

Наръчник

Small feet big steps

Наръчник за тренъори по проекта Small feet – big steps

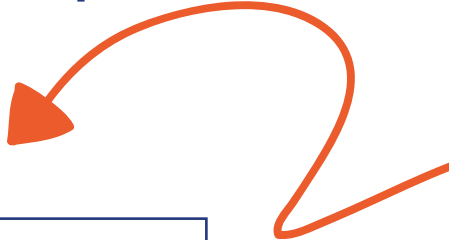


Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат единствено на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (ЕАСЕА). Нито Европейският съюз, нито ЕАСЕА носят отговорност за тях.



Co-funded by
the European Union

Съдържание и начин на използване на наръчника



3	Въведение
4	Какво представляват основните двигателни умения
6	Основни двигателни умения
9	Класификация на основните двигателни умения
18	Как да преподаваме упражнение
19	Безопасност и включване на децата
20	Избрани упражнения STEPS
25	Как да организираме тренировка
31	Проследяване на напредъка
32	Насоки за тренинговете според затрудненията на детето
38	Заклучение

1. Въведение

Темата на този наръчник е избрана поради необходимостта да се подчертае онова, което трябва да бъде отправната точка на всяка работа с деца в спорта и физическата активност – качествената двигателна основа преди спортната специализация. Днес децата се включват много рано в организирани спортни програми, като нерядко твърде бързо се преминава към специфичните елементи на отделния спорт. Детето идва на първата си тренировка по баскетбол и веднага получава топка, във футбола веднага се включва в играта, а в леката атлетика твърде рано се насочва към отделни дисциплини. Такъв подход може да пренебрегне факта, че детето може би все още не е развило достатъчно основните модели на движение, координацията, равновесието, пространствената ориентация, бързината на реакцията или контрола на тялото, необходими за качествено и безопасно усвояване на по-сложно спортно съдържание.

Затова този наръчник изхожда от един прост принцип: от основите към по-сложното. Преди детето да започне да усвоява специфичните технически елементи на определен спорт, е необходимо да му се даде възможност да развие широк спектър от основни двигателни умения и способности. Бягането, скачането, приземяванията, хвърлянето, хващането, търкалянето, равновесието, промените на посоката и контролът на тялото не са само „въвеждащи“ дейности, а основата, върху която по-късно се изгражда спортната техника. Целта ни е да предадем това послание на треньорите, учителите, възпитателите и всички специалисти, които работят с деца по света. Независимо от спорта, системата или страната, преди специализацията детето се нуждае от разнообразна и съобразена с развитието му двигателна основа.

Ранната специализация може да има своето място в по-късните етапи на развитието, но не бива да замества основната двигателна подготовка. Дете, което разполага с по-широка база от двигателни знания, усвоява по-лесно нови задачи, приспособява се към различни ситуации и преминава по-успешно към специфичните изисквания на отделния спорт. С този наръчник искаме да насърчим подход, при който спортът не се учи „от върха“, а от основата. Не искаме първият контакт на детето със спорта веднага да бъде насочен към резултата, тактиката или специфичната техника, а към развитието на тялото, движението, сигурността и двигателната компетентност.

Нашата цел не е да отлагаме спорта, а да го направим по-качествен. Най-напред учим детето как да се движи, след това как да прилага наученото и едва тогава как да стане спортист в определена дисциплина. В този наръчник ще имате възможност да прочетете основните теоретични насоки, да се запознаете с ключовите понятия и да видите практически примери за упражнения и задачи за развитие на основните двигателни умения и способности.

Освен наръчника, в платформата за електронно обучение STEPS ще бъдат достъпни и видеозаписи, които показват правилното изпълнение на упражненията, техните варианти и възможностите за прилагането им в работата с деца.

По този начин искаме да свържем теоретичните знания, практическите указания и визуалното представяне на изпълнението, така че треньорите, учителите и останалите специалисти лесно да прилагат съдържанието в ежедневната си работа.

2. Какво представляват основните двигателни умения

Основните двигателни умения (англ. Fundamental Motor Skills – FMS) представляват основни, усвоени модели на движение, които са основа за участието във физически дейности, игри и спорт. Те включват различни форми на придвижване, поддържане на равновесие, управление на собственото тяло и манипулиране с предмети, а развитието им е важно за последващото усвояване на по-сложни двигателни задачи и специфични спортни техники. За разлика от естествения растеж и съзряване, качествено изпълнение на основните двигателни умения не се развива от само себе си. Децата се нуждаят от време, повторения, подходящи стимули и структурирани възможности за учене чрез игра и движение. Именно затова възрастните, които работят с деца – треньори, учители, възпитатели и родители – имат важна роля в създаването на среда, която насърчава безопасно, разнообразно и съобразено с развитието движение. Добре развитите основни двигателни умения позволяват на детето да се включва по-сигурно и по-успешно в различни форми на физическа активност. Те създават основа за бягането, скачането, хвърлянето, хващането, поддържането на равновесие, промените на посоката и многобройни други форми на движение, които срещаме в ежедневието и спорта. Същевременно успешното движение може да допринесе за по-голямата увереност на детето, чувството му за компетентност и положителното му отношение към физическата активност. Дете, което има възможност да изпробва различни начини на движение, да изследва собствените си възможности и постепенно да усвоява нови умения, получава по-здрава основа за бъдещо занимание със спорт, рекреация и активен начин на живот.

Основните двигателни умения се разделят на три ключови категории:

• **Локомоторни умения:** Движения, чрез които тялото се премества от едно място на друго (напр. бягане, скачане, подскоци).

• **Манипулативни умения (контрол на обекти):** Движения, които включват боравене с предмети, поемане на сила от обект или прилагане на сила върху него (напр. хвърляне, хващане, ритане, водене на топка).

• **Стабилизиращи умения (равновесие):** Движения, насочени към поддържане на контрола и равновесието на тялото на място или в движение (напр. стоене на един крак, ротации, приземявания).

Способност, умение и двигателно знание

Въпреки че са свързани, понятията двигателна способност, двигателно умение и двигателно знание не означават едно и също.

Двигателна способност = капацитетът на тялото, показва какво може детето.

Двигателно умение = усвоен начин за изпълнение на движение, показва кое движение детето се е научило да изпълнява.

Двигателно знание = способност за правилно и адаптирано прилагане на усвоеното умение в различни ситуации, показва колко успешно детето умее да прилага това умение в различни ситуации.

Например при хващане на топка детето използва координацията, равновесието и бързината на реакцията – това са двигателни способности. Самото хващане на топката представлява двигателно умение. Когато детето се научи да преценява траекторията на топката, да адаптира положението на тялото и успешно да хваща различни подавания, говорим за по-развито двигателно знание. Разграничаването на двигателните способности, двигателните умения и двигателните знания е важно за качествено планиране и програмиране на кинезиологичните дейности. По този начин треньорът може по-точно да определи дали дадено затруднение е следствие от недостатъчно развити способности, недостатъчно усвоен модел на движение или невъзможност за прилагане на усвоеното двигателно съдържание в променливи условия.

Например неуспешното хващане на топка не означава непременно, че детето не е усвоило техниката на хващане. Причината може да е недостатъчно развита координация, равновесие, пространствена ориентация, бързина на реакцията или способност за преценка на траекторията на обекта.

Такова разбиране позволява на треньора да избере по-подходящи методически подходи, съдържание, натоварване и прогресия на задачите, вместо тренировката да се свежда до механично повторение на едно и също упражнение. Целта на работата с деца не е само усвояването на отделен двигателен модел, а развитието на способността за неговото стабилно, ефективно и адаптивно прилагане в различни пространствени, времеви и ситуационни условия. За треньора това означава да проследява не само резултата от изпълнението, но и качеството на двигателния контрол, координацията на движенията, адаптирането към задачата и способността за пренос на наученото в нови ситуации. Такъв подход позволява по-системно развитие на двигателните компетентности и създава качествена основа за последващо усвояване на по-сложни спортни техники.

3. Основни двигателни умения

Основните двигателни умения са усвоени модели, които позволяват участие в различни игри и физически дейности, и се разделят на локомоторни умения, умения за стабилност и манипулативни умения. Това разделение е полезно за планирането, въпреки че при реалното движение групите често се припокриват.

Група	Примери	STEPS видео
Движение на тялото	Ходене, бягане, подскоци, скокове	Бягане напред и назад; скок с два крака
Контрол на положението	Стоене, пренасяне на тежестта, равновесие	Стоене на един крак; ходене по линия
Работа с предмет	Търкаляне, хващане, хвърляне	Упражнения с топка

Единадесетте избрани упражнения осигуряват ясно начало, но не обхващат целия спектър на движението. Програмата трябва да включва и катерене, пълзене, странично придвижване, обръщания, различни видове скокове, удари с крак, хвърляне на предмети с различни размери, както и игри за сътрудничество и реакция.

Успешното изпълнение на просто упражнение позволява преминаване към по-сложно, затова тези упражнения са добри за начало на усвояването на основните двигателни упражнения. Ходенето по линия например предхожда задача, при която детето едновременно преминава през ниски препятствия и адаптира дължината на крачката.

