

НИВА НА ОБУЧЕНИЕ В ОСНОВНО ЯДРО ЛЕКА АТЛЕТИКА В ГРУПА СКОКОВЕ

доц. Д. Колева, д-р, гл. ас. Б. Димитрова, д-р, доц. П. Паскалев, д-р - НСА

LEVELS OF EDUCATION IN THE CORE OF THE ATHLETICS IN THE JUMPS GROUP

assoc.prof. D.Koleva, PhD, head assist. B.Dimitrova,
PhD, assoc.prof. P.Paskalev, PhD

key words: physical education and sport, national
standards, athletics jumps, educational levels

The changes, provoked by the national standards and
the educational program in the physical education
and sports, are precondition for new scientific
studies, concerning the education in the track and
field. On the basis of the pedagogical experience of
the autors in Bulgaria and abroad there are
developed different levels of education for the jumps.
It is offered to include them in the practice in junior-
high in the athletics core.



В отговор на промените продиктувани от държавните стандарти и учебната програмата по физическо възпитание и спорт, в редица наши разработки, се стремим да дадем конкретни указания за учебно съдържание на основно ядро лека атлетика, които да определят знанията, уменията и отношенията на учениците в различните образователни степени и етапи. Новите педагогически тенденции променят съществено ролята на ученика и на спортния педагог в процеса на обучение. Ограничаването на репродуктивното знание, преосмисля ролята на ученика при обучението, който сам придобива и усвоява знания умения и отношения, следвайки индивидуалното си развитие. Обучението стимулира творческа активност на ученика, развива и усъвършенства комплексното му развитие. Учебно съдържание е съобразено и адаптирано с възможностите на обучаваните и вътрешната структурна логика на изучаваната група или дисциплина. Спортният педагог предлага точни, конкретни и прицисно подобрени критерии за самоинформиране, самооценяване и самоконтрол. Педагогическите промени в учебното съдържание са свързани и с организацията на урока. Чрез различни форми на индивидуална и групово работа се придобиват "отношения" за работа в екип, мотивация за победа, перспективно и творческо мислене, смелост за вземане на решения и постигане

на консенсус, разрешаване на конфликтни ситуации чрез прилагане на точни правила и критерии, организационни качества и опит, комуникативност и публично представяне на собствен принос към колективна изява. Посочените дидактико-педагогически концепции са предпоставка за свободна творческа изява на спортния педагог при реализирането на учебната програма по физическо възпитание и спорт.

В настоящия материал правим първи опит, за разработване и аргументиране на учебно съдържание в група скокове, от основно ядро лека атлетика в прогимназиалния етап на основната образователна степен. Анализираме конкретните дисциплини от тази група предвидени от учебната програма.

Систематизацията на учебното съдържание е съобразена с изискването на стандарта, учебното съдържание да бъде постижимо от поне 80 % от учениците в основната степен. Работата по образователни нива на обучение позволява постепенно надграждане на специфичните атлетически знания, умения и отношения в различните степени и етапи.

Нашата работна хипотеза е изградена на предположението, че въвеждането на образователни нива при обучението на дисциплините от група скокове, ще позволи на спортните педагози да адаптира адекватно съдържание, отговарящо на изискванията по класове, в прогимназиалния етап (5-8 клас), на основната степен.

Цел на настоящата разработка е да се разработи съдържаниена предложените за въвеждане в практиката - образователни нива, при усвояване основните на

техниката / стандарт-1 / на дисциплините от група скокове, в прогимназиален етап.

За осъществяването на поставената цел бяха решени следните задачи:

1. Постановка на проблема за новите педагогически и дидактически промени в образователните стандарти и мястото на група скокове.

2. Хоризонтално и вертикално декомпозиране / разчленяване / на техниката / стандарт-1 / на група скокове.

3. Разработване на основните разлики в съдържанието на образователни нива при обучение на дисциплините в група скокове.

4. Систематизиране и дефиниране на критериите, определящи основите на техниката на дисциплините от група скокове от 5-ти до 8-ми клас.

5. Систематизиране на вътрешното съдържание на образователните нива на обучение в различните дисциплини от група скокове от 5-ти до 8-ми клас.

Предмет на изследването са показателите, определящи съдържанието на основите на техниката на дисциплините от група скокове, в прогимназиалния етап на основната образователна степен.

Обект на изследването бяха теоретичните показатели за установяване на дидактически отговори на новите обра-

зователни стандарти в прогимназиалния етап и дефиниране на количествени критерии и тяхното изпълнение чрез средствата на група скокове.

АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

Основно ядро Лека атлетика, в прогимназиален етап, обединява три основни групи – бягания, скокове и хвърляния. Група скокове в официални състезания по лека атлетика включва: 1.Скок на дължина; 2.Скок на височина; 3.Троен скок; 4.Овчарски скок. В програмата по физическо възпитание и спорт , за прогимназиален етап, са включени дисциплините – скок на дължина и на височина.

В отговор на приетите държавни стандарти и учебната програма по физическо възпитание и спорт, реализирането на стандарт 1- за техниката на дисциплините от група скокове, се осъществява чрез постепенно надграждане трудността на двигателното действие и адаптиране на различно съдържание, съобразено с вътрешната логика на дисциплината и възрастовите особености на учениците.

В началния етап /1-4 клас/ на основната степен, учебното съдържание на 1-во образователно ниво, включва естествено-приложни основни умения за скачане, засягащи глобално група скокове.

В прогимназиалния етап / 5-8 клас/ на основната степен, учебното съдържание на 2-ро /5-6 клас/ и 3-то /7-8 клас/ образователно ниво, надгражда естествената моторика на учениците, с усвояване на основите на техниката на дисциплините от група скокове, с акцент върху вай-характерните елементи, които позволяват реализация на цялостно завършен двигателен акт.

В средната степен /9-12 клас/ , учебното съдържание на 4-то /9-10 клас/ и 5-то /11-12 клас/ образователно ниво, включва овладяване на спортната техника /фазовата структура на техниката/ на дисциплините от група скокове за постигане на високи спортни постижения.

**ОПИСАНИЕ НА УЧЕБНОТО СЪДЪРЖАНИЕ ЗА ОБУЧЕНИЕ В ГРУПА СКОКОВЕ
ГРУПА СКОКОВЕ
2-ро и 3-то
ОБРАЗОВАТЕЛНО НИВО**

Обучението в прогимназиалния етап започва с основни на техниката в скока на дължина начин “свит” за 5-ти клас и продължава с основни на техниката в скока на дължина начин “дъга” за 6-ти клас, с което приключва обучението в група скокове по второ образователно ниво. Трето образователно ниво се състои от скок на височина начин “ножица” за 7-ми клас и приключва със скок на височина начин коремно-претъркалящ или Фосбъри флоп за 8-ми клас. Двигателните действия, изучавани в предходните години, дори да не са посочени в учебното съдържание за група скокове, продължават да се упражняват за тяхното усъвършенстване. Цели се развиване на двигателните способности и качества, осигуряващи

основите на скоковата техника и надграждането на вече усвоените, с нови знания, умения и отношения за скачане. От особена важност е надграждането и обогатяването на интравертната връзка в група скокове. Тя обогатява формирането на отношения вътре в ядрото, основани на взаимодопълващи се знания и умения в единната логика на стандарта за техника при група скокове.

1.Надграждане на основните умения за скачане изградени в първо образователно ниво;

Основна образователна степен	
Начален етап – 1-4 клас 1-во образователно ниво	Прогимназиален етап-5-8 клас 2-ро и 3-то образователно ниво
Владее основни умения за скачане: 1.Естествено-приложни игри за бягане и отскачане 2.Естествено-приложни игри с различни подскоци и скокове. 3.Отскачане от един и от два крака на място и в движение. 4.Ритмично бягане и отскачане.	Владее основите на техниката на група скокове: 1.Посока, форма и ъгъл на отскока 2.Отскок в хоризонтална и вертикална равнина. 3.Засилване при различните скокове и свързване на засилването с отскока. 4.Летежна фаза и приземяване при различните скокове.

**ОПИСАНИЕ НА УЧЕБНОТО СЪДЪРЖАНИЕ ЗА ОБУЧЕНИЕ ВЪВ ВТОРО ОБРАЗОВАТЕЛНО НИВО
(5-6 клас)**

Цел на второ образователно ниво в група скокове, е усвояване основите на техниката на скок на дължина, като се надграждат усвоените основни умения за скачане през първото образователно ниво. Цели се постигне на цялостно изпълнение на двигателното действие характерно за начина на скачане – “ свит “ и “ дъга”.

