

ЕЛЕКТРОННА ТЕХНОЛОГИЯ ЗА САМООБУЧЕНИЕ И САМОКОНТРОЛ НА ЗНАНИЯТА ЗА ЛЕКОАТЛЕТИЧЕСКИТЕ СКОКОВЕ

доц. Огнян Миладинов, доктор

SELF LEARNING AND SELF CONTROL ELECTRONIC TECHNOLOGY OF TRACK AND FIELD JUMPS KNOWLEDGE

Assoc. prof. Ognyan Miladinov, PhD

Keywords: track and field jumps, self learning, self control, knowledge, electronic technology

The author is proposing new electronic technology. The purpose is to increase the quality of learning the new lessons by the students and to create possibilities for self learning and control of track and field knowledge. It has been developed for the following track and field jumps sections: technique learning; exact knowledge of jumps; self learning of technique knowledge; learning; training and rules; self control of technique knowledge, learning, training and rules. Except O. Miladinov, the following co-authors took part in writing the various sections: prof. Peter Bonov, ass. prof. Paskal Paskalev, ass. prof. Yonko Yonov, and ass. prof. Apostol Slavchev.

В съвременното общество на компютризация, електронните технологии намират все по-голямо приложение в различни направления – обучение и преподаване [1, 6, 7], планиране на подготовката [8], диагностика и контрол [2, 4]. Научните търсения на колектива на катедра „Лека атлетика“ при Национална спортна академия „Васил Левски“ в последните години са насочени към непрекъснато подобряване на качеството на учебния процес, към повишаване на ефективността на преподаване на учебния материал по лека атлетика, към създаване на по-добри възможности за самостоятелност на студентите при усвояването на знанията за леката атлетика. Още преди петнадесет години направихме опит да създадем универсална компютърна тестова програма за обучение и контрол [5]. Разработването на нови средства и методи за мултимедийно представяне на учебния материал е предпоставка за повишаване качеството на преподаване и ефективността на усвояване на знанията от студентите.

Целта на разработената от нас технология е повишаване качеството на усвояване на учебния материал от страна на студентите и създаване на възможности за самообучение и за самоконтрол на знанията за лекоатлетическите скокове.

Електронната технология включва учебен материал за техниката, методиката на обучение, методиката на тренировка и правилознанието в

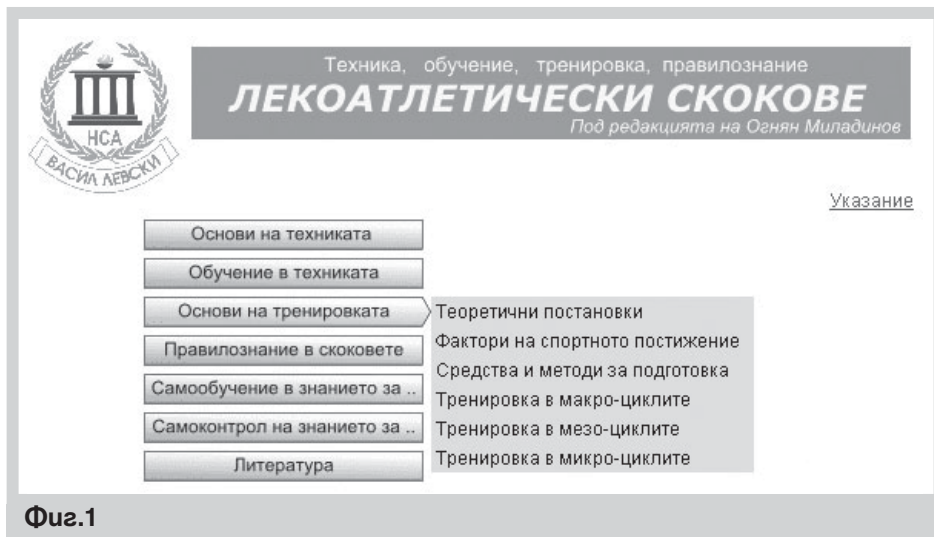
лекоатлетическите скокове. Представена е като „Електронен учебник за техника, обучение и тренировка в лекоатлетическите скокове“. Основната идея на разработката е при усвояване на знанията да се получи визуална представа за същността на движенията в скоковете от леката атлетика.

Технологията е разработена от доц. Огнян Миладинов. Материалите по отделните раздели са подготвени от авторски колектив: доц. Огнян Миладинов, проф. Петър Бонов, доц. Паскал Паскалев, доц. Йонко Йонов, доц. Апостол Славчев.

Материалът е на CD носител и се стартира автоматично. След стартирането, на екрана се показва меню, което включва основните раздели на учебника. Приложено е кратко указание за работа. С преместването на мишката върху всяко основно меню се отварят допълнителни менюта със съдържанието на основните раздели (**фиг.1**).