За планирането на тренировъчната седмица отбележете кои видове движения присъстват във вашата програма. Ако постоянно се повтарят бягане и скокове, добавете манипулиране с предмет и контрол на положението. Една нова задача на тренировка може да бъде достатъчна, за да стане програмата по-разнообразна, без децата да се претоварват.

4. Развитие на детето в периода между шестата и дванадесетата година

Според Gallahue, Ozmun и Goodway в книгата Understanding Motor Development, както и според Findak (7), периодът на детството приблизително от 6- до 12-годишна възраст е особено важен за развитието и усъвършенстването на двигателните способности и двигателните знания. И двата подхода подчертават, че качествено развитието се основава не само на биологичното съзряване, а и на системни, съобразени с развитието и разнообразни физически упражнения. На тази възраст на децата трябва да се осигури голям брой различни двигателни преживявания – бягане, скачане, хвърляне, хващане, поддържане на равновесие, промени на посоката и скоростта, както и решаване на различни двигателни задачи. Такова разнообразие на съдържанието допринася за развитието на координацията, равновесието, бързината, силата, точността и други двигателни способности и създава качествена основа за последващо усвояване на по-сложни спортни техники. Затова работата с деца на тази възраст трябва да бъде насочена преди всичко към изграждането на широка двигателна база, а специфичните спортни знания и постепенната специализация трябва да награждат вече усвоените основни модели на движение.

Ролята на треньора във възрастта 6–12 години

Във възрастта от 6 до 12 години треньорът има важна роля за оформянето на двигателното развитие на детето, тъй като именно тогава децата интензивно усвояват и усъвършенстват основните модели на движение и създават основата за бъдещите специфични спортни умения. Следователно ролята на треньора не е само да преподава техниката на определен спорт, а преди всичко да създава качествена, безопасна и съобразена с развитието среда за учене на движения.

Треньорът трябва да планира съдържание, което насърчава широк спектър от двигателни преживявания, включително бягане, скачане, хвърляне, хващане, равновесие, координация, промени на посоката, ритъм и контрол на тялото. Важно е задачите постепенно да се награждат от по-прости към по-сложни, а изискванията да се адаптират към хронологичната възраст и възрастта на развитие на детето, неговите индивидуални способности и предишния му опит.

Особено важно е на тази възраст треньорът да не насочва детето твърде рано единствено към специфичната спортна техника и резултата. Акцентът трябва да бъде върху качеството на движението, правилното изпълнение, разнообразието на съдържанието и развитието на двигателната компетентност. Дете, което усвои широка двигателна база, по-лесно ще изучава впоследствие по-сложни технически елементи и ще ги адаптира към различни ситуации в спорта.

Треньорът има и важна педагогическа роля. Начинът на общуване, обратната връзка, чувството за успех и мотивиращата атмосфера оказват значително влияние върху отношението на детето към физическата активност. Затова тренировката трябва да бъде достатъчно структурирана, за да насърчава ученето, но същевременно да запазва елементите на игра, изследване, предизвикателство и удоволствие от движението.



5. Класификация на основните двигателни умения

1. Локомоторни умения

Локомоторните умения позволяват на детето да премества тялото си от едно място на друго. Те са основата на почти всички форми на движение в ежедневието, играта и спорта. Към тази група принадлежат ходенето, бягането, скачането, подскачането, стъпката с подскок, галопирането, страничното придвижване и избягването.

Локомоторните умения не са само начин за „движение в пространството“. Чрез тях детето се учи да контролира посоката, ритъма, траекторията и темпото на собственото си движение и да адаптира движението към средата и другите участници. Затова е важно едни и същи умения да не се изпълняват винаги при напълно еднакви условия.

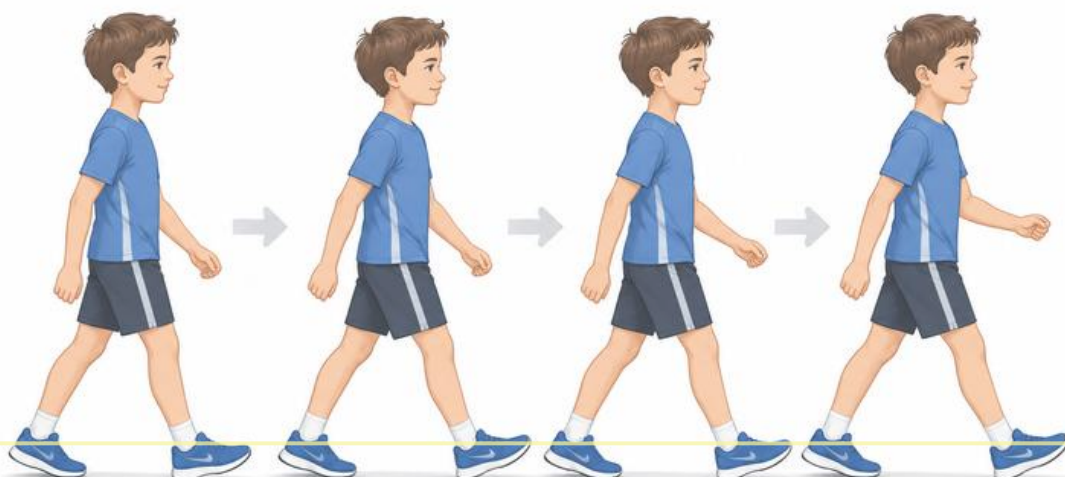
Ходене

Ходенето е един от основните локомоторни модели, които децата усвояват най-често около една година след раждането. При ходене телесната маса се пренася от единия крак на другия, като поне едното стъпало винаги е в контакт с опорната повърхност. Правилното изпълнение включва изправено положение на тялото, поглед напред, естествена работа на ръцете в противоположна посока на краката и контролирано пренасяне на опората от петата към предната част на стъпалото. При децата ходенето не бива да се разглежда само като ежедневна дейност, а и като учебно съдържание.

Може да се изпълнява: по различни траектории

- с промени на посоката
- на пръсти или на пети
- през или между препятствия
- с различен ритъм
- по двойки или в група.
- по права или маркирана линия
- напред, назад и странично

Целта не е да се постигне „красиво ходене“, а да се развие сигурно и адаптивно изпълнение, което детето може да използва в различни ситуации.

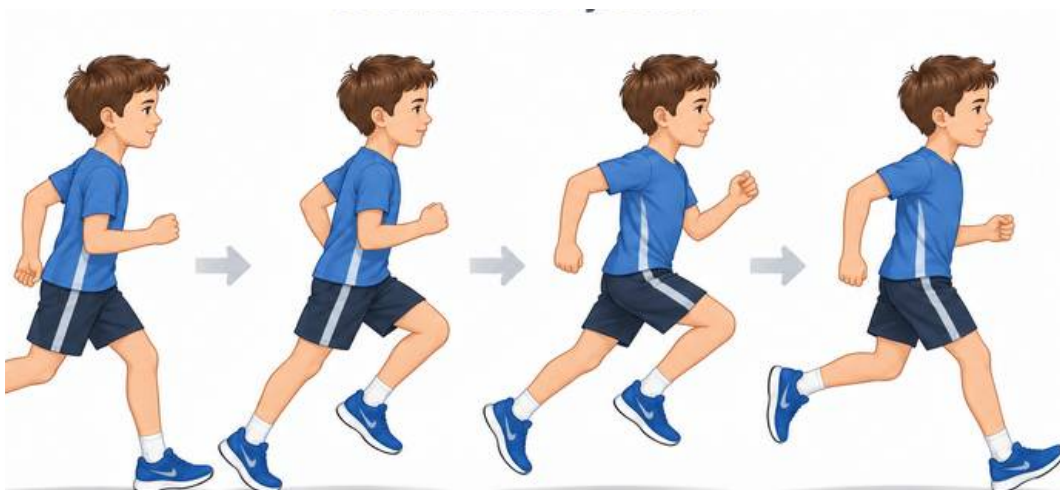


Бягане

Бягането се различава от ходенето по наличието на полетна фаза, тоест момент, в който нито едно стъпало не е в контакт с опорната повърхност. При по-зряло изпълнение крачката става ритмична и равномерна, ръцете се движат противоположно на краката, а тялото естествено се адаптира към посоката и скоростта на движение. При обучението по бягане не е достатъчно да се иска от детето само да „бяга бързо“; много по-важно е то да се научи:

- да реагира на друг човек или обект
- да променя ритъма на движение
- да бяга напред, диагонално или странично
- да бяга по различни траектории
- да променя посоката
- да спира по сигнал

Такива задачи подготвят детето за бъдещи спортове, в които бягането почти никога не е праволинейно и напълно предвидимо.



Скачане

Скачането включва оттласкване на тялото с един или с двата крака и полетна фаза, след която следва контролирано приземяване. То може да се изпълнява на дължина, на височина или комбинирано. В началния етап децата често скачат сковано, с малък замах на ръцете и несигурно приземяване. Затова е важно скачането да се изучава постепенно: най-напред просто оттласкване и приземяване, след това скокове през линии и ниски препятствия и едва по-късно комбинирани и по-сложни задачи. При преподаването е полезно вниманието да се насочи към:

- подготовката на тялото преди оттласкването
- замаха на ръцете
- оттласкването
- контрола на тялото в полет
- мястото и стабилно приземяване.

