

КОМПЕТЕНТНОСТИ И ПОЗНАНИЯ В ОБЛАСТТА НА ПЛАНИНСКИТЕ СПОРТОВЕ, КОИТО ТРЯБВА ДА ПРИДОБИЯТ СТУДЕНТИТЕ, ЗАВЪРШВАЩИ СПЕЦИАЛНОСТ „ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ“

Доц. д-р Антон Хиджов

Софийски университет „Св. Климент Охридски“

Резюме. На основата на проучване програмите за обучение на специалисти по „Физическо възпитание и спорт“ на няколко български университета и богат личен теоретически и практически опит описахме компетентностите и познанията, които е необходимо да притежава специалистът по физическо възпитание и спорт.

Ключови думи: компетентности; планински спортове; учители

„В началото на XXI век сме свидетели и преки участници в един бързо „смаляващ се“ свят. Новите технологии и световната информационна мрежа навлязоха в съвременния бит на човека“ (Boyanov 2015). Това предявява сериозни претенции към предлаганите занимания по физическо възпитание и спорт в училищата, които да предлагат на обучаваните възможности за запознаване с нови популярни сред младежите спортове. В съвременния бързо развиващ се свят дигитализацията на образователния процес взима превес и това води до засилване нивата на хиподинамия сред учащите. Това е и основната причина да се търсят нови, атрактивни методи и форми за двигателна активност на учащите. Именно заради тези факти в учебните планове по „физическо възпитание и спорт“ на училищата беше въведен и третият задължителен час по спорт.

Обучението по физическо възпитание и спорт в българското училище има за цел наред със създаване на трайни навици за физическа активност, да запознае учениците с богатото многообразие от спортове, да предостави на обучаваните необходимите знания и умения за здравословен начин на живот посредством практикуването на спорт и възможност за практикуване на спортовете в непрофесионална среда. За целта програмите по обучение в

училищата на Република България включват запознаване и практикуване на доста широк обхват от спортове, популярни след широката общественост. Тук трябва да споменем спортове като лекоатлетическите дисциплини спринтови и средни бягания, скокове (дължина и висок скок), хвърляния (малка топка и плътна топка), почти всички спортни игри – футбол, баскетбол, волейбол, хандбал, спортна и основна гимнастика, и в зависимост от интересите или тясната специализация на преподавателя по спорт и други не дотам популярни спортове. В последните години с навлизането на задължителния трети час по спорт в учебните програми намериха място и някои планински спортове, като пешеходен туризъм, обучение по алпийски ски, някои дисциплини от водния туризъм (рафтинг, туристически каяк), начално обучение по спортно катерене.

В много от училищата прилагат практиката на сливане на третия час по физическо възпитание и спорт и провеждането му на изнесени – в извънучилищна среда модулни обучения по спортни дисциплини. Широко застъпени тук са планинските спортове като пешеходен туризъм, някои дисциплини от водния туризъм (рафтинг, туристически каяк), обученията по ски алпийски и бегови дисциплини и сноуборд, начално обучение по спортно катерене. Когато тези модулни обучения не са изпълнени формално (под формата на ученическа екскурзия без всякакви целенасочени занимания), те са в състояние да постигнат търсения спортно рекреационен ефект и наред с придобитите знания и умения по планински спортове да доставят на обучаваните значително емоционално изживяване, оставяйки им спомени за цял живот.

Всички казано дотук налага при подготовката и обучението на бъдещите учители по спорт, а именно специалистите от специалност „Физическо възпитание и спорт“, да бъдат преподавани и съответно да придобиват компетентности за пълноценно и ефективно обучение по планински спортове.

Проучвайки учебните планове на различни български университети в частта им за преподаваните и придобивани компетенции в областта на планинските спортове прави впечатление недостатъчният според нас обхват на предлагане на разновидности на планински спортове, както и не дотам сериозното отношение към придобиването на компетенции в тази област от студентите, специалисти по физическо възпитание и спорт^{1), 2), 3), 4)}. Нашето мнение се определя и от факта, че повечето от практикуваните в училища планински спортове крият в себе си определена доза премерен риск и изискват от учителя по физическо възпитание и спорт компетентности, познания и умения, които да бъдат сигурна гаранция за пълноценното и безопасно провеждане на заниманията и същевременно да предлагат на обучаваните пълноценни емоционални изживявания. В повечето случаи според нас болшинството от учителите или не притежават необходимото

ниво от компетентности за тези дейности, или от страх и недостатъчно ниво на мотивираност не желаят да положат малко усилия извън традиционните спортове (по-лесно е да си стоиш в салона или в училищния двор и да „търкулнеш топката“ на учениците) и не желаят да се занимават и организират обучения по планински спортове. Или ако го правят, то в голяма степен е формално.

Целта на настоящата разработка е да формулира и опише компетентностите, знанията и уменията, които според нас трябва да бъдат преподавани и съответно придобивани от студентите специалисти по физическо възпитание и спорт.

