

ИНОВАЦИОННИ ТЕХНОЛОГИИ В ОБУЧЕНИЕТО ПО ЛЕКА АТЛЕТИКА В НАЧАЛНОТО УЧИЛИЩЕ

проф. Антоанета Момчилова, гпн
Петя Пенева, докторант,

Русенски университет „А. Кънчев“

INNOVATIVE TECHNOLOGY IN THE TEACHING OF TRACK-AND-FIELD ATHLETICS IN AN ELEMENTARY SCHOOL

Prof. Antoaneta Momchilova, DSc, Petia Peneva, post-graduate student

Keywords: track and field athletics, elementary school, teaching

The introduction of new curriculum of physical education and sport in an elementary school will demand a great deal of track-and-field athletics teaching. There is a tendency to complex development of abilities, stimulating the motive activity, extend the information about performing track-and-field athletics exercises. In present research, problems, connected with the development and application of effective methods and means of teaching in the track-and-field athletics lesson for fourth class are solved. The impact on enrichment knowledge, technical and sport mastery, physical condition and co-ordination, mentally efficiency of 10-years old boys and girls.

Established results demonstrate the necessity of intensification of track-and-field athletics teaching process accordingly modern requirements.

Качеството и характерът на резултатите от обучението по лека атлетика в урока по физическо възпитание и спорт в началното училище зависят, не само от подбора на средствата и методите, но и от постановката на обучението. В съдържанието му, наред с теоретичната и техническа подготовка, се включва и волевата.

Методиката за осъществяването ѝ не е достатъчно изяснена при обучението по лека атлетика при 10-годишните ученици. Изследванията [1, 2, 3, 4, 5] сочат че са налице всички основания да се говори за полифункционалност на волята, тъй като конкретните ѝ прояви характеризират различните ѝ функции в саморегулацията и поведението на обучаваните и техните действия.

Във всяка волева проява се съдържат интелектуални, мотивационни и операционни компоненти.

Интелектуалните компоненти при 10-годишните ученици се проявяват в интелектуалната им активност, насочена към:

1. Усвояването на знания за структурата и техниката на изпълнение на лекоатлетическите упражнения, за взаимните им връзки.

2. Ориентирането в условията за изпълнение на двигателните задачи, в състоянието на самочувствието, в самонаблюдението в хода на собственото изпълнение.

3. Анализ и оценка след извършване на дейността, изясняване на допуснатите грешки и причините за възникването им.

Емоционалните компоненти се проявяват във вид на стенични чувства, които мобилизират ученика в урока по лека атлетика, при преодоляването на препятствия и насочват енергията му към необходимите, макар и трудни двигателни действия.

Операционни компоненти – включват уменията да се преодоляват трудностите. Те са целесъобразни начини – синтез от определени знания и навици за преодоляване на неблагоприятните психични състояния, мисли, чувства, за правилна ориентировка в пространството, времето, динамиката.

Посочените структурни компоненти на волята участват в обучението по лека атлетика в различна степен. Възможностите и границите за възпитаването ѝ зависят от: общото развитие на личността; волевото съсредоточаване на ученика при усвояване на нови знания и умения; нивото на физическата му подготовка; степента на психологическите познания на учителя, който създава необходимите условия за максимално включване на силите на ученика (физически и психически) при усвояване на техниката на основните умения и навици в условията на урока.



Фиг. 1. Структура на волевите качества

Тези важни теоретични постановки за съжаление почти не се прилагат в учебния процес. Подценява се въпросът за възпитаването на отделните компоненти на волята, което води до намаляването на качеството на обучението, до ниска двигателна активност и гееспособност.

Целта на изследването е насочена към развиване на конкретните волеви качества в обучението по лека атлетика и отчитане на влиянието им върху ефективното усвояване на упражненията и гееспособността на учениците (Фиг.1).

Необходимо е да се отчита, че в цялостните волеви прояви на личността, посочените качества не функционират изолирано, а са във взаимна връзка.