Електронната технология включва следните раздели за лекоатлетическите скокове:

- основи на техниката;
- обучение в техниката;
- основи на тренировката;
- правилознание в скоковете;
- самообучение в знанията за техниката, обучението, тренировката и правилника;
- самоконтрол на знанията за техниката, обучението, тренировката и правилника.



Фиг.1



Фиг. 2



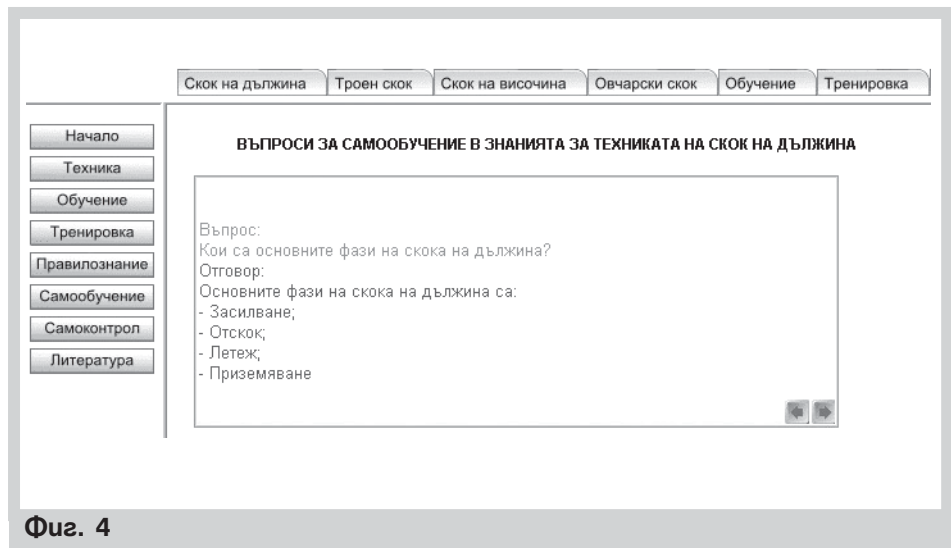
Фиг. 3

Към всеки от разделите са посочени авторите, направили съответната разработка

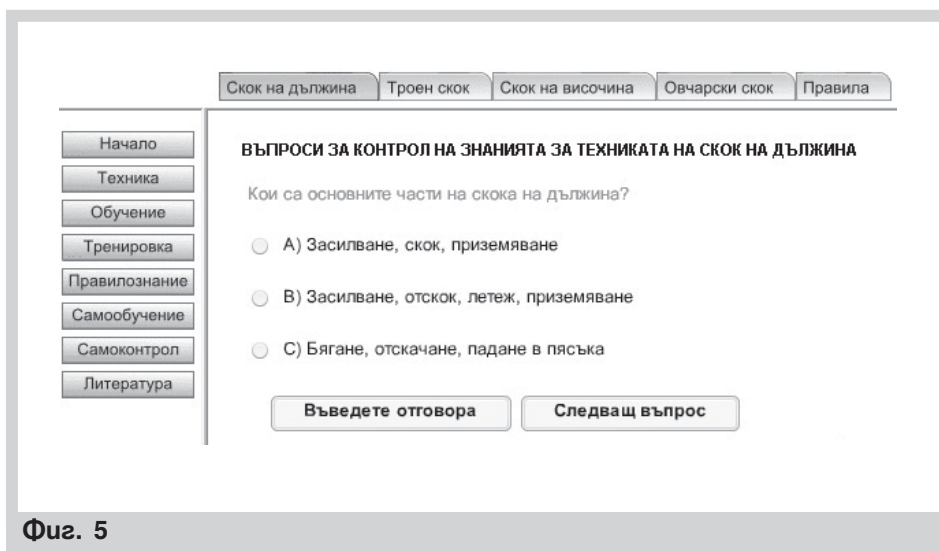
Учебният материал в раздела „Основи на техниката“ (фиг.2) включва разработки за техника-

та на скок на дължина, троен скок, скок на височина и овчарски скок.

Текстът е онагледен с голям брой видеоклипове, схеми и диаграми. Те се появяват на екрана като



Фиг. 4



Фиг. 5

допълнително малко прозорче след щракване с мишката върху подчертаните гуми и изрази. Движенията във видеоклиповете се повтарят многократно и се скриват от екрана, когато се щракне с мишката извън рамките на показваната картина.

Разделът „Обучение в техниката“ (фиг.3.) включва упражнения за обучение в отделните елементи от техниката на скоковете. Описанието на двигателните действия и методическите указания за изпълнение на всяко упражнение се появяват на екрана заедно с демонстрацията на видеоматериала на допълнително прозорче. Този раздел включва видеодемонстрация на около 140 различни упражнения за обучение и усъвършенстване на техниката на лекоатлетическите скокове. Визуалното представяне на упражненията за обучение в техниката ще даде възможност на студентите да подобрят качеството на своята работа при подготовката на изпитните уроци във втората степен на обучение в Национална спортна академия. От друга страна, запознаването с материала

в представената технология от начинаещите треньори би подобрило качеството на тяхната работа с пограстващи лекоатлети. И не на последно място, децата, които започват своя път в леката атлетика сами могат да получат визуална представа за това, на което ги учат техните треньори.