Цел на обучението е надграждането на основите на техниката чрез придобитите знания, умения и отношения за усвояване на посоката, ъгъла и формата на отскока, за реализиране на засилване с ускоряващо бягане и извършване на летежна фаза и приземяване

В пети клас, процесът на обучение, започва с дисциплината скок на дължина начин “свит”, като се обръща внимание на отскока нагоре-напред, засилване с равномерно бягане и преместване и групиране на тялото в летежната фаза и приземяване на два крака. Акцента при обучението е върху отскока.

Всички скокове в леката атлетика са предшествани от засилване, което завършва с отскок, последван от летежна фаза и приземяване. Разбира се при обучението не би трябвало учениците да овладяват на части скока. Въпреки това, за по-ефикасно обучение, във 2-ро образователно ниво, за скока на дължина, в 5-ти клас, се дава приоритет на отскока. Базов аргумент за това е значимостта на отскока във вътрешната структурна логика на скока на дължина. От друга страна, съобразяване с характерните за тази възраст морфологични и физиологични характеристики на учениците . Мускулната сила и мощност са слаби. Това изисква работата за отскок да бъде водеща.

Скок на дължина начин "свит" за 5-ти клас	Скок на височина начин "Фосбъри-Флоп") за 8-ми клас
1. Хоризонтален отскок напред-нагоре. 2. Засилване с равномерно бягане. 3. Летежна фаза за начин "свит" и приземяване на два крака.	1. Вертикален отскок със завъртане. 2. Дъгообразно засилване при скок на височина начин "Фосбъри-Флоп" 3. Летежна фаза и приземяване.

В шести клас, учебното съдържание надгражда основите на техниката на скок на дължина начин "дъга", чрез отскок в "крачка", засилване с прогресивно увеличаване скоростта на бягане. Обръща се внимание на разгъването и равновесието на частите на тялото в летежната фаза и приземяване на два крака едновременно. Акцента при обучението е върху набиране на скорост и усвояване на специфичен ритъм на бягане, в последните крачки от засилването и свързването на засилването с отскока.

Скок на дължина начин "дъга" за 6-ти клас
1. Хоризонтален отскок в "крачка". 2. Засилване с ускорително бягане. 3. Летежна фаза за начин "дъга" и приземяване.

ОПИСАНИЕ НА УЧЕБНОТО СЪДЪРЖАНИЕ ЗА ОБУЧЕНИЕ В ТРЕТО ОБРАЗОВАТЕЛНО НИВО (7-8 КЛАС)

Цел на трето образователно ниво в група скокове е усвояване основите на техниката, в скок на височина начин "ножица" за 7-ми клас и скок на височина начин "коремно претъркалящ" или начин "Фосбъри флоп" за 8-ми клас. Постига се цялостно изпълнение на двигателното действие, характерно за скока на височина начин "ножица" и "Фосбъри флоп"

Цел на обучението на трето образователно ниво в група скокове е надграждането на основите на техниката чрез придобитите знания, умения и отношения, за транслиране на хоризонталната във вертикална скорост при момента на отскок, за вертикален отскок без и със завъртане, координиране на различните части на тялото в летежната фаза, и безопасно приземяване.

В седми клас учебното съдържание, включва скок на височина начин "ножица". Обръща се внимание на различни вертикални отскокци, на ролята на свободните части на тялото при отскока, засилване от различен ъгъл, странично преминаване на летвата, с ножично разминаване на краката в летежната фаза и безопасно приземяване

Скок на височина начин "ножица" за 7-ми клас
1. Вертикален отскок. 2. Засилване при скок на височина начин "ножица". 3. Летежна фаза за начин "ножица" и приземяване.

В осми клас, образователния етап приключва с усвояване основите на техниката на скок на височина начин "Фосбъри флоп". Обръща се внимание на вертикалния отскок със завъртане, на дъгообразното засилване, на преминаването над летвата с гръб в дъга и на безопасното приземяване по гръб.

Обособените образователни нива на обучение и структурата на особеностите на учебното съдържание на дисциплините от група скокове, не са догма. Спортният педагог има творческа свобода да предложи съдържание съ-

образено и адаптирано на възможностите на обучаваните. Той подбира точно, конкретно и прецизно упражненията, като ги обединява в педагогическа ситуация. Педагогическата ситуация обединява в себе си задачи /термина задача използваме в смисъл на средството, което помага за осъществяване на поставена цел в урок, а не единствено в смисъла на двигателна задача, като например "основна задача за начално разучаване на нисък старт / и упражнения предварително обмислени от спортния педагог, които от една страна да следват методическата последователност на упражненията, необходима при разучаването на основите на техниката, а от друга да формират паралелно знания, умения и отношения.