Скокът е отличен пример за умение, което впоследствие става неразделна част от многобройни спортни техники, но преди специализацията детето трябва да придобие опит с различни форми на скачане.

Подскачане

Подскачането на един крак е по-сложно локомоторно умение, тъй като изисква многократно оттласкване и приземяване на същия крак при запазване на ритъма и контрола на тялото. Децата трябва да упражняват подскачане с двата крака поотделно, на място, напред, странично, по маркирани полета или в прости ритмични задачи.

Важно е да се избягва ранното настояване само за „доминиращия“ крак. Целта е да се развие функционален контрол на двете страни на тялото.



Стъпка с подскок

Стъпката с подскок е ритмично по-сложна форма на локомоторно движение, която съчетава крачка и подскок. Изисква координирано редуване на краката и поддържане на правилен ритъм. Децата често се нуждаят от повече време, за да я усвоят, затова е полезно задачата първо да се раздели, например на:

крачка – подскок – крачка – подскок

Едва след това елементите се свързват в непрекъснато движение.

Стъпката с подскок е особено полезна, защото свързва контрола на тялото, ритъма и редуването на страните на тялото.



2. Стабилизиращи умения

Стабилизиращите умения се отнасят до контрола на тялото в ситуации, в които детето поддържа или възстановява стабилно положение. Те включват статично и динамично равновесие, ротации, спиране, приземяване, сгъване, обръщане и пренасяне на телесната маса. Тези умения често остават по-малко видими от бягането или хвърлянето, но представляват необходимата основа на почти всяко по-сложно движение. Преди качествен скок, хвърляне или удар детето трябва да може да организира и контролира положението на собственото си тяло.

При преподаването на стабилизиращи умения тренингот трябва постепенно да увеличава трудността на задачата. Желателно е да се започне с прости и стабилни положения, а след това да се въвеждат по-тясна опорна площ, промени на посоката, различни повърхности, движение, ротации и съчетаване на няколко елемента.

Целта не е само детето да „запази равновесие“, а да се научи да контролира тялото си в различни положения и ситуации и да адаптира движението към изискванията на задачата. Именно затова стабилизиращите умения представляват важна основа за последващото усвояване на по-сложни спортни техники и за по-безопасно участие във физическа активност.



Равновесие

В този контекст равновесието не се тренира като изолирана способност, а се усвоява чрез конкретни двигателни задачи. Примери са:

- промяна на положението на тялото без загуба на контрол
- стоене на един крак
- ходене по линия или ниска пейка
- задържане на различни положения
- движение по неравна или различна повърхност
- спиране след движение.



Тренирът постепенно увеличава трудността чрез промяна на опората, посоката и положението.

Приземяване

Приземяването е изключително важно основно умение, тъй като представлява завършекът на голям брой скокове и други движения. Доброто приземяване не е само „стъпване на крака“, а изисква контролирано поемане на телесната маса, стабилизиране на тялото и запазване на равновесие след контакта с опорната повърхност.

При децата трябва да се развиват:

- приземяване от малка височина
- приземяване след скок напред или странично
- задържане на крайното положение.
- приземяване след обръщане
- приземяване на двата крака

Особено полезно е простото указание: „Приземи се и замръзни в това положение.“ Така тренирът веднага може да види дали детето контролира завършването на движението.

Доброто приземяване не е само „стъпване на крака“, а изисква контролирано поемане на телесната маса, стабилизиране на тялото и запазване на равновесие след контакта с опорната повърхност.



Ротации и обръщания

Ротациите включват завъртане на тялото около неговата надлъжна, напречна или сагитална ос. В практическата работа това могат да бъдат:

- обръщане на място
- обръщане по време на скок
- търкаляне
- претъркаляне
- промяна на посоката на тялото
- прости гимнастически движения.

По този начин децата опознават положението на собственото си тяло в пространството и се учат да контролират движението, когато зрителната и пространствената ориентация се променят бързо.

Пренасяне на тежестта

Пренасянето на телесната маса присъства в почти всички по-сложни умения. Детето се учи да пренася тежестта от единия крак на другия, от краката към ръцете, между различни опори или през различни положения на тялото. Примерите могат да включват:

- напади
- пълзене
- придвижване на четири опори
- преминаване от седнало в изправено положение

Целта е да се развие сигурен контрол на тялото преди въвеждането на по-сложни спортни изисквания.

3. Манипулативни умения

Манипулативните умения, тоест уменията за контрол на предмети, се отнасят до движенията, при които детето въздейства върху външен предмет или го контролира. Най-често това е топка, обръч, торбичка, палка, ракета или друго пособие. Към тази група принадлежат хвърлянето, хващането, търкалянето, удрянето с ръка, удрянето с крак, воденето на топка и удрянето с предмет като ракета или палка. Към тази група принадлежат хвърлянето, хващането, търкалянето, удрянето с ръка, удрянето с крак, воденето на топка и удрянето с предмет като ракета или палка.

Хвърлянето означава насочване на предмет към определено пространство или цел чрез координирано движение на тялото.

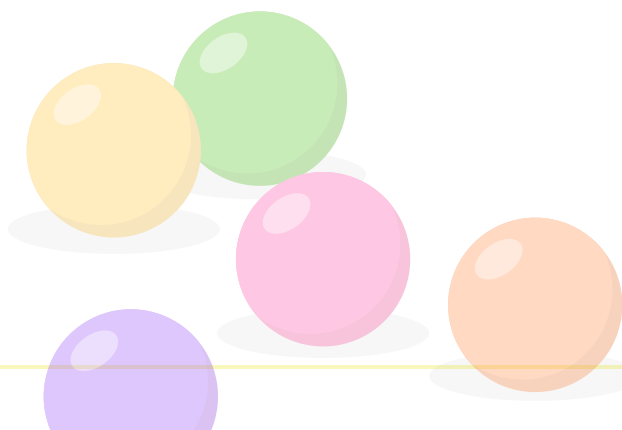
Деца трябва да опознаят различни форми:

- хвърляне в мишена
- хвърляне отдолу
- хвърляне с една ръка над рамото
- хвърляне с две ръце
- хвърляне на различни разстояния.
- хвърляне към партньор

Хвърляне



За качествено изпълнение е важно участието на цялото тяло, а не само движението на ръката. При начинаещите обаче не е необходимо веднага да се настоява за съвършена техника; по-важно е да се осигури голям брой успешни опити при хвърляне.



Хващане

Хващането включва приемане и контролиране на предмет, който се движи към детето.

Обучението трябва да започне с предмети, които се движат по-бавно и са по-лесни за проследяване, например по-големи меки топки или балони.

Прогресията може да преминава през:

- хващане на предмет отблизо
- хващане след отскок
- хващане от различни височини
- хващане по време на движение
- хващане след промяна на посоката.

Целта не е детето само да „хване топката“, а да се научи да преценява траекторията ѝ, да заема подходящо положение и да адаптира ръцете си към момента на контакта.



Търкаляне

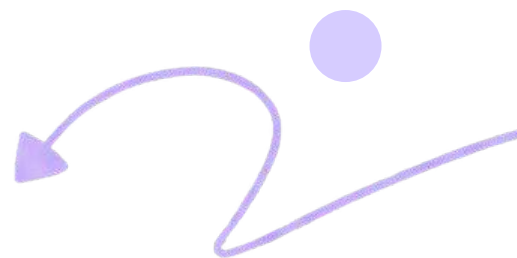
Търкалянето на предмет е едно от по-простите манипулативни умения и добро въведение в разбирането на посоката, силата и контрола на предмета.

Може да се използва чрез:

- търкаляне между конуси
- уцелване на цел
- търкаляне с доминиращата и недоминиращата ръка.
- търкаляне към партньор



Водене на топка



При водене с ръка детето се учи да съгласува контакта с топката със собственото си движение. При водене с крак се учи да контролира разстоянието на топката от тялото и да адаптира докосванията към посоката на движение. Можем да упражняваме

- промяна на посоката
- водене през препятствия
- смяна на ръката или крака.
- водене по права линия
- водене на място

Воденето може да се изпълнява с ръка или с крак в зависимост от задачата. Удрянето на предмет може да се извършва с ръка, ракета, палка или друго пособие. То изисква преценка на времето и мястото на контакта между детето и предмета.

Прогресията може да бъде: неподвижен предмет → предмет, който се движи бавно → удряне към цел → удряне по време на движение.



За начинаещи е най-добре да се използват по-големи, по-бавни предмети и къси пособия.

6. Как да преподаваме упражнение

Треньорът първо показва задачата от позиция, от която децата ясно виждат ключовото движение. Указанието е кратко и описва едно или две неща: „Погледни целта“ и „спусни топката на земята“. След няколко опита треньорът дава конкретна обратна връзка и позволява нов опит.

