

## Лека атлетика за ученици от начална училищна възраст

Елеонора Гурбанова

*The playing character of teaching process in physical education and sport lesson – factor for complex development of the students. Track and field is the most popular and easy accessible sport, who guaranties comprehensive physical and functional human development. Track and field exercises are irreplaceable means for developing the basic physical abilities: strength, speed, endurance, agility, flexibility and building coordination skills and helps overall personality formation.*

**Key words:** track and field, physical skills, personality.

### ВЪВЕДЕНИЕ

Едва ли има друга социална сфера, която да дава повече национално самочувствие и гордост на българина от спорта. Преди години нашата страна се славеше със своите спортни постижения и заемаше призови места в света по художествена гимнастика, лека атлетика, борба, вдигане на тежести, стрелба, гребане, спортна гимнастика и други. Статистиката от последните десетилетия е повече от печална. Спортните постижения на страната ни се броят на пръсти и ако тенденцията се запази, прогнозите сочат, че ще намаляват с всяка изминала година. Леката атлетика е двигателна дейност, регламентирана, състезателна, социална. Тя е най-масовият и достъпен спорт, гарантиращ всестранно физическо и функционално развитие на човека. Лекоатлетическите упражнения са незаменимо средство за развиване на основните физически качества сила, бързина, издръжливост, ловкост, гъвкавост, за изграждането на координационни способности, умения и за цялостното формиране на човешката личност.

### ИЗЛОЖЕНИЕ

„Атлетика“ означава „борба“, „състезание“, „двубой“, „надхвърляне“, надбягване“ (от гръцката дума „атлос“). Названието „лека атлетика“ има условен характер – породено от свободата и лекотата, с която се изпълняват лекоатлетическите упражнения, както и за разграничаване от „тежката атлетика“. За първи път термина атлетика със съвременно значение срещахме през 1806 г. в Англия. Леката атлетика се практикува в стандартизирана среда и е основен, формиращ спорт. Извършват се двигателни действия, съобразени със специфичните правила за всяка лекоатлетическа дисциплина. От една страна спортният педагог предлага специално насочени упражнения, от друга страна обучаваният се ангажира да ги изпълнява. Спазването на правила и задължения неменуемо рефлектира върху социалното формиране и реализация на занимаващите се.[1,2]

Благодарение на многообразието от дисциплини с естествено приложен характер с различна координационна структура и с подчертан формиращ ефект за развитие на основните физически качества, леката атлетика има важно значение и за реализиране на целите на училищното физическо възпитание и спорт.

Лекоатлетическите упражнения, съчетани със средствата на другите спортни дисциплини, допринасят до голяма степен за изграждане на необходимия минимум физическа дееспособност на учениците. За обучението в техниката на лекоатлетическите дисциплини се използват различни методи. Прилагат се в зависимост от координационно-техническата сложност на дисциплината, от практико-двигателния опит на обучаваните и тяхното ниво на подготовка.[2]

Цялостният метод на обучение дава възможност да се запази общата структура на двигателното действие. Най-често той се прилага за изучаване техниката на дисциплини, които имат естествено-приложен, цикличен характер, като например гладките бягания. Препоръчително е този метод, приоритетно, да се

използва в началния етап на основната образователна степен, където акцента в обучението е върху овладяването на основните умения за бягане, скачане и хвърляне. [1]

Например, при изучаване на препятственото бягане, водещо е овладяване на умения за ритъм и координация. Преминването над адаптирани, различни по височина, ниски препятствия чрез игри и игрови ситуации, се извършва естествено, в съответствие с индивидуалните възможности на начинаещия. Акцентира се върху изпълнението на ритмично и координирано бягане.

*Разчлененият метод* на обучение намира приложение най-вече при по сложни координационно–технически двигателни действия. Прилага се при изучаване на отделните елементи от техниката на определена дисциплина.

*Двата метода се използват при усъвършенстване на фазовата структура на техниката на съответната лекоатлетическа дисциплина.*

Необходимо е спортният педагог да предложи такова обучение, което да стимулира творческата активност на ученика и позволява да се прояви способността му за самоконтрол и самооценка. В процеса на обучение това се постига чрез дидактически и педагогически точно измерими критерии.

В начална училищна възраст знанията, двигателните умения и навици се изграждат чрез *изпълнение на естествено приложните упражнения* (ходене, бягане, скачане, хвърляне и комбинация от тях). Учебното съдържание на ядро «Лека атлетика» отговаря на естествено-биологичната потребност на малките ученици за двигателна активност, реализирана основно чрез забавни игри или игрови ситуации. Знанията, двигателните навици и уменията им се изграждат непринудено, свободно и *обхващат основно техниката* на съответната лекоатлетическа дисциплина.