От направения анализ си позволяваме да направим следните изводи:

1. Систематизирахме хоризонтална и вертикална последователност на образователни нива в преподаването на основите на техниката на група скокове в основно ядро лека атлетика (5-8 клас).

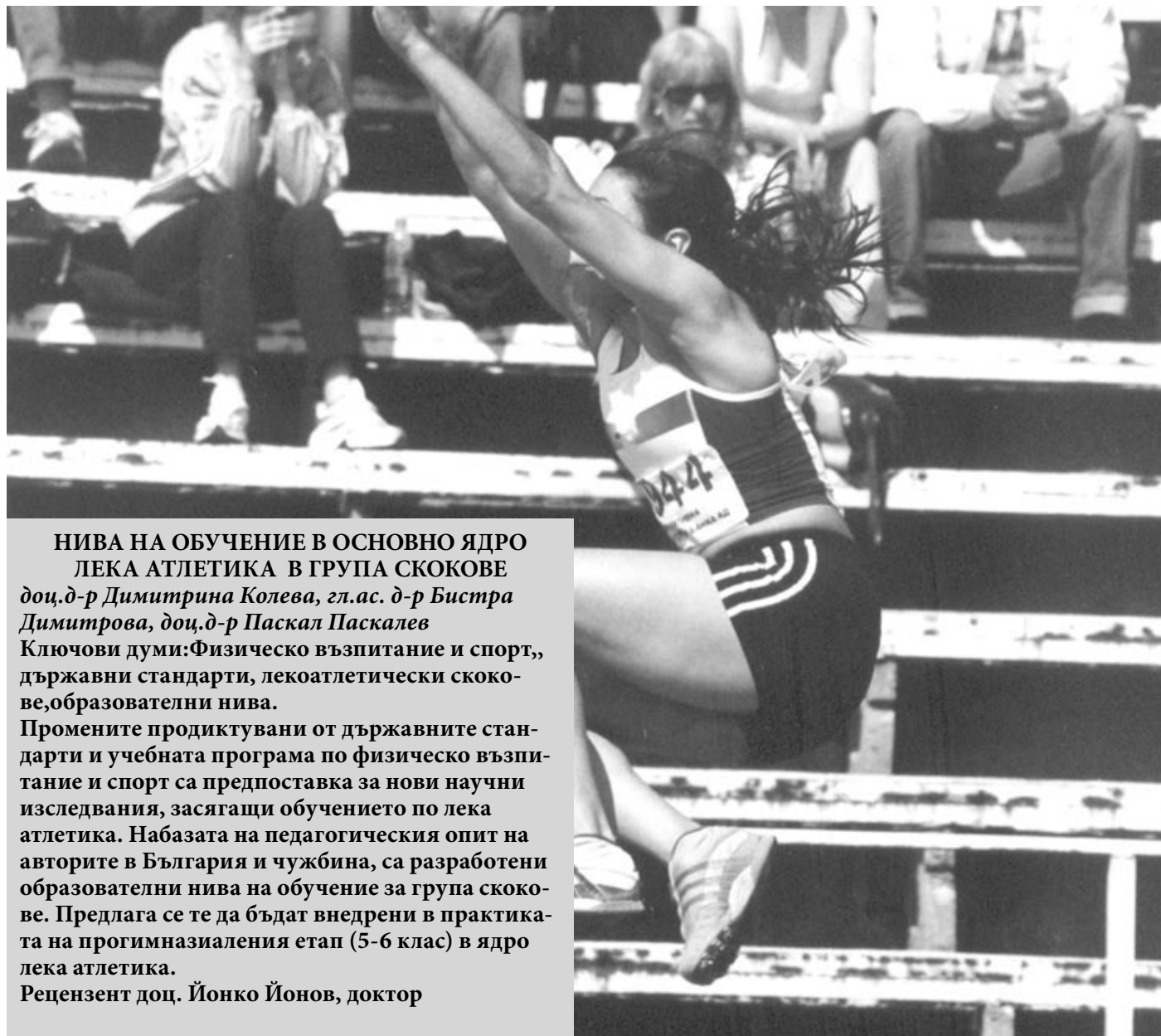
2. Прецизирахме съдържанието, за усвояване основите на техниката на дисциплините от група скокове.

3. Класификационна структура на съдържанието на образователни нива на скок на дължина и на височина, в прогимназиален етап на основната степен.

