

## Специфични особености на физическата подготовка в обучението по лека атлетика в началното училище

Петя Пенева

*Special features of physical preparation in track-and-field education process in elementary school: The paper justifies the problems, connected with education of track-and-field athletics and its optimization. There is a necessity of improving the methods and means, used in training process. It is important to claim, that the techniques of track-and-field athletics exercise is it, which request needed qualities. It is necessary to reach a complex effect from teaching process.*

**Key words:** track-and-field athletics techniques, physical development, elementary school, training and education.

### ВЪВЕДЕНИЕ

Разностранното физическо развитие на децата и юношите е немислимо без лекоатлетическите упражнения. Достъпността на тези упражнения се обуславя преди всичко от тяхното голямо разнообразие и естествено-приложен характер. Леката атлетика допринася, като никой друг спорт, за развиване на бързината, силата, издръжливостта и ловкостта. Нейната достъпност предлага широки възможности за упражняването ѝ извън стадионите и пистите, по пътеките в парка, по пясъчната ивица на морския плаж или на горската поляна.

Важно е да се отбележи, че техниката има предопределящо значение, тя е тази, която определя: какви физически качества са необходими, какви специални физически упражнения да бъдат използвани, за да се осъществи пълната изява на възможностите на учениците от 7 до 11 години. Техническата подготовка при 9-10 годишните ученици е 10 % и нараства в следващите години, като достига 35 % при 19 годишните, докато общата физическа подготовка е с най-висок процент при 9-10 годишните ученици и с нарастването на възрастта се снижава за да достигне 5 % при 19 годишните.

### ИЗЛОЖЕНИЕ

Обучението в техниката на лекоатлетическите упражнения на учениците от начална училищна възраст е свързано с изграждането и затвърдяването на двигателните навици, сърчности и умения и поради това се осъществява успоредно с развитието на основните физически качества.

Учениците преминават през етап на техническо обучение "базова техническа подготовка" за формиране на разнообразни двигателни навици, знания, умения и сърчности. От тях не бива да се очаква безупречно техническо изпълнение на приложените упражнения. Тази подготовка по-късно се явява необходима предпоставка и база за по-нататъшно техническо обучение и усъвършенстване, надеждна основа за всестранна физическа и техническа подготовка.

От казаното до тук се очертава необходимостта от приоритетна работа за подобряване на физическата подготовка на подрастващите.

За специалната им лекоатлетическа подготовка учениците от **можем да говорим само при наличие на много добра всестранна обща физическа подготовка.**

Всички средства използвани при реализирането на всестранната физическа подготовка могат да бъдат използвани и при специалната, стига да имат елементи и движения, сходни на техниката на съответното лекоатлетическо упражнение.

При специалната лекоатлетическа подготовка се усвоява първо техниката на съответната лекоатлетическа дисциплина.

Общата подготовка за изпълнение на лекоатлетическите упражнения е насочена към укрепване на организма, подобряване на общото физическо и функционално състояние на занимаващите се, обогатяване на двигателната им култура, запознаване с основите на техниката на лекоатлетическите упражнения и създаване на траен интерес към леката атлетика.

Реализирането на тази цел е свързано с решаването преди всичко на следните основни задачи:

1. **Укрепване на здравето** и повишаване на работоспособността на отделните органи и системи на занимаващите се;

2. **Осъществяване на всестранно физическо развитие на базата на общофизическата подготовка** и комплексно изграждане на основните двигателни качества: бързина, сила, издръжливост, ловкост и гъвкавост. Основни средства за реализирането на тази подготовка са разнообразните подвижни и щафетни игри с бягане, скачане, хвърляне, прекрочване, и провиране и различните спортно-подготвителни игри. Като резултат се обогатява двигателната култура на учениците, изгражда се добър мускулен "корсет", укрепват физическите и психическите им възможности;

3. **Усвояване на основните спортно-технически умения от леката атлетика** и овладяване на начални знания за тях. Усвояването на разнообразни навици и умения, запознаването със специално-подготвителни упражнения, отделни елементи са предпоставка за изграждане на основите на техниката на достъпните за децата лекоатлетически дисциплини;

4. **Възпитаване на морално-волеви качества** и здравно-хигиенни навици, необходими за живота и бъдещата им професионална реализация;

5. **Формиране на траен интерес към заниманията с физически упражнения и спорт с лекоатлетическа насоченост.** Възпитаването на потребност от системни спортни занимания се осъществява чрез използването на разнообразни средства и мероприятия (наблюдения на състезания, гледане на филми, разкази, беседи, срещи с известни лекоатлети, провеждане на лекоатлетически игри и състезания, първенства и др.).