Стъпка	Действие на треньора
Покажи	Покажи веднъж цялото движение с нормална скорост.
Обясни	Подчертай един ключов ориентир за изпълнението.
Дай възможност за опит	Осигури повече опити с възможно най-малко чакане.
Адаптирай	Промени разстоянието, височината, топката или темпото.
Провери	Попитай детето какво му е помогнало да успее.

Преминаване от по-лесното към по-трудното

Променяйте само едно изискване в даден момент. Ако детето стабилно прескача плоски маркировки, въведете ниско препятствие при същото разстояние. Когато овладее височината, променяйте разстоянието или посоката. По-сложната задача не е автоматично по-добра: използвайте я, когато детето запазва контрола и участва с желание.

Приложение в тренировката

Полезен въпрос след опита е: „Какво промени, така че топката да мине между конусите?“ Детето свързва собственото си действие с резултата. След това треньорът потвърждава наблюдението или демонстрира следващата стъпка.

7. Безопасност и включване на децата

Преди началото на тренировката задължително проверете настилката, маркировките, препятствията и свободното пространство около станциите. При скоковете осигурете разстояние между децата; при хвърлянето определете посоката и момента за събиране на топките. Дете, което почувства болка, замаяване или силен дискомфорт, трябва да прекрати задачата и да се обърне към отговорния възрастен. Адаптирането не означава непременно отделяне на детето от групата. То може да стои на един крак с лека опора, да премине по-ниско препятствие или да използва по-голяма мека топка. Целта остава участието и развитието на същия модел на движение.

Предложете избор между по-лесна и по-трудна станция, без публично класиране на децата.

Дайте достатъчно време за разбиране и изпълнение; при необходимост повторете демонстрацията.

Оценявайте успеха според личния напредък, а не само спрямо резултатите на връстниците.

При индивидуални здравни ограничения следвайте информацията от родителите и указанията на компетентните специалисти.

Забележка: тези насоки за тренировки не заменят индивидуалната здравна оценка.

Участието като част от преподаването

Трениворите често са ограничени от времето и затова намаляват времето за упражняване – докато е необходимо точно обратното: много време за упражняване, малки групи, когато това е възможно, достъпна екипировка за всички деца и избягване на игри, в които детето отпада и чака дълго. Трениворот може да променя правилата, пространството, екипировката и изискванията на задачата, така че децата да имат реална възможност да участват.

Наред с физическата безопасност трябва да се пази и емоционалната: детето трябва да може да изпробва по-лесно ниво, без да бъде засрамвано пред връстниците си.

8. Избрани основни упражнения steps

1. Бягане напред (Forward running)

Цел: Съгласуване на ритъма на крачките и работата на ръцете.

Изпълнение: Детето бяга по права пътека; ръцете са свити и се движат последователно с краката, погледът е напред.

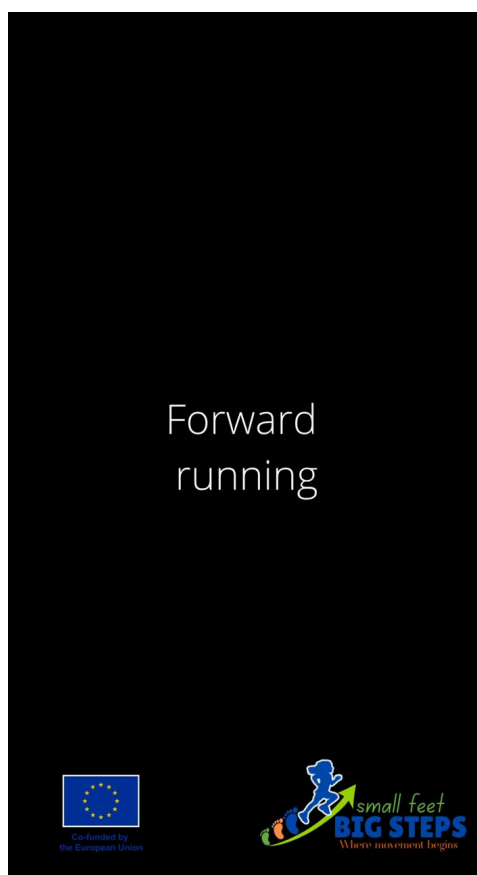
Треньорът следи: Отпуснати рамене, свободна пътека и контролирано спиране.

По-лесен вариант: Къса отсечка с леко темпо.

По-труден вариант: Промяна на темпото при запазване на координацията.

Указания за треньора: Осигурете свободна пътека и пространство за спиране. Наблюдавайте дали ръцете се движат свободно и съгласувано с краката.

Адаптиране за деца със затруднения: Започнете с леко бягане на късо разстояние по права линия, която трябва да се следва, а след това постепенно променяйте темпото или дължината на пътеката.



След като детето усвои основния и правилен модел на бягане, играта на гоненица е естествената следваща стъпка в развитието на умениято. Чрез гоненицата към бягането се добавят промени на посоката, спирания, ускорения, забавяния и реакции спрямо движението на другите участници. По този начин детето прилага усвоения модел в динамична и непредвидима среда, а играта с връстници същевременно увеличава мотивацията, ангажираността и удоволствието от движението.

2. Ходене и бягане назад (Backward walking and running)

Цел: Подобряване на ориентацията и контрола при движение назад.

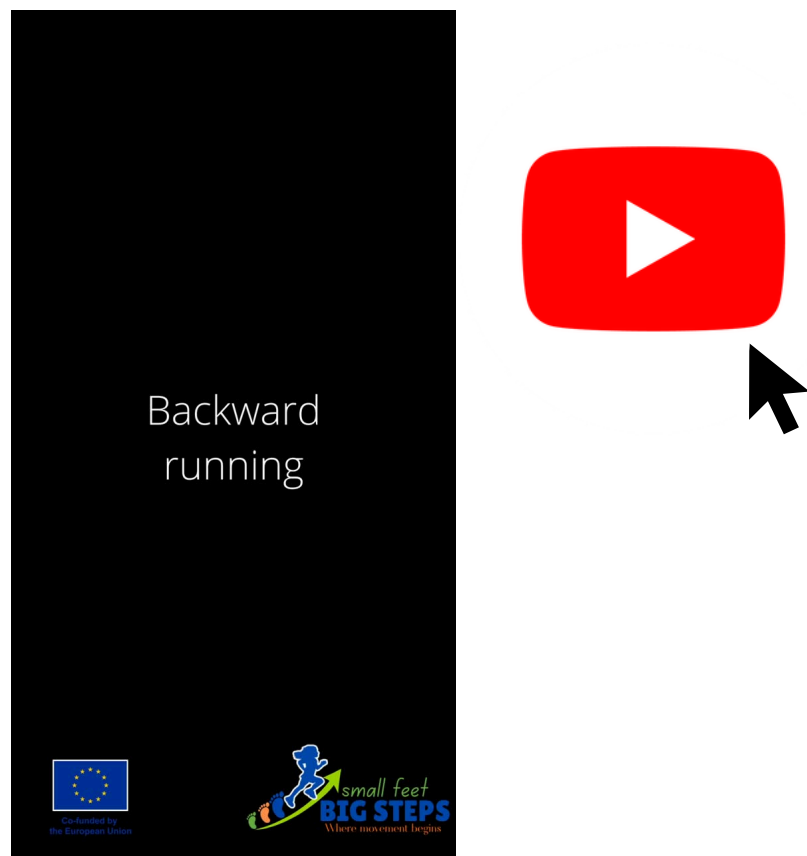
Изпълнение: Детето ходи с къси крачки назад, а след това постепенно преминава към леко бягане; от време на време проверява пространството зад себе си.

Треньорът следи: Изправен труп, безопасна пътека и достатъчно разстояние между децата.

По-лесен вариант: Ходене 5–10 m.

По-труден вариант: Редуване на ходене и леко бягане.

Адаптиране за деца със затруднения: Започнете с ходене назад по къса и ясно маркирана права линия. При необходимост намалете разстоянието и темпото и използвайте визуални маркировки на пода или помощ от треньора, който се движи до детето. Когато детето придобие сигурност в движението, постепенно въведете леко бягане, промени на темпото или по-дълга пътека.



Когато детето усвои правилния модел на ходене, можем допълнително да развиваме уменията чрез игра на гоненица, в която всички участници се придвижват единствено с ходене. Така детето запазва правилната техника, но я прилага в по-динамична ситуация, включваща промяна на посоката, реакция спрямо другите участници и адаптиране на движението към пространството.

В играта може да се включи по-голям брой деца, а различни пособия могат да осигурят допълнителна мотивация – например топка, с която се „лови“, или мека гъба, с чието докосване се обозначава хванатият играч. Такива варианти правят задачата по-интересна и същевременно насърчават прилагането на усвоения модел на ходене в играта и взаимодействието с връстниците.

3. Стоене на един крак (Single-leg balance)

Цел: Запазване на стабилно положение на един крак.