ПОЛЗВАНА ЛИТЕРАТУРА

- Бъчваров, М. Лека атлетика (учебник за студенти от НСА), ИПБ, НСА., С., 1999.
- Димитров, Д. и кол. Лека атлетика-специфични физически упражнения за обучение на наченаещи. С., изд. БФЛА, 1986.
- Единна програма по лека атлетика. С., изд. БФЛА, 1986.
- Жалов, К. и кол. Лека атлетика (учебник за студенти от НСА). С., 1991.
- Кабуров, Г. Бягай, скачай, хвърляй. С., МиФ, 1987.
- Коларов и кол. Методическо ръководство по лека атлетика. С., МиФ, 1976.
- Мавров, Г. Система на учебно-възпитателната работа в 4-ти клас на ЕСПУ, ДИ, НП., С., 1984.
- Матеева, Н. Физическа култура. Методически насоки за учителя на 5 клас. ДИ, НП. С., 1981.
- Министерство на образованието и науката. Държавни образователни изисквания за учебно съдържание. рамкови изисквания. С., 1999
- Министерство на образованието и науката. Държавни образователни изисквания за учебно съдържание. културно образователна област "физическо възпитание и спорт". спорт и наука, кн. 1, стр. 117, с., 2000.
- Министерство на образованието и науката. Държавни образователни изисквания за учебно съдържание. стандарти за учебно съдържание по "физическа култура и спорт". Учебни степени. Приложение 4 към рамковите изисквания. С., 2000.

- 12.Озолин, Г. Н. Лека атлетика. С., МиФ, 1990.
- 13.Попов, В. В. Прыжок в длину. М., ФиС, 1966.
- 14.Правилознание в леката атлетика. НСА ПРЕС, С., 2000.
- 15.Рачев, Кр. Лека атлетика за деца. С., МиФ., 1970.
- 16.Рячев, Кр. Програма за подготвителни групи по лека атлетика. С., МиФ., 1971.
- 17.Рачев, Кр. Дисертационен труд. Възрастова теория и методика на подрастващи спортисти. НСА. С., 1989.
- 18.Хоменкова, С.Л. Книга тренера по легкой атлетики. М., ФиС., 1987.
- 19.Якимов, М. и кол. Методически насоки по физическа култура за 11 клас на средното образователно училище. ДФ. “Просвета”. С., 1992.
20. Bruner, J. S. Le developpement de l'enfant: savoir faire, savoir dire. Paris: PUF, 1983, p.4-6.
21. Durand, M. L'enfant et le sport. Paris: PUF, 1988.
22. Famos, J. P. Aptitudes et performance motrice. Paris: Editions revue EPS, 1988.
23. Famose, J. P. Apprentissage moteur et difficulte de la tache. Paris :INSEP, publications, collection recherche, 1990.
24. Harrow, A. J. Taxonomie des objectifs pedagogiques. Tome III. Domaine psychomoteur. M. P. Universite du Quebec, 1977.
25. Pineau, C. & col. Programme d'education physique et sportive. Revue EPS, 247, p., 1994. p.12-16.
26. Pineau, C. Introduction a une didactique de l'EPS. Dossier EPS, 8/1990.
27. Goriot, G. Les fondamentaux de l'Atletisme. Ed. Vicot, 1994.
28. Goriot, G. La pedagogie du debutant en atletisme. Ed. Vicot, 1994.
29. Golu, J. Didactique et motivation. Revue EPS, 241/1993.
30. Senners, P. L'enseignement de l'athletisme en milieu scolaire “didacthetisme”. Ed. Vigot, p., 1996, p.118.



**НИВА НА ОБУЧЕНИЕ В ОСНОВНО ЯДРО
ЛЕКА АТЛЕТИКА В ГРУПА СКОКОВЕ**

*доц. д-р Димитрина Колева, гл. ас. д-р Бистра
Димитрова, доц. д-р Паскал Паскалев*

Ключови думи: Физическо възпитание и спорт,
държавни стандарти, лекоатлетически скоко-
ве, образователни нива.

Промените продиктувани от държавните стан-
дарты и учебната програма по физическо възпи-
тание и спорт са предпоставка за нови научни
изследвания, засягащи обучението по лека
атлетика. Набазата на педагогическия опит на
авторите в България и чужбина, са разработени
образователни нива на обучение за група скоко-
ве. Предлага се те да бъдат внедрени в практиката
на прогимназиаления етап (5-6 клас) в ядро
лека атлетика.

Рецензент доц. Йонко Йонов, доктор