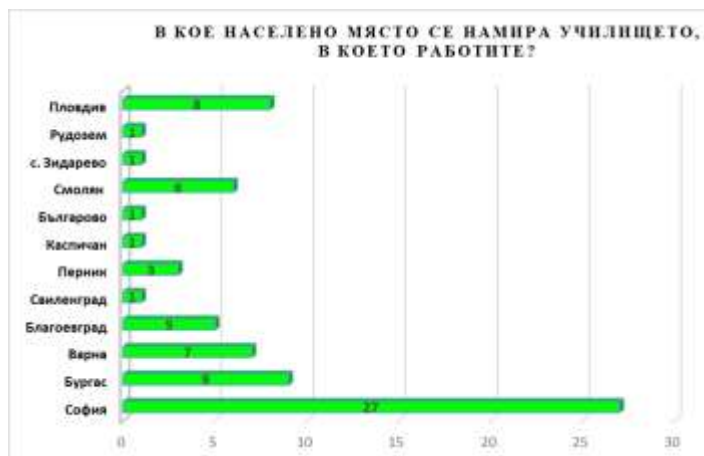
**Таблица 1. Класификация на включените в изследването градове, според броя на населението (към 31.12. 2021 г.)**

Група	Градове	Население	Класификация, според броя на населението
1	София	1 221 172	Много големи градове
	Пловдив	343 070	
	Варна	332 686	
2	Бургас	198 035	Големи градове
3	Благоевград	67 810	Средни градове
	Перник	70 285	
4	Смолян	26 167	Малки градове
	Свиленград	16 959	
5	Рудозем	3 302	Много малки градове
	Каспичан	2 681	
	Българово	1 536	
6	село Зидарево	1 196	Села

Както е посочено в Методиката, контингент на изследването са 70 учители от 12 български селища. За осигуряване на коректност при провеждане на анкетното проучване, са подбрани училища както от столицата София, така и от градове от всички останали класификационни групи [12] (табл. 1).

Броя на анкетираните учители по населени места са описани в контингента на изследването и са представени на фиг. 1.

**Фиг. 1**



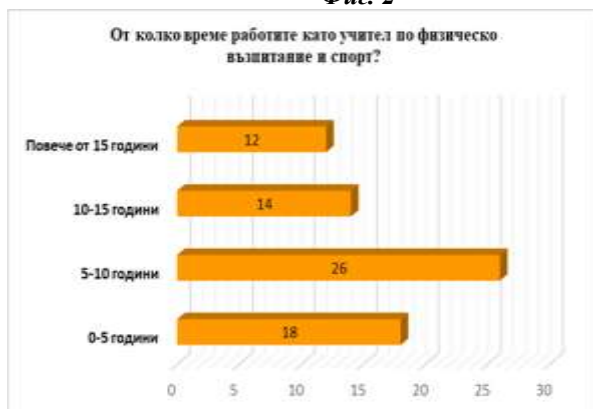
Интерес представлява за нас мнението на учители с различен трудов стаж в сферата на образованието и по конкретно като преподаватели по ФВС. Най-голям е броят на учителите със стаж от 5 до 10 години – 26 бр. (фиг. 2), следвани от тези със стаж от 0 до 5 години – 18 бр. и от 10 до 15 години – 14 бр. Значителен е броят и на учители със стаж повече от 15 години – 12 бр.

38 от анкетираните учители работят със ученици и в трите етапа на обучение - начален, прогимназиален и гимназиален (фиг. 3). По-малък е броят на работещите само в начален етап – 17 бр. Най-малко са преподавателите преподаващи само в гимназиалния етап.