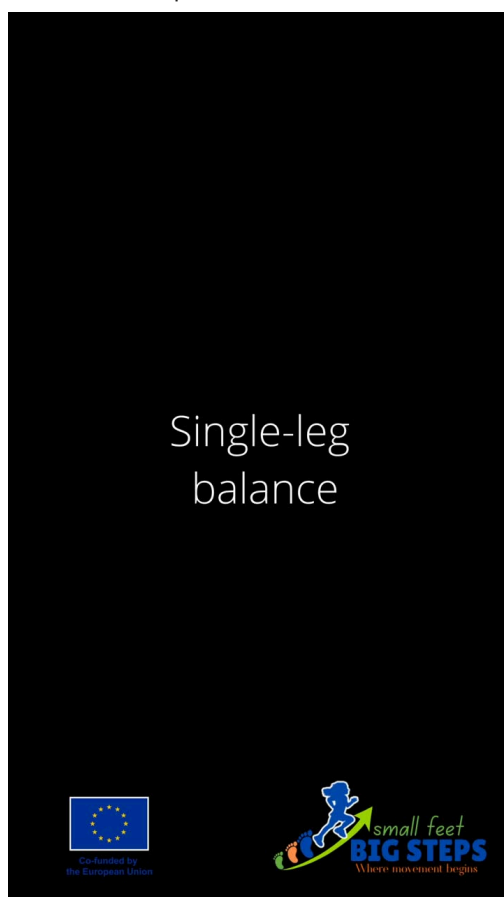
Изпълнение: Детето повдига едното коляно пред тялото, стои няколко секунди и сменя крака.

Треньорът следи: Изправен труп и поглед към една точка, без да се настоява за по-голяма продължителност.

По-лесен вариант: Лека опора с ръка.

По-труден вариант: По-продължително задържане без опора.

Адаптиране за деца със затруднения: Осигурете на детето сигурна опора с ръка и съкратете времето за задържане на положението. При необходимост стъпалото може да бъде поставено до ясно отбелязана точка на пода, за да запазва детето по-лесно положението. Треньорът може да стои до детето и да оказва минимална физическа подкрепа. С подобряването на стабилността постепенно намалявайте опората и увеличавайте времето на стоене.



Ако очертаем стъпалото с тебешир на пода, детето ще има по-добро усещане за стабилно положение по време на изпълнението на упражнението. Такава визуална маркировка му помага по-лесно да запази изходното положение и да забележи дали мести стъпалото извън предвиденото място. По този начин детето получава ясна обратна връзка за собствената си статика и контрола на положението на тялото.

4. Ходене по линия за равновесие (Balance walk)

Цел: Контролиране на положението на тялото при ходене с тясна опора.

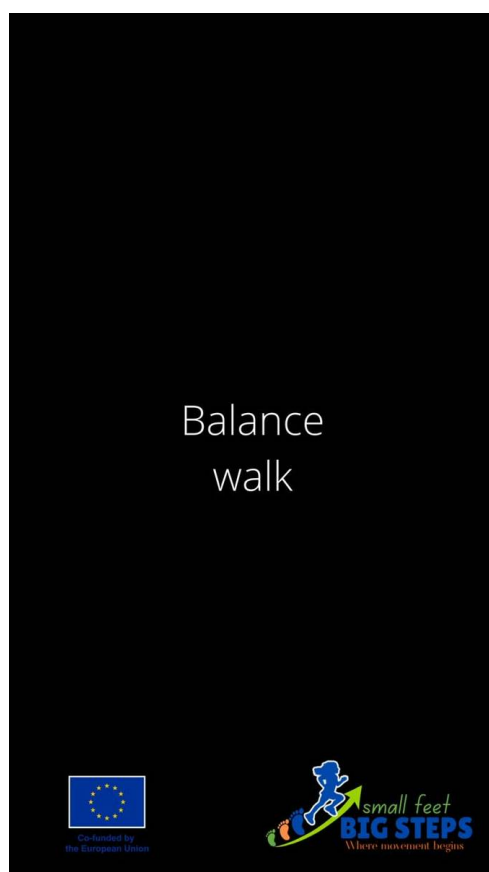
Изпълнение: Детето ходи по права маркировка, като поставя стъпалата едно пред друго; при необходимост разтваря ръце встрани.

Треньорът следи: Спокойни крачки; при загуба на равновесие детето спира за момент и продължава.

По-лесен вариант: По-голямо разстояние между стъпалата.

По-труден вариант: Ръце до тялото или ходене с поставяне на петата пред пръстите.

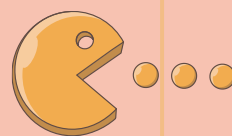
Адаптиране за деца със затруднения: Използвайте по-широка и ясно видима линия или лента на пода и намалете дължината на пътеката. При необходимост осигурете лека опора с ръка, помощ от треньора или ходене покрай стена. Детето може първо да упражнява отделни крачки със спиране, а след това постепенно да свързва повече крачки. С подобряването на сигурността и равновесието постепенно стеснявайте пътеката и намалявайте степента на помощ.



След като детето усвои правилния модел на ходене, можем допълнително да развиваме уменията чрез игра на гоненица по маркирани линии, подобна на играта Растан. Всички участници могат да се движат единствено по линиите, начертани на игрището, или по съществуващите линии в спортната зала.

В играта участват повече деца, а един или няколко играчи са в ролята на гонещи. По време на движението децата трябва да следват линиите, да променят посоката, да спират и да адаптират движението си към другите участници.

Така усвоеният модел на ходене се прилага в динамична и непредвидима ситуация, като допълнително се развиват пространствената ориентация, контролът на тялото и ориентирането в пространството. Играта се организира лесно, силно мотивираща е и лесно се адаптира към броя на децата и размера на пространството.



5. Динамично ходене през препятствия (Dynamic balance walk)

Цел: Пренасяне на тежестта и адаптиране на височината на крачката.

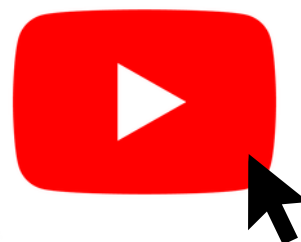
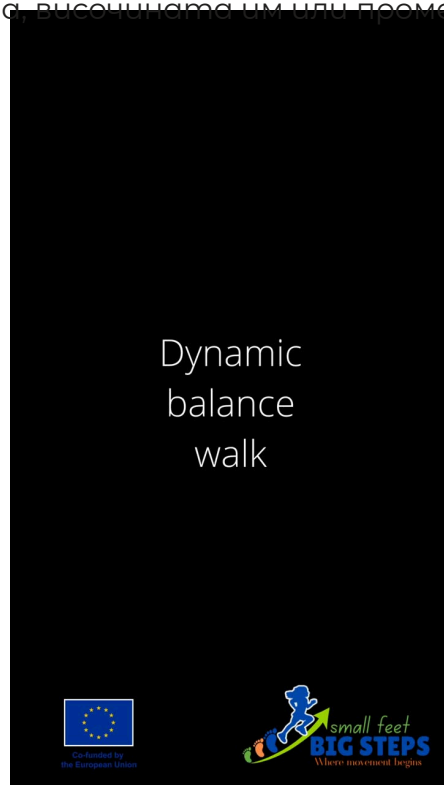
Изпълнение: Детето ходи през плоски маркировки, а след това през ниски препятствия; повдига всеки крак и го спуска контролирано.

Треньорът следи: Да не се бърза и да не се закачат препятствията; височината да е съобразена с детето.

По-лесен вариант: Плоски маркировки на земята.

По-труден вариант: Ниски препятствия с различна височина и променливи разстояния между тях.

Адаптиране за деца със затруднения: Започнете с ясно маркирани прави линии или много ниски препятствия, поставени на по-голямо разстояние. Осигурете на детето по-бавно темпо, достатъчно време за подготовка на всяка крачка и при необходимост лека опора или помощ от треньора. Препятствията трябва да бъдат меки и лесно подвижни, за да се намали рискът от падане. Когато детето стане по-уверено, постепенно увеличавайте броя на препятствията, височината им или променяйте разстоянията.



Когато детето усвои правилния модел на ходене и прескачане на препятствия, можем допълнително да обогатим тренировката, като поставим различни препятствия, които то трябва да преодолява по време на движението. Препятствията могат да бъдат с различна височина, ширина и разположение, като могат да се използват конуси, обръчи, ниски хърдели, линии на пода или други безопасни пособия. Детето преминава през полигона с ходене, прескачане или съчетание от различни модели на движение.

По този начин усвоените умения се прилагат в по-разнообразна и динамична среда, а тренировката става по-интересна и мотивираща. Важно е трудността на препятствията да се увеличава постепенно и детето да запазва контрола на движението и безопасното изпълнение при всяка задача.

6. Скок с два крака (Two-foot jump)

Цел: Усвояване на едновременно оттласкване и стабилно приземяване на двата крака.

Изпълнение: Детето сгъва коленете, скача на място и се приземява на двата крака с повторно сгъване на коленете.

Треньорът следи: Оттласкване с двата крака и спокойно приземяване преди следващия скок.

По-лесен вариант: Отделни скокове с пауза.

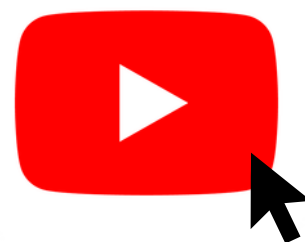
По-труден вариант: Няколко свързани скока.