Туризмът е специфична човешка двигателна дейност, която се извършва в извънежедневна, обикновено природна среда (Hidzhov 2020). Дефинирано по друг начин, туризмът е временно движение на хора по места извън тяхното постоянно местоживееие за задоволяване на техните потребности (Bardarev 2005).

Ето и кратко описание на намиращите широк обхват в обучението по физическо възпитание и спорт в училищата планински спортове.

Пешеходен туризъм – най-достъпната и лесна за практикуване дейност както в летни, така и в зимни условия. Не изисква от обучаваните особена подготовка, но особено в зимни условия изисква качествена екипировка! Необходимо е правилно дозиране на натоварването, съобразено с възрастовите и полови особености на учениците. Форми за практикуване на тази дейност са едnodневни излети и многодневни походи, екскурзии и експедиции. Някои от формите и маршрутите изискват привличането на квалифициран планински водач. Подходящи са за всички възрастови групи.

Рафтинг и водни пътешествия – изключително популярни дейности по вода, пораждащи огромен интерес и търсене след младите хора. Рафтингът представлява спускане с надуваема лодка по бързи пълноводни реки. Обикновено екипажът на една лодка е от четири или шест човека и водач на лодката. Това налага работа в екип за изпълнение на командите на водача и за успешен и пълноценен край на спускането. Водните пътешествия представляват едnodневни или няколкодневни преходи с едnomестна или двуместна лодка каяк в туристическата му разновидност по езера, язовири и големи водни пространства. Тази разновидност на водните пътешествия може успешно да се комбинира с преминаване на сухоземните участъци между различните водни басейни с планински велосипеди или използвайки средствата на ориентиране с карта и компас. Всички тези дейности трябва да бъдат провеждани от квалифициран специалист и добри водачи. Подходящи са за учащите след VII клас на обучението – след 13 – 14-годишни.

Обучения по ски – включва както обучение по алпийски ски, така и обучение в ски бегови дисциплини – ски бягане, а също и обучение по сноу-

борд. Провеждат с в планински условия обикновено в рамките на 6 – 7 дни от квалифицирани инструктори. Изключително търсена и популярна спортна дейност сред учащите. Факторите слънце, чист въздух и дозирано физическо натоварване, съчетани със значително емоционално изживяване, допринасят изключително много за постигане на една от основните задачи на заниманията по физическо възпитание и спорт, а именно укрепване здравословното състояние на обучаваните. Подходящи са за всички възрастови групи.

Начално обучение по спортно катерене – изключително популярна дейност днес. Спортното катерене може да се практикува както на скали, така и на изкуствени катерачни структури (катерачни стени на закрито). За целите на училищното обучение по физически възпитание и спорт подходяща и препоръчителна е формата на провеждане на изкуствена катерачна структура – катерачна стена на закрито. Изисква добра специализирана екипировка, както и елементарни познания за екипировката, за някои принципи на осигуряването, както и за основни принципи на катеренето. Задължително изискване е провеждането ѝ да става под ръководството на квалифициран специалист. Подходящи са за всички възрастови групи.

Основната цел на обучението по спорт е наред с придобиването на знания и умения да бъдат осигурени максимална сигурност и безопасност за обучаваните при практикуването на спортовете. В най-голяма степен това важи при занимания с планинските спортове заради известна степен на премерен риск при практикуването им.

Само познаването на планинските спортове като съдържание не е достатъчно за пълноценното и безопасно провеждане на заниманията по съответните планински дейности с учениците. От особена важност за пълноценното и безаварийно протичане на обучението е студентите да са придобили задълбочени познания по организиране и провеждане на прояви и обучения в планински условия. Стриктно организираното и правилно и безопасно проведено обучение по планински спортове е гаранция за постигане на поставените цели и безопасното и пълноценно емоционално изживяване на обучаваните.

Ето какви компетентности и в кои области на познанието според нас трябва да притежава учителят по физическо възпитание и спорт, занимаващ се с обучение на ученици в планински спортове.

На първо място, е необходимо обхватно ниво на владее на теоретичните основи на съответния спорт. Това включва освен отлични теоретични познания, но и добро владее на практическите способности и компетенции в областта на планината, между които:

- познаване на опасностите в планината и предпазване от тях;
- познаване на терена, на профила на планината, както и познаване на маршрута, по който се осъществява придвижването;

- познаване на евентуалните възможности за напускане на маршрута при изпадане в екстремна ситуация на групата;

- познания по ориентиране в местността без карта и компас и умения за работа със съвременни средства за ориентиране (GPS карта и приемник).

Наред с тези знания и умения учителят по планински спортове трябва да притежава:

- познания по оказване на първа долекарска помощ на пострадал;

- средства и начини за транспорт на пострадал в планината;

- обхватно познаване на водните източници – реки и езера: течения, правила на поведение при попадане в бързо течение;

- познания за климата и белезите за предсказване на времето.

