

**ШУМЕНСКИ УНИВЕРСИТЕТ "ЕПИСКОП КОНСТАНТИН
ПРЕСЛАВСКИ"**

ПЕДАГОГИЧЕСКИ ФАКУЛТЕТ

ДИПЛОМНА РАБОТА

на тема

**Влияние на утринната гимнастика с
елементи от аеробика и народни танци
върху физическата дееспособност на
децата в предучилищна възраст**

2023

Съдържание

Увод	стр. 2
Глава I. Литературен обзор	стр.5
Глава II. Влиянието на УГ върху организма на детето	стр. 18
Глава III. Организация и методика на изследване	стр. 29
1. Хипотеза	стр. 29
2. Цел	стр. 29
3. Задачи	стр. 29
Глава IV. Анализ на резултатите	стр. 41
Приложения	стр. 45
Изводи и препоръки	стр.56
Използвана литература	стр.57

Увод

Физическото възпитание е обществено явление. Неговото начало трябва да се търси в онези времена, когато се е раждало човешкото общество.

Трудовите процеси на хората от първобитното общество за осигуряване на тяхното съществуване, като ходене на лов и риболов, събиране на плодове и др., са изисквали от тях продължително ходене и бягане, скачане, катерене по дървета и скали, плуване, хвърляне на копия, камъни и др. Този характер на трудовата дейност, както и изменящите се атмосферни условия, е съдействало в голяма степен за физическото развитие и закаляване на организма на първобитните хора. В трудовия процес заедно с възрастните са участвали и децата. Затова още от ранна възраст и подрастващото поколение привикнало към суровите условия на борба с природата е възпитавало у себе си приложни навици и ценни физически и волеви качества.

Когато хората в процеса на трудовата дейност се убедили, че по-добрата физическа подготовка им гарантира и по-успешна борба с природата и с неприятелските племена, започнали преднамерено да изпълняват упражнения, които наподобяват движенията на трудовия процес.

По време на веселията, във връзка с богат улов, победа над неприятел и др., били изпълнявани танци и игри. Те също били сходни с действията и движенията, извършвани при трудовия процес. В последствие тези действия и движения се оформили, като физически упражнения, танци и игри, които съзнателно се използвали за подготовка на подрастващите членове на обществото за трудова дейност. Така физическата култура води своето начало от най-дълбока древност и възниква в процеса на трудовата дейност на човека.

Развитието на физическата култура е преминало през различни етапи и като начало на съзнателната човешка дейност започва от първобитно общинския строй, преминава през робовладелския строй, феодалния и буржоазния строй, за да достигне до най-голямо развитие в съвременното общество.

В наши дни за първи път в историята на човечеството, физическата култура се постави в служба на човека, стана дело на държавата и неделима