Задачи:

1. Разработване на тематично разпределение на двигателния учебен материал за ядро лека атлетика, съобразно новите програмни изисквания 2003/2004 г. и система от лекоатлетически упражнения и игри за четвърти клас.

2. Приложение на конкретни методики за волева подготовка в урока по лека атлетика и отчитане влиянието ѝ върху физическата гееспособност на 10-годишните ученици.

Методика

Изследването проведохме 2004/2005 г. с ученици от четвърти клас на СОУ „Олимпи Панов“ и СОУ „Братя Миладинови“, гр. Русе, общо с 50, обособени в експериментална (Е) и контролна (К) групи.

За изследването на волевите качества, като основно съдържание на волевата подготовка, използвахме модификация на разработената методика на А. Ц. Пуни. Осъществихме насочено наблюдение и експертно оценяване на всяко волево качество в урока по лека атлетика. Това позволи да се проследи динамиката на развитието им, при целенасочената работа за овладяване на лекоатлетическите упражнения и игри – групирани в система.

Предлагаме лекоатлетически упражнения и игри от разработената обща система:

Упражнения за подготвителна част на урок по лека атлетика:

- бягане с равномерен темп 300–400 м за момичета и 400–600 м за момчета;
- ОРУ – 5–6 бр. на място или в движение, със или без уред за основните мускулни групи;
- силно бягане на място – 2–3 x 10– 15 сек;
- силно бягане с придвижване напред – 2–3 x 15–20 м;
- силно бягане с придвижване назад – 2–3 x 10–15 м;
- ходене с високо повдигане на бедрото – 2–3 x 15– 20 м;
- ходене и бягане с високо повдигане на бедрото и подскок със силно задно отпласкване – 2–3 x 10–15 м;
- бягане с тояжка на гърба, захваната с лактите – 2–3 x 10–15 м;
- бягане с високо повдигане на коленете на място – 2–3 x 10–15 сек;
- бягане с високо повдигане на коленете с леко придвижване напред– 2–3 x 10–15 м;
- бягане с изхвърляне на подбедрицата назад с малък наклон на трупа – 2–3 x 10–15 м;
- бягане с изхвърляне на подбедрицата назад с по-голям наклон на трупа – 2–3 x 10–15 м;
- на място от лек разкрячен стоеж – имитационни движения на ръцете в предно-задна посока с ускоряване – 3–4 x 8–10 сек;
- в лек бегот – енергично движение на ръцете в предно-задна посока – 2–3 x 15–20 м;
- странично бягане – 2–3 x 10–15 м;
- странично бягане с кръстосана стъпка – 2–3 x 10– 15 м;
- бягане с обтегнати крака, ръцете на кръста, тялото наклонено назад –2–3 x 10–15 м;
- бягане с ръце на кръста и високо повдигане на бедрата – 2–3 x 15–20 м;
- игра „Гоненица“ – варианти: с бягане, с подскоци на един крак, с подскоци на два крака, по двойки или по един и гр.

Изброените упражнения са подходящи за подготвителната част и началото на основната, както за бяганята, така и за скоковете и хвърлянията. Освен ОРУ се включват до 4-5 упражнения от горепосочените.

За хвърлянията са подходящи още:

- жонглиране с топката – подхвърляне, хващане, кръгове, от ръка в ръка и гр. на място и в движение;
- кръгове с ръцете с малка плътна топка, ринг, въженце или друг удобен предмет;
- упражнения с тояжка за раменните стави и кръста;
- упражнения за раменната става – хвърляне на малка топка от различни страни – горе, отдолу и гр.;
- упражнения от строеж и лег за лакътните и раменните стави и кръста с тояжка.

Упражнения за обучение в техниката на бягане на къси разстояния

1. Бягане по разстоянието:

- пробягване на 2x25 м в среден темп, в колона по един, за техника (или общо 40–50 м), учениците са на разстояние 5 м един от друг;
- бягане с ръце на кръста и високо повдигане на бедрата 15–20 м;
- ускорително бягане по предварително начертана права линия – 2 x 20–25 м;
- слаломно бягане между наредени в права линия 8–10 плътни топки (може да се изпълни в игрова форма);
- опорно бягане на стена (ИП: стояща опора на стена, имитационно бягане) – без и със отделяне на пръстите от земята 10–15 сек (изпълнява се бавно, с ускоряване, в среден и бърз темп);
- бягане по мек терен 40–50 м или бягане по стълби – нагоре и надолу до 4 x 10 стъпала.