За да е сигурен в напълно безопасното и ползотворно от гледна точка на получените знания и изживявания провеждане на дейността, преподавателят трябва да е придобил богат организационен опит, както и да е изградил необходимия авторитет сред участниците (обучаваните). При липси в капацитета на компетентностите да не се безпокои да прибегне до съветите и услугите на квалифициран в дадения спорт инструктор. При провеждане на заниманията и правилното планиране на действията и натоварванията преподавателят трябва да познава в необходимата степен физиологията и анатомията на човека, да знае и да спазва правилата за дозиране на натоварването съобразно пола и възрастта на обучаваните, както и да съблюдава необходимостта от своевременно и пълноценно възстановяване след натоварване.

Едно от най-важните изисквания според нас към преподавателя е да може да взима бързи и правилни решения в случай на изпадане в екстремна ситуация (и не само в тези случаи).

Всичко казано по-горе предполага добре мотивираният учител да полага грижи за своето непрекъснато усъвършенстване чрез придобиване на допълнителна квалификация чрез посещаване на курсове за инструктори по съответните планински спортове, планински водачи и др. Това би допринесло за по-качественото и безопасно провеждане на обучения по планински спортове.

Наред с отличната теоретична подготовка студентите от специалността „Физическо възпитание и спорт“ трябва да притежават и обхвaten практически опит при организирането и провеждането на занимания по планински спортове, да владеят основите на техниката на определения спорт, което би било гаранция за пълноценно и безопасно обучение. Това предполага в учебния им план да намират място и необходимите практически занимания, в които студентът да придобива познания в основите на планинските спортове. Изискванията на обучаващите към резултатите от тези практически занимания трябва да бъдат високи, за да сме сигурни, че придобилия учителски права ще провежда качествени, и най-вече безопасни занимания.

На фона на все по-широкото навлизане на планинските спортове в третия час по физическо възпитание и модулното обучение, свързано с него, можем да обобщим, че в обучението на студентите специалисти по физическо възпитание и спорт е необходимо наред с познанията по традиционните спортове и учебни дисциплини да придобиват и обхватни познания и умения в организирането и провеждането на обучения по планински спортове.

Изводи и препоръки

Практикуването и преподаването на планински спортове предполага и изисква обучението да се провежда от обучени и квалифицирани преподаватели с необходимото ниво на компетентности в различни области на познанието.

От особена важност е учителят да може да взима бързи и правилни решения при изпадане в екстремна ситуация. Учителят трябва да притежава наред с теоретичните познания и богат практически опит с умения в организирането и провеждането на съответните модули на обучение по планински спортове.

При обучение на студенти, които ще придобият спортнопедагогическа специалност, е необходимо да се изисква отлична теоретична подготовка и сериозно владение на практическите похвати. Студентите от тези специалности трябва да бъдат провокирани и мотивирани непрекъснато да обогатяват своята подготовка чрез преминаване на различни и периодични квалификационни курсове.

БЕЛЕЖКИ

1. Статията е разработена по повод на научната конференция „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“, организирана от Департамента по спорт на Софийския университет „Св. Климент Охридски“.
2. <https://www.mon.bg>
3. <https://www.nsa.bg>
4. <https://www.uni-vt.bg>
5. <https://www.shu.bg>

ЛИТЕРАТУРА

- Боянов, Д., 2015. *Спортна анимация в планински условия*. София.
- Бърдарев, Д., 2005. *Генезис и тенденции в развитието на спортната анимация в туризма в НСА „Васил Левски“*. София: ИДК при НСА.
- Хиджов, А., 2020. *Проблеми и тенденции в предлагането на спортно-анимационния продукт в зимните курорти на България*. София: Св. Кл. Охридски.

REFERENCES

- Boyanov, D., 2015. *Sportna animatsiya v planinski usloviya*. Sofia.
- Bardarev, D., 2005. *Genezis i tendentsii v razvitiето na sportnata animatsiya v turizma v NSA "Vasil Levski"*. Sofia: IDK pri NSA.
- Hidzhov, A., 2020. *Problemi i tendentsii v predlaganeto na sportno-animatsionniya produkt v zimnite kurorti na Bulgaria*. Sofia: Sv. Kl. Ohridski.

COMPETENCIES AND KNOWLEDGE IN THE FIELD OF MOUNTAIN SPORTS, WHICH MUST BE ACQUIRED BY STUDENTS GRADUATING IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Abstract. Based on a study of the training programs for specialists in "Physical Education and Sports" at several Bulgarian universities and on extensive personal theoretical and practical experience, the author describes the competencies and knowledge that a specialist in physical education and sports needs to have.

Keywords: competences; mountain sports; teacher

✉ **Dr. Anton Hidzhov, Assoc. Prof.**
ORCID iD: 0000-0003-2947-8828
Game and Mountain Sports Sector
Sports Department
Sofia University
Sofia, Bulgaria
E-mail: hidzhov@uni-sofia.bg