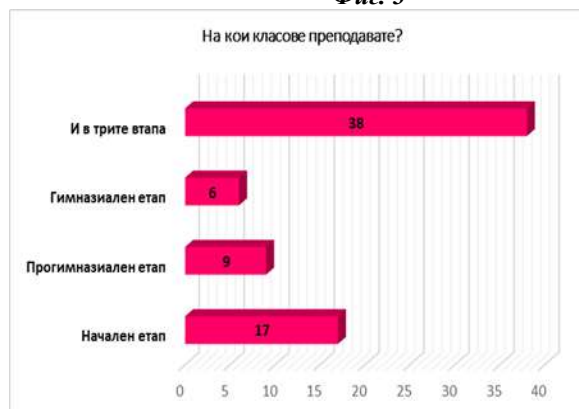
Един от съществените въпроси в анкетата, е с какви налични гимнастически уреди разполагат учителите в уроците по гимнастика (фиг. 4). Повече от половината специалисти споделят, че разполагат с различни комбинации от уредите - гимнастическа стена, гимнастическа пейка, греда, скрин и меки постелки. Минимален е броят на посочилите уреда висилка, която е залегнала в програмите по ФВС от 4 до 7 клас.

Интересен е факта, че в едно от училищата има коза, но нямат трамплин, а в други 8 има успоредка и халки, които не се предвидени в програмите по ФВС. Изненадващи са отговорите на 9 от учители, които споделят, че нямат никакви уреди по гимнастика, а 8 от тях пък изобщо не изучават гимнастиката, която е задължителна област и е неприемливо. Това се дължи на празните физкултурни салони, без никакви гимнастически уреди, с които да могат да работят ефективно специалистите. За съжаление в наши дни, в повечето училищните салони липсват гимнастическите уреди, а там където присъстват са в много лошо състояние. Това възпрепятства работата на учителите и ги принуждава да не преподават голяма част от гимнастическите упражнения, които са заложи в учебните програми по физическо възпитание и спорт в България.

Фиг. 2



Фиг. 3



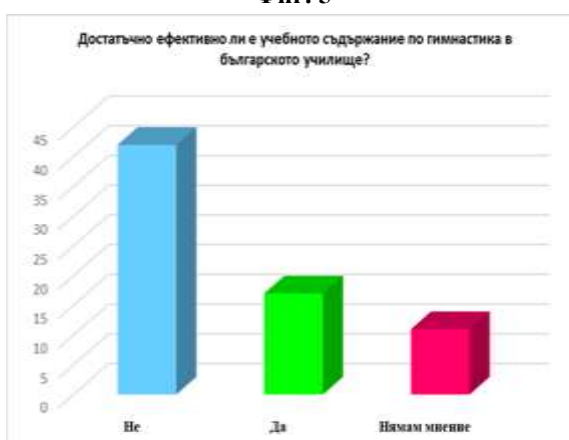
Един от съществените въпроси в анкетата, е с какви налични гимнастически уреди разполагат учителите в уроците по гимнастика (фиг. 4). Повече от половината специалисти споделят, че разполагат с различни комбинации от уредите - гимнастическа стена, гимнастическа пейка, греда, скрин и меки постелки. Минимален е броят на посочилите уреда висилка, която е залегнала в програмите по ФВС от 4 до 7 клас. Интересен е факта, че в едно от училищата има коза, но нямат трамплин, а в други 8 има успоредка и халки, които не се предвидени в програмите по ФВС. Изненадващи са отговорите на 9 от учители, които споделят, че нямат никакви уреди по гимнастика, а 8 от тях пък изобщо не изучават гимнастиката, която е задължителна област и е неприемливо. Това се дължи на празните физкултурни салони, без никакви гимнастически уреди, с които да могат да работят ефективно специалистите. За съжаление в наши дни, в повечето училищните салони липсват гимнастическите уреди, а там където присъстват са в много лошо състояние. Това възпрепятства работата на учителите и ги принуждава да не преподават голяма част от гимнастическите упражнения, които са заложи в учебните програми по физическо възпитание и спорт в България.

На въпроса „Достатъчно ефективно ли е заложеното учебно съдържание по гимнастика в българското училище?“, учителите отговарят по следния начин – с „не“ отговарят 42-ма учители, с „да“ 17, а 11 е броят на тези, които нямат мнение по този въпрос (фиг. 5)