Разделът „Основи на тренировката“ включва учебния материал, предвиден за преподаване в специалност „Лека атлетика“ в бакалавърската степен на обучение в НСА.

Той е разделен на:

- фактори на спортното постижение;
- класификация на средствата и методите за подготовка в скоковете;
- планиране и тренировка в макроциклите;
- планиране и тренировка в мезоциклите;
- планиране и тренировка в микроциклите.

Наши наблюдения показваха, че знанията от учебния материал се усвояват по-пълноценно, когато обучаваните отговарят на конкретни въпроси. Ето

защо следващият раздел от предложената технология „Самообучение“ (фиг.4.) дава възможност за получаване на знания от прочитане на правилните отговори на конкретно зададени въпроси. За всеки един от разделите са зададени по над 20 въпроса с верните отговори към тях. Въпросите и отговорите се появяват един след друг на екрана, като се дава възможност за придвижване по реда на въпросите както напред, така и назад.

Разделът „Самоконтрол“ (фиг.5) позволява проверка на знанията за лекоатлетическите скокове. Създадена е тестова батерия за техниката на всяка дисциплина поотделно, за обучението, за тренировката и за правилознанието. Тестовите включват между 20 и 40 въпроса за всеки раздел, като на всеки въпрос трябва да се избере един от три възможни отговора. Верният отговор е само един.

След завършването на всеки тест програмата пресмята и показва броя на верните отговори, както и процентното съотношение между правилните и неправилните отговори. Програмата дава възможност за повторен преглед на целия тест. Обучаваният получава „поздравления“ за посочените верни отговори, а на неправилно отговорените въпроси се указва кой е верният отговор. Така обучаваният има възможност да провери отговорите си на всички въпроси от съответния тест.

В предложената от нас електронна технология е включен списък на допълнителна литература, която студентите биха могли да ползват в своята подготовка.

Заклучение

Разработената от нас електронна технология дава възможност на обучаващите да получат и затвърдят знанията си за лекоатлетическите скокове по четири различни начина:

1. Чрез прочитане на материалите за техниката, обучението, тренировката и правилознанието и получаване на визуална представа за двигателните действия.

2. Чрез прочитане на конкретни въпроси и отговори по всички раздели.

3. Чрез попълване на тестове по всички раздели.

4. Чрез проверка на попълнение тестове.

Считаме, че представянето на учебния материал по предложения от нас или в друг подобен вид би повишило съществено качеството и ефективността на учебния процес по лека атлетика. В катедра „Лека атлетика“ при НСА са в процес на разработка на подобни технологии и за други гру-

ни дисциплини от леката атлетика – гладки бягания, препятствени бягания и хвърляния. Подобен подход би могъл успешно да се приложи и в други звена и сектори, както и в други спортове.

Литература

1. *Киршев, С.П.* Компютърни технологии обучения упражнениям на уроке физкультуры. – Теория и практика физической культуры. 1993, № 5, с. 38-40.
2. *Кузин, В.В., Кутепов, М.Е., Сейранов, С.Г.* Компютърно тестване как способ отбора студентовете специализации „спортивний менеджмент“ и контрола на тяхната подготвеност. – Теория и практика физической культуры, 1997 г., № 1.
3. *Нестеров, А.А., Сигоров, А.А.* Компютризация в учебно-воспитателном процесу физкультурных вузов. – Теория и практика физической культуры, 1989, № 10 с. 21-23.
4. *Розин, Е.Ю.* Компютърна реализация педагогической диагностики и контрола за физическим состоянием и специальной подготовленностью спортсменов (на примере гимнастики). – Теория и практика физической культуры, 1995, № 3, с. 19-22.
5. *Славчев, А., Миладинов, О., Йонов, Й., Стойков, С., Дянков, Й., Стоянов, С. Станчев Й.* Универсална компютърна тестова програма за обучение и контрол, Научни трудове на НСА, том XXX, 1990, с. 42.
6. *Тихонов, И.И.* Технические средства обучения (от диапроектора – к компюттеру). – Теория и практика физической культуры, 1986. № 4, с. 40-43.
7. *Уткина, Т.В.* Компютърни технологии, средства мультимедиа, и интернет в преподавании математической статистики, Теория и практика физической культуры, 2000, № 2.
8. *Шестаков, М.П., В.М. Зубков.* „АКСОН“ – интеллектуална компютърна система планирования физической подготовки легкоатлетов. – Теория и практика физической культуры, № 8, с. 35-38.

Рецензент: доц. Йонко Йонов, доктор