2. Нисък старт:

- стартове от различни ИП – лег, тилен лег, опора, опора със свит крак, тилна опора, седеж, клек, пълзене и гр. – 6 x 10–15 м;
- заемане на нисък старт и изпълнение на команди: „По местата“, „Готови“ и „Изстрел“ – 3–4 пъти;
- стартиране от полу-висок старт с опора на едната ръка със и без сигнал, със стремеж да не се изправя трупа – 2 x 10–15 м (на 5-6 м от стартовата линия може да се поставят стойки с летва на височина 1,10–1,20 м);
- стартиране от нисък старт със и без сигнал – 2 x 10–15 м;
- стартиране от нисък старт със и без сигнал с ускоряване 2 x 10–15 м;
- пробягване на 2 x 30 м от нисък и летящ старт;
- групово пробягване на 2 x 20 м от нисък старт (състезателно или под формата на игра);
- бягане по двойки – с теглене на другарче – 3–4 x 10–15 м;
- бягане по двойки – срещу опората на другарче – 3–4 x 10–15 м;
- игри – игри „Първи с топката“, „Ден и нощ“, „Совалка“, Стартово състезание, Щафета с обръщане, „Бягай под летвите“ и гр.

3. Финиширане:

- ускорения, завършващи с наклон на тялото от различно разстояние и с различна скорост – 10 м, 20 м, 30 м, 40 м;
- ускорения с увеличаване на честотата на крачките в последните 3–5 крачки – 2 x 15 м;
- бягане с преминаване под ластик/летва на определена височина (1,10 или 1,20 м) – 2 x 25 м;
- пробягване на отсечки – 2–3 x 20–40 м и продължаване на бягането след финалната линия по инерция;
- пробягване на 2 x 50 м от нисък старт с акцент на финиширането.

4. Цялостно:

- СБУ – силно бягане, бягане с високо повдигане на коленете, бягане с изхвърляне на подбедрицата назад, странично и подскочно – 2–3 x 10–15 м всяко;
- стартове от различни изходни положения – 4 x 15 м;
- пробягване на 2 x 50 м с променлива скорост;
- ускорения – 2 x 15–20 м;
- отсечки с висока скорост – 2 x 20 м;
- ускорения с атакуване на финала – 2 x 10–15 м;
- бягане по наклон и срещу наклон – 2 x 20 м;
- пробягване на 2 x 50 м контролно;
- игри „Първи с топката“, „Ден и нощ“, „Совалка“, Стартово състезание, Щафета с обръщане и гр.

От изброените упражнения в състава на основната част на един урок се включват от 2 до 4 упражнения, като не трябва да има повече от 2-3 пробягвания на разстояния 40–60 м, а пробягването на разстояния от 20–25 м не бива да се повтаря повече от 6 пъти.

Упражнения за обучение в техниката на скок на дължина начин „свит“

1. Засилване и отскок:

- заемане на изходно положение за отскачане „възсягане на таза върху отскачащия крак“ – 6–8 повторения;
- движение на място на ръцете и подготовка за заемане на положение за отскачане – 6–8 повторения;
- качване върху скрин и заемане на положение за отскок, маховият крак е свит в коляното – 3–4 повторения;
- съчетаване на махови движения с отскок от скрин или гр. – 3–4 повторения;
- след отскок приземяване в крачка върху маховия крак – 2 повторения и на двата крака – 2 повторения;
- след отскок приземяване в крачка върху отскачащия крак – 3–4 повторения;
- отскок от гимнастическа коза и изпълнение на махови движения и положение „свит“ при летеж – 2–3 повторения;
- пробягване на отсечки – 2–3 x 20–25 м;
- скок с двата крака над скрин, начин „свит“ – 2–3 повторения;
- скок през скрина със стъпване на единия крак – 2–3 повторения;
- отскок в съчетание с махов крак и ръцете от 2-3 крачки засилване и докосване на висок предмет с глава, рамо, ръка, маховия крак – 3–4 повторения;
- отскок на „дълго и високо“ от 3-4 крачки засилване от непружиниращ трамплин с приземяване на двата крака – 2–3 повторения;

