

ГОДИШНИК НА СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“

ФАКУЛТЕТ ПО ПЕДАГОГИКА

Книга Педагогика

Том 108

ANNUAL OF SOFIA UNIVERSITY “ST. KLIMENT OHRIDSKI”

FACULTY OF EDUCATION

Education

Volume 108

---

## ПРОЦЕСЪТ НА ОБУЧЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ И ФОРМИРАНЕТО НА ЦЕННОСТИ У УЧЕНИЦИТЕ – РЕЗУЛТАТИ ОТ ЕКСПЕРИМЕНТАЛНО ИЗСЛЕДВАНЕ

ЙОРДАНКА ДИМИТРОВА

**Резюме:** В научната студия се представя анализ на резултати от прилагането на теоретичен модел на процес на обучение по физическо възпитание и спорт в ОУ „Черноризец Храбър“ – гр. Варна, с цел доказване на неговите потенциални възможности като средство за формиране на ценности у учениците от прогимназиален етап.

**Ключови думи:** процес на обучение, физическо възпитание и спорт, формиране на ценности, физическа дееспособност, физическо развитие

## THE TEACHING OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT AND VALUES IN STUDENTS – RESULTS OF EXPERIMENTAL STUDY

Yordanka Dimitrova

**Abstract:** In the scientific article presents an analysis of results from the theoretical model of the process of physical education and sport in Primary School “Chernorizets Hrabyr” in Varna, to demonstrate its potential as a tool for the formation of values in students of lower secondary.

**Key words:** process of learning, physical education and sport formation of values physical ability physical development

---

\* E-mail: iordanka\_d@yahoo.com

Разработването и прилагането на теоретичен модел на процес на обучение по физическо възпитание и спорт бе свързано с реализирането на целите на опитно-експериментално изследване, осъществено в четири варненски училища. В него са систематизирани целенасочени, последователни и постоянни педагогически управляеми взаимодействия между основните училищни субекти, които участват в процеса на обучение по физическо възпитание и спорт, за разгръщането на ценностния потенциал на физическата култура съобразно специфичните особености на учениците. Моделът отразява процесуалната същност на училищното физическо възпитание и спорт и затова включва в съдържателен план: формиране на знания (*знания–ценности*), формиране на умения и привычки за физическа активност, потребност от активни физически занимания и здравословен начин на живот (*ценностно отношение; ценностни ориентации*), мотивация за активно участие в обучението и в извънучилищни дейности, водещи до устойчивост на ценностните ориентации и формирането на ценностна система въз основа на осъзнатите и идентифицирани от ученика личностно значими потребности и интереси; проява на *ценностно поведение*, което намира израз в активно включване и участие в часовете по физическо възпитание и спорт; хуманно отношение към себе си и към другите, към заобикалящата среда, проява на умения за реалистична оценка на собствените качества и възможности и актуализиране на ценностната си система.

**Същността на модела** се определя още от спецификата на целите и задачите на физическото възпитание в съвременното училище, от методите и формите на неговата организация, от професионалната подготовка и личностните качества на водещите училищни субекти, от ценностното отношение, ценностните ориентации и мотивацията на учениците, както и от условията на средата.

Въз основа на това, в **съдържателно отношение**, *моделът* се ориентира към: формирането на ценности чрез обучението по физическо възпитание и спорт; формирането на ценностно отношение към здравословния начин на живот; овладяването на жизнено важни двигателни умения и навици; постигане на високо равнище на физическа подготвеност; формиране на траен интерес към спортно-двигателна дейност; формиране на навици за системни занимания с физически упражнения и спорт; развиване на творчески способности; формиране на хуманно отношение към себе си и другите и т.н.

За постигане на целите, свързани с усъвършенстването на процеса на обучение по физическо възпитание и спорт в съвременното училище, е необходимо да се актуализират или разработят **нови учебни програми**, съобразени с интересите и потребностите на учениците. В учебните програми следва да се предвиди и балансирано разпределение на учебния материал между т.нар. *базова* (задължителна) и *вариативна* (диференцирана) подготовка. В случая базовата част следва да се основава на държавните образо-

вателни изисквания за физическата култура на учениците в прогимназиален етап (ДОИ), която е задължителна за усвояване независимо от индивидуалните им особености. Вариативната част, която на този етап не съществува в учебните програми по физическо възпитание и спорт, у нас се обуславя от необходимостта за отчитане на индивидуалните интереси на учениците, възможностите на спортно-техническата база на училището и специалната подготовка на учителя.

Съчетаването на такава учебна програма, включваща базова (задължителна) част (виж таблица 1) и вариативна (съобразена с индивидуалните особености на учениците) част (виж таблица 2) ще предостави по-голяма възможност за творчество в дейността на преподавателя и ще допринесе за по-пълно удовлетворяване на потребностите на учениците от самоусъвършенстване; ще повиши значимостта на физическата култура за тях; ще формира ценностно отношение към собственото здраве и здравословния начин на живот. По този начин огромният образователен, възпитателен и ценностен потенциал на физическата култура ще се насочи към създаването на „ценностно-ориентирано пространство“. Създаването на такова пространство може да се постигне чрез интегриране на всички организирани форми на физическото възпитание, в т.ч. и модулното обучение (трети час по физическо възпитание и спорт), с формите на извънкласна и извънучилищна организирана дейност (клубове, секции, регламентирани състезания, спортни игри и др.), отчитащи в най-голяма степен личностните потребности и интереси на учениците, както и с други организирани форми, в т.ч. профилактични и оздравителни.