При овладяването ѝ се спазва определена последователност, съобразена със специфичните особености на всяка дисциплина и носи наименованието частна последователност на обучение. Базира се на вътрешната логика на конкретната дисциплина и включва характерните структурни връзки на техниката. Независимо от това, че всяка дисциплина има специфични динамични и кинематични параметри, частната последователност на обучение на лекоатлетическите дисциплини може да бъде подчинена на обща схема за протичане на обучение. Основен и изключително важен принцип на тази обща схема е, че обучението на всяка лекоатлетическа дисциплина започва от водещото звено (фаза). Следва степенуване на останалите фази и елементи от техниката, които последователно и методично съдействат за цялостното изграждане на двигателното действие. [1,2]

**Лекоатлетически бягания.** Имат еднаква двигателна структура и са подчинени на общи закономерности, които се изразяват в следното:

- Всички бягания имат цикличен характер. Един цикъл обхваща две последователни крачки (с ляв и десен крак), които в леката атлетика се приемат за двойна крачка. Тази крачка преминава през два опорни и два безопорни периода.
- В основата на техниката е крачката, която се повтаря през цялото стандартно разстояние.
- В най-общ план крайният резултат зависи от скоростта на придвижване, която е различна и зависи от дължината на разстоянието.
- Скоростта на придвижването, в голяма степен се определя от честотата и дължината на крачката.
- Силата на отгласване също е различна и е в пряка зависимост от скоростта на придвижване.

Техниката на дисциплините в група бягания има традиционно възприета фазова структура. Условно тя се разделя на четири фази: старт, стартово ускорение, бягане по разстоянието и финиширане. Предлагаме примерни спортноподготвителни

упражнения и игри за овладяване на техниката на дисциплината спринтово бягане (табл.1).

Таблица 1.

Примерни спортноподготвителни упражнения и игри за овладяване на спринтово бягане за ученици от трети клас

№	Учебно-тренировъчно съдържание	Дозировка	Методически указания
<b>1</b>	<b>Упражнения по двойки с гири - имитационни за овладяване техниката на бягане, спринтове</b>		
1.1.	<b>ИП стоеж. Учениците са един срещу друг с гири в ръце .</b> Изпълняват имитационно движение при бягане с гирите. След изпълняването на зададените бройки следва смяна.	10 бр.	Учениците движат ръцете покрай тялото, свити под ъгъл 90-градуса, раменете са отпуснати без напрежение. Правилна техника на бягане.
1.2.	Същото като предходното упражнение, но без гири.	20 бр.	Ръцете трябва да се движат плавно и бавно без да се бърза. Главата е наклонена леко надолу, погледът е напред.
1.3.	Същото като предходното упражнение, Изпълняват бягане на 20м; 30м; 40м..	2 мин	Упражнението носи емоционален заряд.
1.4.	<b>ИП стоеж. А и Б са зад стартова линия. Изпълняват стартове като изходните положения се променят. Целта е да се усвои правилното положение на крака и ръце в спринтовото бягане.</b>	10 бр.	Следи се за правилното изпълнение на движението на рамената ръцете и краката. Крачките да са къси и компактни. Изисквания за правилна техника на бягане.
<b>2</b>	<b>Упражнения с топка.</b>		
	<b>ИП стоеж, колонен строй. Подаване на топка /над глава, отдолу, отстрани/.</b>  ИП разкراчен стоеж, ръце горе, строй – редица. Приклякаване до полу-клек, като ръцете отиват назад, замахват напред и отскачат напред.	4 мин	Следи се за правилно изпълнение на упражненията с топка.