2. *Приземяване:*

- отскок от висок предмет през въженце 50–60 см високо и приземяване в крачка;
- отскок от скрин и приземяване върху двата крака;
- отскок от гимнастическа коза и приземяване върху двата крака, изхвърлени далеч и високо напред;
- отскок от скрин и приземяване със високо изхвърляне на краката напред;
- отскок от трамплин и приземяване под наклон върху дунапрен или купчина пясък;
- отскок от поставка 20–30 см и приземяване върху постелка, със засилване от 3–4 крачки;
- активно отскачане от трамплин с 4–5 крачки засилване и далечно изхвърляне на краката за приземяване.

Дозировката на изброените упражнения е по 3–4 пъти.

3. *Цялостно:*

- цялостен скок от трамплин начин „свит“ със засилване от 4-6 крачки – 2–3 повторения;
- цялостен скок начин „свит“ със засилване от 6–8 крачки – 2–3 повторения;
- скокове със засилване от 7–9 крачки – 2–3 повторения;
- скок на дължина със засилване – определяне дължината на оптималното разстояние за засилване на всеки ученик – 8–10 скока;
- скок на дължина с пълно засилване – 8–12 пъти;
- скок на дължина с пълно засилване – контролно;

В един урок се включват 2–4 упражнения, в зависимост от дозировката и времетраенето им. В урока могат да се приложат и следните игри: „Парашутисти“ и „Опасна зона“ в различни варианти.

Упражнения за обучение в техниката на хвърляне на малка пълтна топка 150 г.

Специални подготвителни упражнения:

- жонглиране с топката – подхвърляне, хващане, кръгове, от ръка в ръка и гр.;
- хвърляне с две ръце над глава на пълтни топки 1-2 кг от положение „опънат лак“ – 8–10 повторения (може да се изпълни по двойки или в игра);
- заемане на изходно положение за хвърляне и имитиране на хвърляне;
- същото в крачка с пренасяне тежестта от задния върху предния крак, тялото сочи посоката на хвърляне;
- удряне в земята с акцент върху завършващия камшичен удар – 8–10 пъти с лява и с дясна ръка;
- удряне в стена за упражняване на камшичния удар с дясна и с лява ръка по 10–12 пъти с всяка ръка;
- удряне в стена с увеличаване на разстоянието – първоначално разстоянието до стената е 5–6 м, като след 5–6 хвърляния с лява и дясна ръка то се увеличава с 1–2 м и т.н., със затичване и хващане на отскачилата от стената топка – максимален брой повторения за 5 мин;

- хвърляне в цел, срещу партньор на разстояние, с футболна, баскетболна или волейболна топка – 10–12 пъти с всяка ръка;
- от крайната линия на хангбално игрище всички едновременно хвърлят топката с цел тя да падне зад срещната врата – 10–12 пъти;
- хвърляне с една ръка над глава срещу стена или мрежа с подходяща топка – 8–10 пъти;
- хвърляне на малка пълтна топка от място в далечина за постижение – 2–3 опита;
- хвърляне от средната линия на баскетболното игрище, строени в две редици с гръб един към друг, с цел с топката да се уцели баскетболното табло, след вземане на топките с бягане учениците се връщат на местата си – максимален брой повторения за 5 мин.

В основната част на урока по лека атлетика се включват и следните игри с хвърляне и ловене на пълтни топки 1–2 кг: „По-далече“, „Две топки се гонят“, „Кой е по-силен“ и „Изчистване на игрище“.

За отчитането на физическата гееспособност използвахме апробираните в практиката тестове за начална училищна възраст.