Указания за безопасно приземяване: Детето трябва да се приземи едновременно на двата крака, с леко сгнати колени и стъпала, насочени напред. Коленете трябва да следват посоката на стъпалата и да не се изместват неконтролирано навътре. Приземяването трябва да бъде меко и тихо, без приземяване на напълно изпънати крака. Преди следващия скок детето трябва отново да възстанови равновесието и стабилното положение на тялото. Настилката трябва да е равна, суха, нехлъзгава и без предмети, които могат да причинят спъване.

По-лесен вариант: Отделни скокове с пауза между повторенията.

По-труден вариант: Няколко последователни свързани скока или скокове през ниски маркировки.

Адаптиране за деца със затруднения: Започнете с по-малки скокове или с упражняване на оттласкването и приземяването без акцент върху височината на скока. При необходимост използвайте ясно маркирано място за оттласкване и приземяване и осигурете лека опора или помощ от треньора. Обърнете специално внимание на мекото и стабилно приземяване преди всеки нов опит. С придобиването на сигурност постепенно увеличавайте броя на свързаните скокове или дължината на скока.



Когато бъде усвоен правилният модел на скачане с два крака, поставете или начертайте кръгове на разстояния, в които детето трябва да скача последователно.

7. Подскоци на един крак (Hop on one foot)

Цел: Развиване на отпускането и равновесието на един крак.

Изпълнение: Детето изпълнява няколко подскока на същия крак, след което сменя крака.

Треньорът следи: Леко сгънато коляно при приземяването, стабилност и работа с двата крака.

Указания за безопасно приземяване: Детето трябва да се приземи меко на предната и средната част на стъпалото, с леко сгънато коляно, което следва посоката на стъпалото. Трябва да се избягват приземяване на напълно изпънат крак и неконтролирано изместване на коляното навътре. След всеки подскок детето трябва да запази равновесие, преди да продължи задачата. Настилката трябва да е равна, суха и нехлъзгава, с достатъчно пространство между децата.

По-лесен вариант: Един подскок, следван от спиране и възстановяване на равновесието.

По-труден вариант: Повече последователни свързани подскоци, придвижване напред или подскоци между ясно маркирани точки.

Адаптиране за деца със затруднения: Започнете с отделни, много малки подскоци с възможност за придържане към стабилна опора или помощ от треньора. Използвайте ясно маркирано място за отпускане и приземяване и осигурете достатъчно време за възстановяване на равновесието след всеки опит. При необходимост намалете броя на повторенията и изискването за разстояние. Когато детето стане по-уверено, постепенно намалявайте помощта и въвеждайте свързани подскоци.



Осигурете работа с левия и десния крак. Ако детето изпълнява по-трудно с едната страна, намалете броя на опитите или въведете кратко задържане на равновесието преди нов подскок. Целта е да се усвои контролът и на двете страни.

8. Прескачане на препятствия (Jump over obstacles)

Цел: Прилагане на отпласкване и приземяване с два крака с преценка на препятствието.

Изпълнение: Детето прескача поредица от плоски маркировки или ниски хърдели с два крака; след скоковете напред може да опита странично.

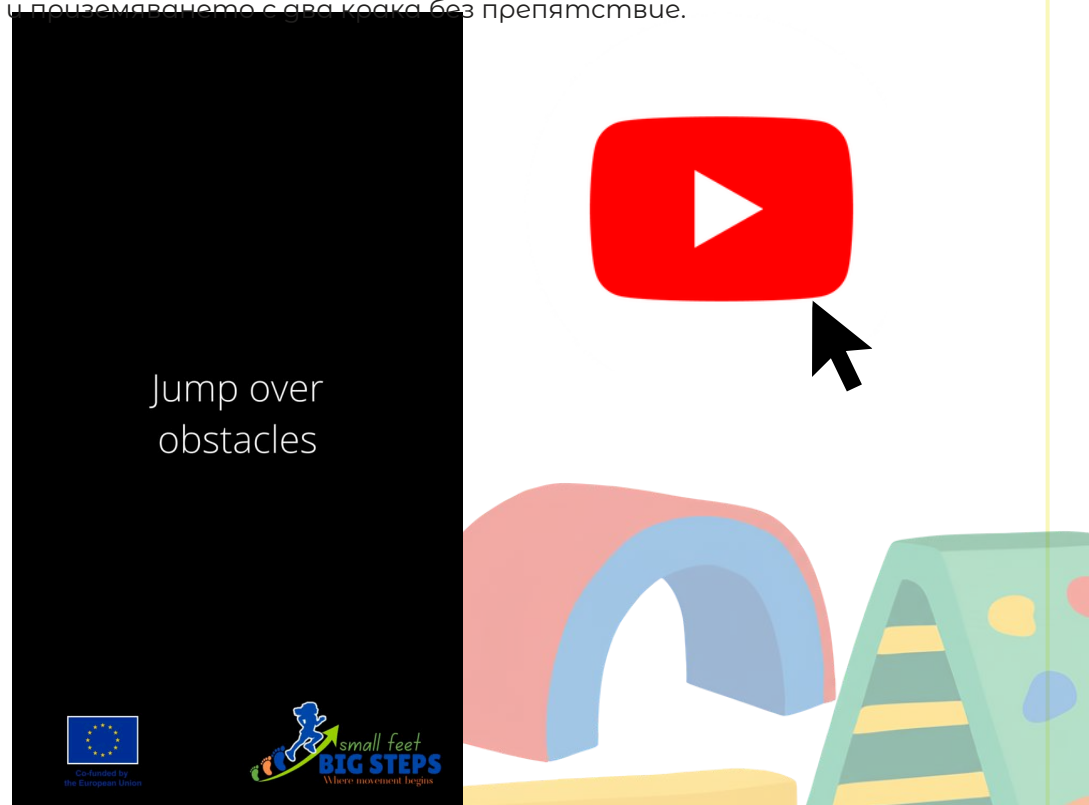
Треньорът следи: Височината и разстоянието да са адаптирани; приземяването е стабилно, с леко сгънати колена.

Указания за безопасност: Използвайте ниски, меки и лесно подвижни препятствия. Осигурете равна, суха и нехлъзгава настилка и достатъчно разстояние между децата. Детето не бива да преминава към по-високо или по-отдалечено препятствие, докато не може безопасно да изпълни предходното ниво на задачата. След всяко приземяване трябва да възстанови равновесието си преди следващия скок.

По-лесен вариант: Прескачане на плоски маркировки или ленти, поставени на земята.

По-труден вариант: Прескачане на ниски препятствия, променливи разстояния между препятствията или странично прескачане.

Адаптиране за деца със затруднения: Започнете с преминаване или малък скок с два крака през широка, ясно видима маркировка на земята. При необходимост намалете броя на препятствията, увеличете разстоянието между тях и осигурете по-дълга пауза между опитите. Треньорът може да демонстрира всяко движение, да използва визуални маркировки за мястото на отпласкване и приземяване и при необходимост да оказва подкрепа за поддържане на равновесието. Ако детето все още не може безопасно да прескочи препятствието, първо упражнявайте отпласкването и приземяването с два крака без препятствие.



Полигонът може да включва две пътеки: плоски маркировки и ниски хърдели. Детето избира пътеката, по която може да се приземява стабилно, а треньорът го насочва към следващото предизвикателство според изпълнението. По-високо препятствие има смисъл едва след стабилно приземяване.

9. Търкаляне на топка към цел (Rolling a ball)

Цел: Преценяване на посоката и силата на движението на топката по настилката.

Изпълнение: Детето се навежда леко и търкаля топката към конус или към пространството между два конуса.

Треньорът следи: Топката тръгва ниско и остава на настилката; целта е ясно видима.

По-лесен вариант: По-близка и по-широка цел.

По-труден вариант: По-далечна или по-тясна цел.

Адаптиране за деца със затруднения: Поставете голяма, ясно обозначена цел на късо разстояние и използвайте по-голяма, по-лека или по-бавна топка. Детето може да изпълнява задачата от седнало положение, от колянна опора или от стоеж според възможностите си. При необходимост треньорът може да помогне с насочването на ръката или да демонстрира движението. С придобиването на сигурност постепенно увеличавайте разстоянието и намалявайте размера на целта.



При задачите с топка променяйте размера и мекотата на топката. Търкалянето може да предхожда хвърлянето, тъй като детето по-лесно вижда връзката между посоката на ръката и траекторията на топката. Хващането изисква преценка на идващата топка, затова партньорът трябва да адаптира подаването.

10. Хващане на топка (Catching a ball)

Цел: Проследяване на траекторията и адаптиране на положението на ръцете.

Изпълнение: Детето следи с поглед топката, подадена от партньора, хваща я с две ръце и леко я прибира към тялото.