Фиг. 4



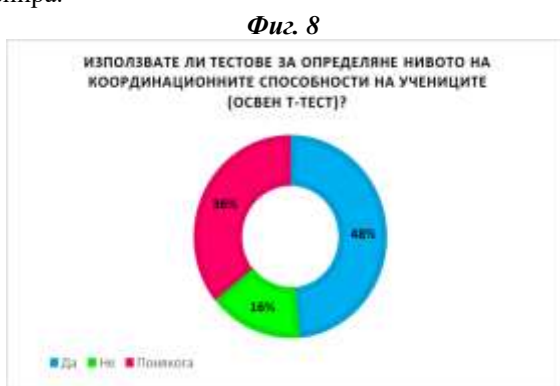
Фиг. 5



Шести въпрос - „Използвате ли игри в урока по гимнастика?“, цели да покаже до колко си помагат учителите преподавайки материала по гимнастика под друга форма. 80% от анкетирания отговарят с „да“, 9% - „понякога“, а 11%, казват, че не използват игровия метод в часа по гимнастика (фиг. 6). Известно е, че в начален етап материалът се преподава предимно чрез игри, но резултатите показват, че и в горните степени се залага в голяма степен на игровата дейност. Според нас, това е резултат от липсата на гимнастически уреди и невъзможността на учителите да преподават заложения материал по гимнастика.

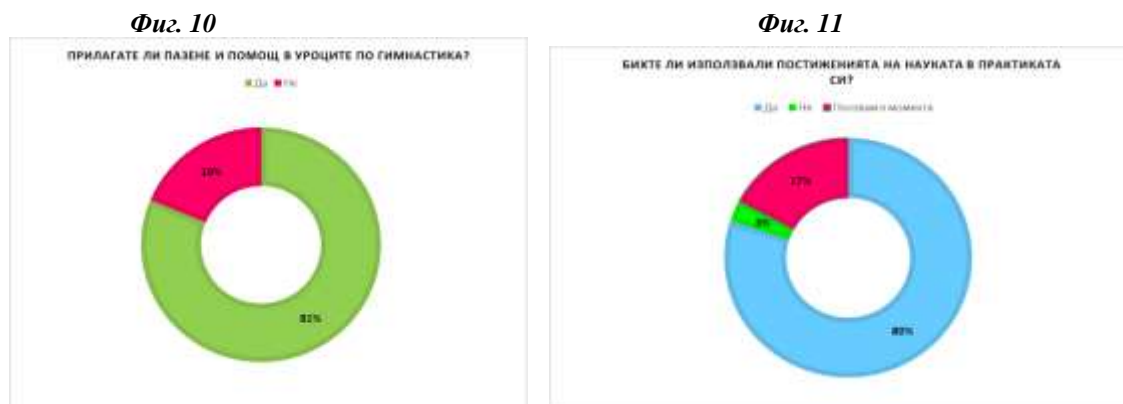


На въпроса – „Бихте ли променили нещо в урока по гимнастика?“ (фиг. 7) – 50% учители отговарят с „да“, 20% с „не“, а останалите 30% посочват като отговор – „Може би, ако имах налични гимнастически уреди“. Тук въпросът е, че дори и да искат да променят нещо учителите, липсата на гимнастическо оборудване ги възпира.



Относно използването на тестове за определяне нивото на координационните способности на учениците (освен Т-тест), от фиг. 8 става ясно, че 48% използват и други тестове, 36%– отговарят с „не“, а 16% от изследваните посочват, че използват рядко. Това според нас също е един от проблемите, които стои в обучението по гимнастика в българското училище. Координационните способности са важен елемент от двигателната дейност на подрастващите и трябва да се работи както в посока на тяхното усъвършенстването, така и в контрол от постигнатото.

За разлика от всички останали спортове, които се изучават в училище, гимнастиката борави с изкуствено създадени упражнения, като при игра на отделните уреди учениците трябва да се справят най-вече с преодоляване тежестта на собственото си тяло в условия на усложнена пространствена обстановка. Повече от половината изследвани лица (53%) отговарят, че учениците се страхуват при игра на уредите (фиг. 9), което е в следствие на неподходяща методика при преподаване или неспособността на преподавателя правилно да пази по време на изпълнението. Малък е процента на тези, които отговарят, че изпълняващите не се страхуват -16% , или че малка част от учениците им изпитват страх - 13 %. 18% са отбелязали, че изобщо не изпълняват упражнения на уредите в гимнастиката. Това отново е в резултат на липсата на гимнастическо оборудване



При изпълнение на гимнастическите упражнения, учениците се нуждаят от сигурност. На въпроса дали прилагат пазене и помощ в урока по гимнастика, 81% от учителите отговарят с „да“, а 19%, казват, че не им се налага (фиг. 10). Въпреки, че гимнастическият материал е сведен до минимум заради лошата материална база, учители споделят, че пазене и помощ се налага предимно при изпълнение на упражненията на гимнастическа пейка и земна гимнастика.