3	<p><b>Скок от място с два крака .</b></p>		
	<p><b>ИП разкрячен стоеж, ръце горе, строй – редица.</b> Приклякване до полу-клек, като ръцете отиват назад, замахват напред и отскачат напред.</p>	4 мин	<p>Краката са разтворени на ширина на раменете Следи се за техническо изпълнение на елементите, правилното положение на краката, ръцете и отскока. Отчита се разстоянието от стартовата линия до последния отличителен белег.</p>
4	<p><b>Състезания между двойки.</b></p>		
	<p><b>ИП стоеж</b> Учениците са строени в две колони по един на стартова линия. При сигнал „Старт“ първите тръгват и бягат до 30-я метър ,заобикалят конуса и се връщат обратно по права линия, с докосване по външната ръката на следващия (предават щафетата) и застават последни. Така преминават всички от колоната . Определя се коя колона е завършила първа.</p>	6 мин	<p>Упражнението има състезателен характер, но се обръща внимание и на прецизността при изпълнение на бяганията .</p>
5	<p><b>Игрово упражнение.</b></p>		
	<p><b>ИП разкрячен стоеж</b> Колонен строй, два отбора. Топката е в първото дете. Тя се подава между краката последователно през всички деца от колоната. Последното дете взема топката, с бягане застава начело на колоната и я подава на следващото дете над глава. Така, докато всички деца се изредят и се подредят както в изходното положение. При достигане на топката в последното е вдига над глава и дава сигнал, че топката е преминала през всички. Определя се коя колона е завършила първа.</p>	4 мин	<p><b>Обяснява се значението на колективната игра.</b> Елементите се изпълняват правилно. Ако е необходимо учителят внася корекции.</p>
	<p><b>Щафетна игра</b> <b>ИП стоеж</b>-колонен строй ( 4колони-отбори , зад обща стартова линия). Разстоянието пред отборите е размерено и метрите са записани с тебешир .Осигуряват се толкова топки, колкото са играчите . Всеки отбор има различен по цвят топки. При сигнал от учителя първите ученици от колоните хвърлят малка плътна топка с една ръка над рамо от място със стремеж да постигнат по-голяма дължина на хвърлянето. Същото изпълняват и останалите в отбора. Печели отборът , който е постигнал най-голяма сумирана дължина</p>	3 мин	<p>Има състезателен характер и включва упражнения и движения близки до хвърлянето.Следи се спазването на правилата на играта;да не се настъпва стартовата линия;правилна техника на хвърляне на малката плътна топка с една ръка над рамо от място.</p>

**Скокът на дължина** е естествено упражнение със скоростно–силов характер. Структурата му представлява сложно пространствено ациклично двигателно действие, но в опростена форма може да се практикува от най-ранна възраст. Затова е включен в началната степен на обучение. Той е цялостно двигателно движение и се разделя на четири части : засилване, отскок, летеж, и приземяване, които са свързани помежду си.[1]

Задача на засилването е да се набере максимална скорост в последните крачки преди отскока. В момента, когато обувките докоснат пясъка, краката са почти изправени, след което следва амортизация в колените стави и “вкарване” на таза напред. При “ножицата” след отскока маховият крак, разгъвайки се в колелната става, се отпуска свободно надолу. Оттласкващият крак свит в коляното, се изнася напред. Ръцете се движат синхронно с краката, извършвайки кръговото движение.

В подготовката за приземяването и двата крака се разгъват в коленните стави, а тялото се навежда силно напред. След докосването на пясъка с петите следва амортизация в коленните стави и “вкарване на таза” както при “дъгата” всички движения на отделните части на тялото по време на летежната фаза спомагат за запазване на равновесието на скачача и за по-ефективно приземяване.

**Хвърлянията** са сложни пространствени скоростно-силови упражнения с цикличен , ацикличен и смесен характер на движението.[1,2]

При изучаване на техниката всяко едно хвърляне може да бъде разделено на две основни части – подготовка за хвърляне и хвърляне (засилване и финално усилие). Прилагането на т.н. „системно–структурен подход” позволява всяко двигателно действие да се раздели на отделни части, фази или елементи с оглед по–лесното описание и анализ.

Общите елементи от тези подсистеми за всички хвърляния може да са: изходно положение, хват и държане на уреда, предварителни движения, засилване (подскок, въртене, бягане), отделни фази от финалното усилие /двуопорни, едноопорни или безопорни/, изпускане на уреда и спиране.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Оптимизирането на двигателната активност на учениците в начална училищна възраст е в пряка зависимост от правилния подбор на средствата и методите, организацията и провеждането на учебно–възпитателния процес по физическо възпитание и спорт, ядро “Лека атлетика”.

Средствата с лекоатлетически характер изпълнявани в уроците по лека атлетика оказват формиращ ефект върху общото развитие на детската личност, повишават съпротивителните сили на детския организъм и го укрепват. Проблемът е изключително важен и в литературата почти липсват теоретични разработки за повишаване на двигателната активност на учениците. Това определи и насоката ни към неговото задълбочено проучване.

## **ЛИТЕРАТУРА**

[1] Калайков, Й. Системата на спорта в Р. България. (Лекция) София,2005г. : <http://www.nsa-virtualeducation.com/documenti/Sport%20in%20bulgaria.pdf>

[2] Жалов, К . Учебник за студенти от НСА.( учебник ) - С., МиФ, 1991г.

**За контакти:** Елеонора Гурбанова - спортен педагог , месторабота – УСШ/Ученическа спортна школа/, е-mail: [eleonora\\_stavreva@abv.bg](mailto:eleonora_stavreva@abv.bg)

**Докладът е рецензиран.**