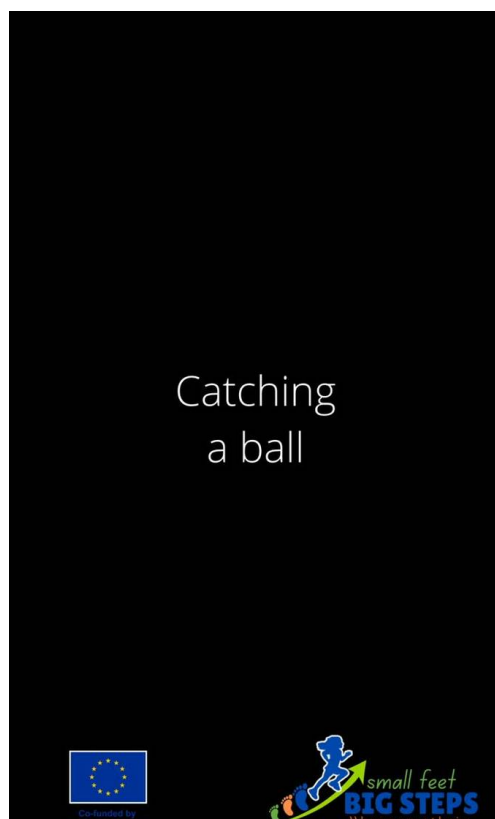
Тренировъчен след: Подаването да е съобразено с бързината на реакцията на детето; при необходимост да се използва мека топка.

Указания за безопасност: Подаванията трябва да бъдат контролирани и насочени към областта на гърдите, а не към лицето. Между децата трябва да се осигури достатъчно разстояние и свободно пространство без препятствия. Не увеличавайте скоростта на подаването, докато детето не може безопасно да хваща топката от основното разстояние.

По-лесен вариант: По-голяма и по-мека топка, по-малко разстояние и бавно, предвидимо подаване на височината на гърдите.

По-труден вариант: По-голямо разстояние, различни височини и траектории на топката и хващане след един отскок.

Адаптиране за деца със затруднения: Започнете с много късо разстояние и голяма мека топка, която се движи по-бавно. Ако хващането във въздуха е твърде трудно, топката може първо да се търкаля или да се подава след един отскок. Тренировъчната група може ясно да обявява момента на подаване, да демонстрира положението на ръцете и да използва визуални маркировки къде трябва да стои детето. При необходимост намалете скоростта и броя на повторенията и постепенно повишавайте изискването едва когато детето сигурно проследява и хваща топката.



При задачите с топка променяйте размера и мекощата на топката. Търкалянето може да предхожда хвърлянето, тъй като детето по-лесно вижда връзката между посоката на ръката и траекторията на топката. Хващането изисква преценка на идващата топка, затова партньорът трябва да адаптира подаването.

11. Хвърляне на топка към цел (Ball throwing at target)

Цел: Развиване на точността при насочване на топката.

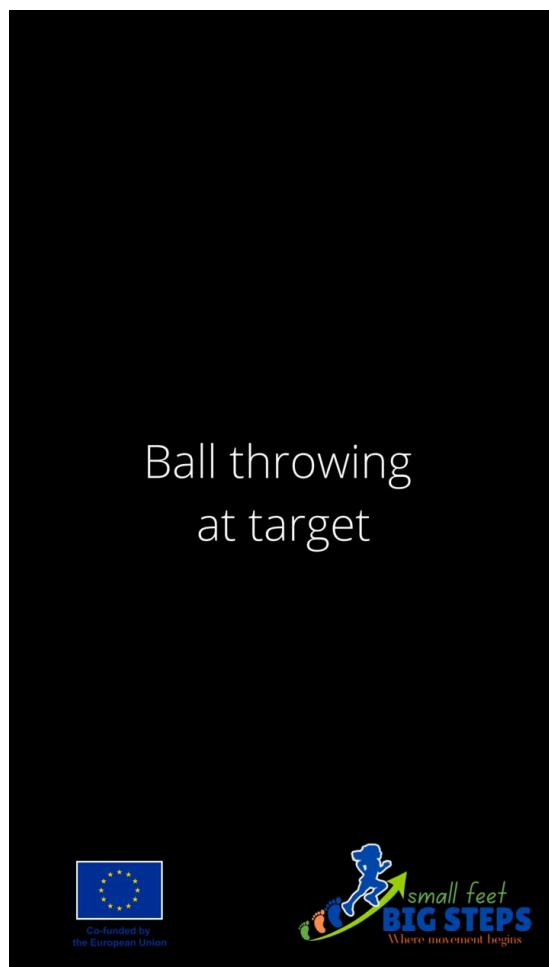
Изпълнение: Детето стои зад маркировката и хвърля топката към конус, като адаптира посоката и силата на опита.

Треньорът следи: Безопасна посока на хвърляне; наблюдение къде е попаднала топката.

По-лесен вариант: По-близка или по-голяма цел.

По-труден вариант: По-далечна или по-малка цел.

Адаптиране за деца със затруднения: Използвайте по-голяма, лека и мека топка и поставете голяма, ясно видима цел на по-малко разстояние. Детето може да хвърля от седнало положение, от колянна опора или от стоеж според възможностите си. При необходимост използвайте визуални маркировки за посоката на хвърляне и осигурете повече време за подготовка на движението. Треньорът може да демонстрира задачата или да окаже лека физическа помощ при насочване на ръката. Адаптирайте разстоянието, размера на целта и начина на хвърляне към индивидуалните способности на детето.



9. Как да организираме тренировка

Примерната тренировка продължава приблизително 45 минути. Времената са ориентировъчни и се отнасят до организацията на групата, а не до задължителния обем работа на всяко дете. На всяко занимание изберете няколко упражнения от различните раздели вместо всичките единадесет.

Част	Продължителност	Пример
Въвеждаща игра	7 мин	Движение в пространството и промени на посоката по сигнал
Усвояване на модела	10 мин	Бягане напред и назад на къси отсечки
Станции	18 мин	Равновесие, скок с два крака, търкаляне или хващане
Игра за прилагане	7 мин	Полигон с избор на път и задача с топка
Завършване	3 мин	Успокояване, разговор за един успешен опит

Пример за постепенна работа в четири занимания

- Занимание 1: движение напред и назад; равновесие на място.
- Занимание 2: ходене по линия, преминаване през маркировки и приземяване на два крака.
- Занимание 3: подскоци и ниски препятствия; търкаляне на топка.
- Занимание 4: хващане, хвърляне и игра, която свързва познати задачи.

Във всяка група децата могат да изпълняват различни нива на една и съща станция. Организирайте смените така, че чакането да е кратко, а тренинорът да има време да наблюдава изпълнението.

В група с различен опит един и същ полигон може да предлага избор: ходене по линия или покрай линията, плоски маркировки или ниски препятствия, по-близка или по-далечна цел. Тренинорът обяснява двете възможности, а децата преминават на друго ниво, когато изпълнението е стабилно.

10. Проследяване на напредъка

Проследяването служи за адаптиране на преподаването. Отбележете накратко какво детето изпълнява самостоятелно, къде му е необходима помощ и коя е следващата смислена стъпка. Не сравнявайте резултата с непроверени норми и не правете здравни заключения от един опит.

Дата и упражнение	Успява самостоятелно	С помощ или по-лесен вариант	Следваща стъпка
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Примери за наблюдения

- Равновесие: задържа положението няколко секунди без допълнителна крачка.
- Скок: приземява се стабилно и може да спре за момент преди следващото повторение.
- Топка: проследява траекторията с поглед и адаптира положението на ръцете.
- Участие: опитва отново, избира подходящо предизвикателство и разбира указанието.
- На всеки няколко седмици повторете позната задача при сходни условия. Краткият запис и разговорът с детето често са по-полезни от самото броене на успешните опити.

Бележката „Хваща по-голяма топка с две ръце при бавно подаване“ е по-полезна от оценката „хваща слабо“. Такъв запис показва на треньора какво е усвоено и кое условие може да промени следващия път. Съхранявайте данните за децата съгласно правилата на организацията.



11. Насоки за треньори за работа с деца със затруднения

В тази глава сме отделили най-важните адаптации, които треньорът трябва да познава при работа с деца със затруднения в развитието. Важно е да се подчертае, че основните упражнения STEPS не се променят. Децата продължават да преминават през същото основно двигателно съдържание, което посочихме по-рано – ходене, бягане, скачане, хващане, хвърляне, търкаляне, водене на топка, поддържане на равновесие, приземяване, пренасяне на тежестта и други основни модели на движение.

Променя се начинът, по който треньорът организира и представя задачата. В зависимост от потребностите на детето е възможно да се адаптират пространството, разстоянието, размерът и теглото на пособията, броят на указанията, темпото на изпълнение, броят на повторенията, визуалните и словесните сигнали и степента на помощ. Целта не е детето да бъде отделено от дейността, а да му се даде възможност да усвоява същото умение по подходящ за него начин. Такъв подход позволява всички деца да участват в едно и също основно двигателно съдържание с индивидуално адаптиране на условията за изпълнение. Треньорът трябва да наблюдава детето, да разпознае къде възниква затруднението и да адаптира задачата така, че тя да остане постижима, безопасна и достатъчно предизвикателна.