Последният въпрос от анкетното проучване цели да разберем, дали научните разработки са в помощ на учителите по ФВС. Голям процент (80%), отговарят, че биха използвали подобни в практиката си, 17%, казват, че използват и в момента, а тези, които не смятат, че това би им помогнало в работата са едва 3% (фиг.10).

#### 4. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведеното анкетно проучване, показва, че за да се преподава гимнастика в българското училище в часовете по физическо възпитание и спорт, е необходимо пълно обновяване и реновиране на материалната база, по-конкретно оборудване с уреди по спортна гимнастика. Без наличието на такива е невъзможно да се осъществи заложеното учебно съдържание по гимнастика и се обезсмисля целта на учебните програми по физическо възпитание и спорт. Резултатите показаха, че единственият уред от спортната гимнастика, който присъства в салоните на голяма част от училищата в България е гредата, която от своя страна се замества доста успешно и от гимнастическата пейка. За жалост висовите упражнения, които нямат аналог за упражняване, трябва да се изпълняват на уреди, като висилка, успоредка и халки. Единствено гимнастическата стена може до малка степен да покрие част от материала за висовите упражнения, но виждаме, че и този уред липсва в много от българските училища. Според нас трябва да се вложат средства в обучението по физическо възпитание и спорт, да се обновят и оборудват салоните, да се предостави възможност на учителите да преподават по цивилизован и европейски начин.

#### ИЗПОЛЗВАНА ЛИТЕРАТУРА

- Алчев, Ст. (2019). Проучване върху мнението на учениците относно съдържанието и целта на учебния предмет „Физическо възпитание и спорт“. Годишник на Национална спортна академия „Васил Левски“, Том 1, НСА ПРЕС, София
- Андреев, П. (2011). Урокът по гимнастика. Методика и практика, БОЛИД ИНС, София
- Гешев, А., Георгиев, П., & Петрова, Н. (1965). Основи на физическото възпитание, Медицина и физкултура, София
- Йорданов, В. С. (2017). Проучване мнението на учители от гр. Русе относно обучението по физическо възпитание и спорт, Годишник на Шуменски университет „Епископ Константин Преславски“, т. XXI D, Шумен
- Кримова-Цончева, К. (2011). Обучение на базови гимнастически упражнения в училищно физическо възпитание. Научни трудове на Русенския университет - 2011, т. 50, серия 8.2, Русе
- Кримова-Цончева, К. (2017). Новости при обучението по гимнастика в училищното физическо възпитание, Сборник доклади от научна конференция – Европейски стандарти в спортното образование, Враца
- Минковска, Г. (2018). Светът на спорта през погледа на 5-6 годишните деца. Педагогика на добрите възможности за учене на всички. Сборник в чест на проф. д-н Тодор Шопов. Университетско издателство "Св. Климент Охридски", София
- Новаков, Д., & Петрова, Е. (2018). Избрани акценти от развитието на гимнастиката в България. Десета международна научна конференция. Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта.

Софийски университет „Св. Климент Охридски“, Департамент по спорт. Университетско издателство  
"Св. Климент Охридски", София

Пенева, Б., & Маврудиев, С. (2014). Актуални проблеми на училищното физическо възпитание – преди десет години и днес. Научни трудове на Русенския университет - 2014, т. 53, серия 8.2, Русе

Радулов, В. (1988). 100 игри в урока по гимнастика, Медицина и Физкултура, София

<https://www.bcci.bg/bulgarian/infobusb/year2009/number13/item9.htm>

<https://www.nsi.bg/bg/content/2981>

<https://www.strategy.bg/StrategicDocuments/View.aspx?lang=bg-BG&Id=713>