Методиката на волева подготовка в експерименталната група включва:

1. *Диалектично свързване на познанието с извършваната двигателна дейност* на ученика в урока по лека атлетика.

2. *Оперативно овладяване на широк кръг от знания*, позволяващи осъществяването на богати междупредметни връзки.

3. *Обогатяване на критериите за оценяване на цялостния резултат от обучението* по лека атлетика в двигателен, познавателен и личностен план.

4. *Преодоляване на препятствия* (обективните и изменящи се условия на външната среда, обективните и изменящи се състояния на вътрешната среда на организма).

5. *Повишаване на педагогическия професионализъм на учителя.*

6. *Повишаване на емоционалната наситеност в урока.*

Използвахме методите: педагогическо наблюдение, експеримент в естествени условия, обобщаване на положителния педагогически опит, психолого-педагогически анализ на дейността и поведението на учениците, математико-статистически методи.

В контролната група работихме по установената методика.

Анализ на резултатите

Анализът на констатираните резултати от изследването на отделните компоненти на волевата активност (интелектуални, емоционални, операционни), включващи волевите качества (це-

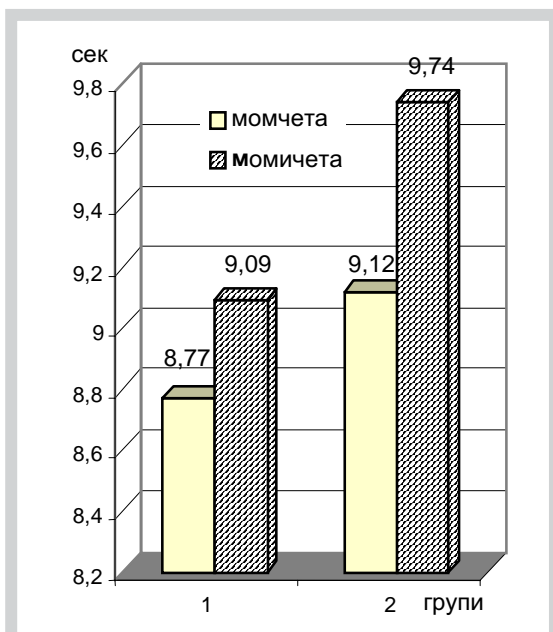
леустремност, решителност и смелост, самообладание и самостоятелност, инициативност), разкриват настъпилите положителни промени при оценяването им в двете групи. Прирастът, установен в експерименталната група е значително по-висок, в сравнение с контролната група (**фиг. 2**).

Получените резултати от трансверзалния експеримент ни дават информация за влиянието на приложената методика за развиване на волевите качества върху физическата деепособност на учениците от четвърти клас. От тях се вижда, че

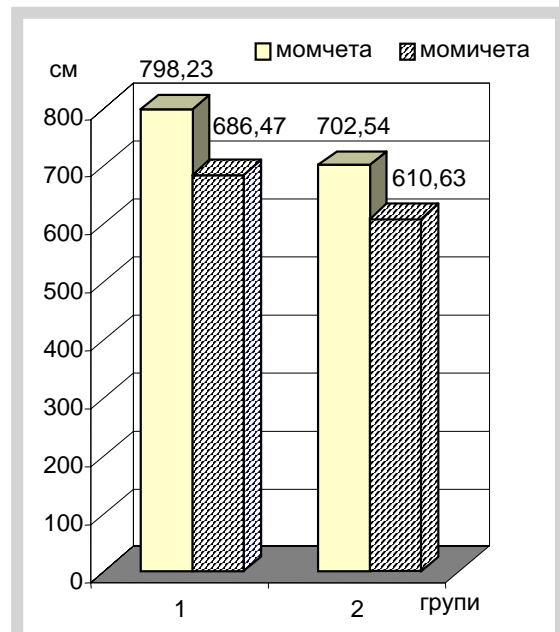
разликите между следноаритметичните величини на отделните показатели за К и Е групи, в края на проучването, са твърде чувствителни, в полза на Е група. Логично е да се приеме, че по-високото равнище на определено физическо качество е резултат от работата с експерименталната методика за волевата подготовка на учениците. От резултатите, отразени на **фиг. 3** и **фиг. 4**, става ясно, че липсва едностранност в развитието на бързината и силата на мускулите на горните крайници, оценени с тестовете: „Бягане на 50 м“ (сек)