Затова подходът STEPS изхожда от прост принцип: упражнението остава същото, но пътят към успешното изпълнение може да бъде различен за всяко дете. По този начин създаваме приобщаваща среда, в която децата със затруднения в развитието могат да участват равноправно, да учат и да напредват чрез същите основни двигателни умения като останалите деца.



11. Насоки за тренировки за работа с деца със затруднения

Деца със затруднения в координацията и двигателното планиране

Полезно е:

- да се демонстрира движението преди изпълнението
- да се дават само едно или две указания наведнъж
- да се използват подови маркировки, линии, обръчи или конуси
- да се осигурят повече повторения без времеви натиск
- да се запази същото разположение на задачата, докато детето придобие сигурност.

За дете, което по-трудно организира последователността на движенията, сложната задача трябва да се раздели на по-малки части

Деца с интелектуални затруднения

При децата с интелектуални затруднения преподаването трябва да бъде ясно, повторяемо и насочено към конкретни стъпки. Задачите трябва да се разделят на по-малки части при спазване на последователна рутина.

„покажи → опитай → повтори“

Тренировката предоставя ясен модел, детето опитва, а след това задачата се повтаря с подкрепа. Похвала се дава за усилието и всеки напредък, без сравнение с другите. Напредването става с малки стъпки. Когато детето усвои основната задача, се въвежда само една нова променлива – например по-голямо разстояние.

11. Насоки за тренъори за работа с деца със затруднения

Дете с понижено равновесие или контрол на тялото

Ако детето има затруднения с поддържането на стабилно положение, първо трябва да се увеличи опорната площ и да се намали трудността на задачата.

- вместо стоене на един крак → разкрячен стоеж
- вместо тясна линия → широка маркирана пътека
- вместо продължително задържане → 2–3 секунди.

При скок, вместо скок на дължина от място, използвайте меко приземяване в маркирано пространство. Очертанията на стъпалата с тебешир на пода значително помагат за правилното положение и насочване на тялото.

Трудността се увеличава постепенно:

**широка опорна площ → по-тясна опорна площ →
един крак → движение → промяна на посоката**

Дете със затруднения във вниманието и концентрацията

При децата със затруднения във вниманието е ключово задачата да бъде кратка, ясна и структурирана, с видимо начало и край. Времето за изпълнение трябва да е кратко (около 1–2 минути на дейност), с ясни визуални и словесни указания. Организираме задачите в кратки последователности с една цел, без едновременно указания. Детето трябва да вижда какво прави и накъде отива. За мотивация използваме елементи на игра, цветове, ритъм и движение, но в предвидима последователност, за да се чувства детето сигурно.

Дете от аутистичния спектър

Последователност на дейностите: покажете стъпките предварително и запазете същия ред. Картини и визуални маркировки: представете всяка стъпка с картина или пиктограма. Структура на тренировката: ясно начало, основна част и край.

Демонстрация: първо покажете накратко, след това детето опитва.

Намаляване на шума: тренирайте в спокойно пространство.

Постепенно въвеждане на промени: променяйте само едно нещо наведнъж.

11. Насоки за треньори за работа с деца със затруднения

Дете с физически или двигателни затруднения

Дейността трябва да бъде приобщаваща и гъвкава. Адаптирайте екипировката, разстоянието, продължителността и указанията така, че детето да може да успее.

Примери за адаптации:

Начините на хвърляне могат да бъдат:

- от стоеж
- от седеж
- от инвалидна количка
- с една или с две ръце



Целта остава да се контролира предметът и да се насочи към целта.

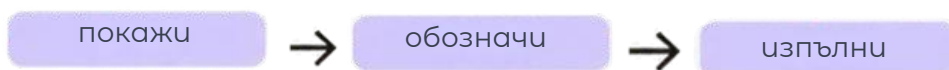
- Използвайте по-леки, по-меки или по-големи предмети.
- Намалете разстоянието до мишената.
- Осигурете повече време за изпълнение.
- Осигурете подкрепа от асистенти при необходимост.
- Адаптирайте положението на тялото към възможностите на детето.

Дете със затруднения в говора или разбирането на езика

При децата със затруднения в говора е важно да се намали броят на словесните указания и да се подобри разбирането чрез подкрепа.

- Използвайте прости и кратки изречения.
- Свържете указанията с движения и демонстрация.
- Използвайте картини, символи или жестове заедно с речта.
- Давайте указания стъпка по стъпка.

Пример за последователност на указанието:



Последователността, рутината и повторението ще помогнат на детето да разбира и да участва в дейността с повече увереност.

11. Насоки за тренъори за работа с деца със затруднения

Дете със сензорна чувствителност

Дете със сензорна чувствителност може да бъде претоварено от стимули от средата, затова можем да му осигурим:

Намаляване на стимулите: избирай по-спокойна среда с по-малко звуци, движения и хора.

По-меки топки: използвай по-меки топки, които не създават силен звук или натиск.

Избягване на внезапен контакт: не стой твърде близо до детето, докато се подготвя да приеме топката.

Представяне на пособиято: покажи топката преди дейността, за да може детето да се подготви психически.

Кратки паузи: позволи пауза, когато детето показва признаци на претоварване.



Пример: Използваме по-мека, по-лека топка и позволяваме търкаляне вместо хвърляне, за да намалим сензорното натоварване.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Наръчникът STEPS е замислен като отправна точка за качествена и съобразена с развитието работа с деца, които навлизат в света на спорта. Неговата цел не е да предложи готова рецепта за всяка тренировка или да замени специфичните програми на отделните спортове, а да предостави на треньорите, учителите и останалите специалисти ясна основа, върху която по-нататъшната работа може да се награджда безопасно и смислено.

Преди усвояването на по-сложни спортни техники, тактика и специфични изисквания на отделния спорт детето трябва да развие широка база от основни двигателни умения. Ходенето, бягането, скачането, хващането, хвърлянето, търкалянето, воденето на предмети, поддържането на равновесие, приземяването, промяната на посоката и контролът на собственото тяло представляват основните модели, върху които по-късно се изгражда по-сложно спортно съдържание.

Именно затова STEPS изхожда от принципите от простото към сложното, от общото към специфичното и от основите към спортната специализация. Дете с качествено развити основни модели на движение усвоява по-лесно нови задачи, движи се по-сигурно, адаптира се по-добре към различни ситуации и е по-подготвено за изискванията на спорта, който по-късно ще избере.

Следователно този наръчник не представлява край на процеса на учене, а неговото начало. Упражненията и насоките в него трябва да послужат като основа, от която треньорът може да развива допълнително съдържание, да го адаптира към възрастта, опыта и потребностите на децата и постепенно да въвежда по-сложни двигателни и спортни задачи.

Особено важно е при това детето да остане в центъра на процеса. Целта не е възможно най-рано да се създаде спортист специалист, а да се даде възможност на всяко дете чрез игра, изследване, повторение и разнообразно движение да развие двигателна компетентност, сигурност и положително отношение към физическата активност.

Качественото начало може да има дългосрочен ефект. Колкото по-стабилна е двигателната основа, толкова по-голяма е възможността детето впоследствие по-лесно да усвоява спортната техника, да участва по-успешно в различни дейности и да запази навика да се движи през целия си живот.

Затова STEPS е първата стъпка – не към по-ранна специализация, а към по-качествено развитие на детето. На треньорите, учителите и другите специалисти остава върху тази основа внимателно, постепенно и отговорно да изградят всичко, което следва.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO; 2020.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- [2] Robinson LE et al. Motor Competence and its Effect on Positive Developmental Trajectories of Health. *Sports Medicine*. 2015;45:1273–1284.
<https://doi.org/10.1007/s40279-015-0351-6>
- [3] Stodden DF et al. A Developmental Perspective on the Role of Motor Skill Competence in Physical Activity. *Quest*. 2008;60:290–306.
<https://doi.org/10.1080/00336297.2008.10483582>
- [4] U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition. 2018.
https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf
- [5] Radić P, Jurić M. Metrijske karakteristike testova koordinacije i repetitivne snage nogu. B: Metodčki pristupi odgoju i obrazovanju. Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet; 2019. c. 16–25. https://www.ufzg.unizg.hr/wp-content/uploads/2020/10/STOO2019_Metodicki_pristupi_odgoju_obrazovanju_e-vers2.pdf
- [6] Osnove kineziologije. Учебни запуск, Međimursko veleučilište u Čakovcu. c. 13.
<https://www.mev.hr/wp-content/uploads/2013/12/Osnove-kineziologije-skripta.pdf>
- [7] Sport NZ. Developing Fundamental Movement Skills Manual: Introduction. Въвеждаща част, c. 3–7. <https://sportnz.org.nz/media/2052/developing-fundamental-movement-skills-manual-introduction.pdf>
- [8] Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2012). Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults. McGraw-Hill.
- [9] Findak, V. (1999). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb: Školska knjiga
- [10] Winnick, J. P., & Porretta, D. L. (Eds.). (2021). Adapted Physical Education and Sport (7th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics
- [11] Block, M. E. (2016). A Teacher's Guide to Adapted Physical Education: Including Students with Disabilities in Sports and Recreation (4th ed.). Baltimore, MD: Paul H. Brookes Publishing.