За реализирането на физическата подготовка в урока са подходящи следните физически упражнения: специални лекоатлетически, подготвителни и спомагателни.

**Лекоатлетическите упражнения** включват ходене и бягане на различни разстояния, скокове, хвърляния и многобои. Ценността на тези упражнения е тяхната естественост, многостранното им въздействие върху организма на занимаващите се, във възможността значително да се опростят или облекчат, а в случай на необходимост – да се усложняват и да се увеличи тяхната трудност. Освен това лекоатлетическите упражнения позволяват лесно да се осъществи индивидуализация и диференциация в обучението, самостоятелността и други.

За успешно развиване и усъвършенстване на отделните физически качества, трябва широко да се използват **подготвителните упражнения**, които се подразделят на:

- **Общоразвиващи** – чрез тях се развиват силата, бързината и другите физически качества. Прилагат се с цел общо физическо укрепване на организма на подрастващите и за подобряване координацията на движенията. Изпълняват се както без уреди, така и с гирички, тояжки, плътни топки, въженца и други уреди;

- **Специални** – подразделят се на: упражнения предимно за развиване на физическите качества и упражнения, с чиято помощ се облекчава и подобрява обучението в техниката на лекоатлетическите упражнения и нейното усъвършенстване.

**Спомагателни упражнения** - всички останали видове спорт или елементи от тях.

Техниката и физическите качества са неразривно свързани и зависими. На всяка степен от развитието на техниката, следва да съответства и дадена степен на развитие на физическите качества.

Обучението в техниката на лекоатлетическите упражнения е свързано с изграждането и затвърдяването на двигателните навици, сръчности, умения, и поради това се осъществява успоредно с развитието на основните физически качества.

При учениците на възраст от 7 до 11 години с голям успех могат да се развиват скоростта на движенията и преди всичко честотата и темпът на бягането. Предлага се в четвърти клас на началното училище да се работи за комплексното развиване на двигателните способности на учениците, но с приоритет на работата за развиване на скоростно-силовите им качества и на способностите им за координация на локомоциите.

Силата, бързината и издръжливостта са решаващи физически качества при осъществяване на обучението по леката атлетика на учениците от начална училищна възраст. Но за извършване на бързите движения са необходими и подвижност в ставите, еластичност на ставните връзки и мускулните влакна, което предполага и високо ниво на развитие на качеството гъвкавост.

За проявлението на бързината се изисква още добра техническа подготовка, изчистване на "паразитните" (пречещите) движения и излишното стягане на мускулите, които не вземат пряко участие в даденото движение. Това означава да има затвърден динамичен стереотип.

Лекоатлетическите средства за развиване на бързината са разнообразни – бягане на къси отсечки с различен темп, с различен старт от различно изходно положение – от лег и тилен лег, опора, висок старт, коленен старт, нисък старт, падащ старт и т. н. , ситно бягане с често стъпване и къси крачки на място и в движение, бягане с високо повдигане на коленете, комбинирано бягане, тритактово бягане, кръстосано бягане, бягане с "изхвърляне" на подбедриците назад, бягане по наклон, след изненадващи сигнали, бързо изпълнение на общи и специални упражнения без уреди, с уреди и на уреди. Изброените упражнения се изпълняват предимно в игрова форма.

Най-подходящи за развитието на бързината в тази възраст (9-11 години), включени в учебната програма, ядро "Лека атлетика" са: различните подвижни и щафетни игри – "Кой е по-бърз?", "Линейна щафета с бягане", "Щафета", "Бягане за флагчета", "Бягане в квадрат", "Напред-назад", "Хвърляй далече, събирай бързо", "Бързите тройки", "Котки и мишки", "Ден и нощ", "Вълци и зайци" и други.

Средствата при работа за бързина трябва да се разнообразяват.

За развиването на бързината може да се работи почти всеки ден, и то обикновено с 75% натоварване и напрежение. Всички упражнения в тази насока се изпълняват в началото на основната част на урока, когато нервните процеси протичат по-бързо и по-точно, а условно-рефлекторните връзки в кората на големите полукулба, се осъществяват по-лесно и по-бързо. Работата за целенасочено развитие на бързината трябва да предхожда тази за сила и издръжливост.

Основни методи за развитието на бързината в начална училищна възраст са игровият, повторният и състезателният.