Фиг. 2. Прираст на резултатите от изследването на волевите качества в Е и К групи: 1. Целеустремност; 2. Настойчивост и упоритост. 3. Решителност и смелост в урока по лека атлетика (в проценти)



Фиг. 3. Промени в резултатите от изследването на бързината, оценена с теста „Бягане на 50 м“ (сек)



Фиг. 4. Промени в резултатите от изследването на силата на мускулите, оценена с теста: „Хвърляне на пълтна топка 1 кг с двете ръце над глава“ (см)

и „Хвърляне плътна топка 1 кг с две ръце над глава“ (см)

Данните от **фиг. 3** показват, че по-ускореното повишаване на бързината в Е група се дължи косвено на приложената методика за волева подготовка и целенасочените средства групирани в система, въздействащи върху анаеробната производителност на организма. Задълбоченият анализ на резултатите, отразени на **фиг. 4** сочи, че въздействието върху отделните волеви качества, в учебния процес по физическо възпитание, в значителна степен подпомага и развиването на силата на мускулите на ръцете и раменния пояс.

Същевременно изследванията показват, че момчетата превъзхождат момичетата при проявлението на бързината и силата на мускулите на горните крайници.

Става ясно, че учениците, притежаващи добра волева подготовка, изпълняват технически по-правилно приложените упражнения – бягане и хвърляне, притежават по-добра ориентация в пространството, динамиката и времето, в резултат на което се подобрява цялостната характеристика на бягането и хвърлянето. Това осигурява добър функционален ефект и повишава равнището на бързината и силата на мускулите на горните крайници.

Изводи

1. Съществува реална възможност за развиване на волевите качества на 10-годишните ученици в учебния процес по физическо възпитание и спорт – ядро лека атлетика. Това става под влияние на разработена методика и система от средства с лекоатлетически характер, при адекватен за възрастово-половите особености на погростващите обем на натоварване.



2. Наблюдават се значителни различия в прираста на показателите за отчитане на физическата гееспособност и в експертната оценка на волевите качества в зависимост от: постановката на обучението, включването на богат арсенал от лекоатлетически упражнения, правилната организация на учебния процес.

3. Успешното развиване на волевите качества изисква интеграция на знанията, комплексност на прилаганите подходи в учебния процес, съобразно закономерностите на индивидуалното протичане на психичните функции. Познавателната активност са повишава преди всичко с активизиране на мисленето и съзнанието на учениците, за целенасочено изпълнение на двигателните задачи. Положително влияние за активизиране на когнитивните процеси оказват разширените интереси на учениците към лекоатлетическите упражнения, тяхното социално мотивирано поведение и убеденост за очаквания резултат. Отделянето на необходимото внимание за развиването на волевите качества в учебния процес, засилват приложния аспект на усвоените упражнения от ядро лека атлетика и формират умения за самоконтрол и самооценка на изпълнението от обучаваните.

Литература

1. Антонов, Н. и кол. Физическата подготовка на погростващите лекоатлети. С., 1987.
2. Георг Наги. Спорт и психология. МФ, С., 1978.
3. Лазаров, Г. Развитие на основните физически качества в средните бягания, С., 1984.
4. Магжарова, К. и кол. Иновации в управлението на образованието и училището – модели и механизми. – Психология, № 8-9, 1999.
5. Момчилова, А. Възможности за развитие на двигателната представа на учениците в урока по физическо възпитание и спорт, сб. Когнитивна дейност и обучение, Русе, 1994.
6. Първанов, Б. Методи за психологични изследвания, МФ, С., 1977.
7. Рачев, Кр. Проблеми на подготовката на младите спортисти, МФ, С., 1976.

Рецензент: доц. Йонко Йонов, доктор