Всяко обикновено или спортно движение е придружено с изразходване на **сила**. Силовите упражнения имат голямо значение в леката атлетика. Те са основа на бързината и пъргавината. Например при бяганията, тялото, което се намира в покой, трябва да се задвижи с максимална начална скорост (бързина). За тази цел е необходимо да се преодолее собственото тегло и да се придаде ускорение на тялото.

Средствата, с които се развива силата са многобройни и разнообразни. Те са много достъпни. Основни средства в работата за сила са упражненията с преодоляване на собственото тегло, с най-разнообразни предмети, с тежести, борба, упражнения по двойки, групови упражнения, с натоварвания, при дървета, върху пясък, във вода, всички видове подскоци и т. н. Прилагат се предимно в движение и в динамична форма. Извършват се с малко и голямо натоварване, с бавно и бързо движение, от няколко пъти до максимален брой повторения, което се определя съобразно с възрастта, степента на подготовката и пола на занимаващите се.

В начална училищна възраст силовите упражнения с тежести трябва да бъдат по-малко по количество и качество, продължителността на изпълнението по-малка и с по-чести прекъсвания, изпълнението по-динамично, като се избягват силовите упражнения в статично положение.

И тук, както при целенасоченото развитие на бързината, основните средства за развитието на скоростно-силовите качества и силата на учениците са щафетните, подвижните спортно-подготвителните игри, някои от които са следните: "Борба за топката", "Топка в кръга", "Изтегляне през линия", "Хоро в полуклек", "Зайци в градината", "Достигане на предмета", "Хвърляне след хвърляне", "Хвърляй силно", "Кой ще скочи по-високо", "Защита на укрепението", "Бой на петли", "Подаване на медицинска топка в кръг" и други, включени в учебната програма.

Един от показателите за степента на **издръжливост** е продължителността на изпълнение на дадената работа. Тя зависи от следните фактори: степента на интензивност, с която се извършва работата; характера на извършваната работа, при което се включват повече или по-малко групи мускули; сложността на извършваната работа; степента на усъвършенстването на двигателния навик; условията, при които се извършва работата; степента и насоката на предварителната подготовка; здравословното състояние преди и по време на работа; обема на мускулните групи, които вземат участие при извършването на дадена работа.

За продължителността на работата голяма роля играе равнището на обменните процеси, координацията на дейността, морфологичните показатели, а също така и възрастовите и половите особености.

За малките ученици от голямо значение е развиването на общата издръжливост, която предизвиква в организма им дълбоки функционални, морфологични, биохимични и структурни изменения. По този начин те го правят годен за извършването на всякакъв вид дейност на сравнително високо ефективно равнище.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Учениците от начална училищна възраст е необходимо да притежават определените в учебната програма знания и ниво на физическа дееспособност. Това ще им осигури по-лесното и успешно усвояване на техниката на лекоатлетическите дисциплини. Акцентът е насочен върху развитието на скоростно-силовите им качества и бързината, но като цяло се работи за постигане на комплексност в развитието на двигателните им способности.

## ЛИТЕРАТУРА

- [1]. Бъчваров, М. Лека атлетика, С., Нови знания, 1999.
- [2]. Бъчваров, М. В. Фильов, Скокова издръжливост, С., 2005
- [3]. Кабуров, Г. Бягай, скачай, хвърляй, МиФ, С., 1987.
- [4]. Кадийски, И. Подвижни игри в подготовката на лекоатлета, С., Нови знания, 1999.

[5]. Момчилова, А. Теория и методика на физическото възпитание, РУ, Русе, 1999.

[6]. Попов, И. Методика на обучението по ФВ 1-4 клас, Добрич, 1994.

[7]. Рачев, К. Теория и методика на физическото възпитание, Учебник за студентите от НСА, С., 1999.

[8]. Славчев, А. Примерен анализ на тренировъчната работа в късите бягания на базата на вариациите и взаимовръзките на структурата на спортното постижение, ПСП, с., 1997.

[9]. Grosser, M. Speed training, Salto, G., 1994.

[10]. Jonath, U. Leichtathletik 1 – Laufen, Hamburg, Rowohlt, 1995.

[11]. Jonath, U. Leichtathletik 1 – Springen, Hamburg, Rowohlt, 1995.

[12]. Jonath, U. Leichtathletik 1 – Werfen und mehrkampf, Hamburg, Rowohlt, 1995.

[13]. Zinht, L. Endurance training, Salto, G., 1993.

**За контакти:**

Петя Пенева, докторант към Катедра “Физическо възпитание и спорт”, Русенски университет “Ангел Кънчев”, Тел.: 082 245 545, E-mail: [penevapetia@abv.bg](mailto:penevapetia@abv.bg).

**Докладът е рецензиран.**