Във връзка с това следва да се подчертае, че моделът на физическо възпитание и спорт като процес на обучение, който формира ценности у учениците от прогимназиален етап, следва да включва ефективни **форми за развитие на физическата култура** като: *физкултурно-закалителни мероприятия в рамките на учебния ден (утринна гимнастика, физкултурна петминутка с изправителни и дихателни упражнения, организирани физически упражнения и подвижни игри по време на голямото междучасие)* и **извънкласни занимания** като: *групи за обща физическа подготовка, в т.ч. лечебна физкултура и др.* По този начин физическото възпитание и спортът в училище ще се планира, организира и провежда като гъвкава и динамична система на учебна и извънучебна работа при наличието на регламентирани **свободноизбираеми форми**. Тяхната значимост в учебната програма, главно за **формиране на ценности у учениците чрез процеса на обучение по физическо възпитание и спорт**, ще се определя от състоянието на **три основни фактора**: *състояние на средата; разнообразие и интеграция на дейностите, формиращи и развиващи комплекс от личностни качества–ценности у учениците; обективна оценка на степеня на формираност и развитост на тези качества чрез действията и поведението на учениците (ценностно отношение, ценностна ориентация, ценностна мотивация).*

Таблица 1. Базови (задължителни) дейности, основаващи се на държавните образователни изисквания за физическата култура на учениците в прогимназиален етап (ДОИ)

| Дейност                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Форма                                | Метод                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Резултат                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <b>За формиране на знания за:</b><br>✓ общите теоретични изисквания, правила и норми на физическа активност и здравословен начин на живот                                                                                                                                                                                                                                                                                        | фронтална<br>групова<br>индивидуална | ✓ беседа<br>✓ мозъчна атака<br>✓ обяснение<br>✓ презентация<br>✓ изпълнение на индивидуални задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>ценности – знания</b>                                          |
| <b>За формиране на умения и навици за:</b><br>✓ осъществяване на активна двигателна дейност и здравословен начин на живот;<br>✓ изграждане на отношения на толерантност, съпричастност, подкрепа, разбирателство, уважение към другия и т.н.<br>✓ поддържане в оптимален баланс на организма и тялото<br>✓ поддържане на добър естетически вид на собственото облекло и заобикалящата среда<br>✓ трудова дейност и инициативност | фронтална<br>групова<br>индивидуална | <b>Упражнения:</b><br>✓ <i>общоподготвителни</i> (дихателни, изправителни и др.)<br>✓ <i>специфични</i> (свързани с различните видове спортни игри)<br><br><b>*включени в програмите на МОН</b><br><br><b>Игри:</b><br>(състезателни, успокоителни, подвижни, спортно-подготвителни, шафетни и др.)<br><br><b>Модули:</b><br>(трети час по физическо възпитание и спорт)<br><br><b>Състезания:</b><br>(в рамките на урока, по програма на МОН).<br><br><b>Други методи:</b><br>утринна гимнастика (ведрина), физкултурна петминутка организирани физически упражнения и подвижни игри по време на голямото междучасие | ценностни отношения,<br>ценностни ориентации<br>ценностна позиция |

Таблица 2. Вариативни (диференцирани) дейности, обуславящи се от индивидуалните интереси и потребности на учениците, възможностите на спортно-техническата база на училището и специалната подготовка на учителя

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                         |                                                                                                                            |                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>За формиране на знания</b><br>в извънучебно време, в т.ч. за надграждане или допълване                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | индивидуално<br>групово | беседа<br>обяснение<br>презентация<br>среща-разговор<br>обсъждане на проблем<br>решаване на проблем<br>консултиране        | ценности – знания                                                                                                            |
| <b>За формиране на умения и навици</b> в извънучебно време, в т.ч. за коригиране, подпомагане и надграждане                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | индивидуално<br>групово | индивидуален подход<br>работа в малка група (екип<br>по вид спорт)<br>общофизически упражнения<br>лечебна физкултура и др. | ценностни отношения,<br>ценностни ориентации<br>ценностна позиция                                                            |
| <b>За формиране и развитие на компетенции</b><br>✓ Индивидуални занимания с деца с двигателни проблеми<br>✓ Индивидуални занимания с деца с изявиности<br>✓ Фестивали на здравето<br>✓ Дискусии<br>✓ Викторини<br>✓ Срещи с изявиности спортисти от града, региона, страната<br>✓ Срещи със здравни специалисти<br>✓ Обсъждане на филми на спортна или здравна тематика<br>✓ Демонстративни спортни изяви на известни спортисти<br>✓ Тематични срещи с родителите<br>✓ Организиране на спортни прояви с участието на родители<br>✓ Други | индивидуално<br>групово | пример<br>подкрепа<br>поощрение                                                                                            | качества – ценности<br>(ценностно поведение,<br>ценностна самооценка,<br>актуализиране на индивидуалната ценностна система ) |

**Етапите** (условно обозначени) на осъществяване на процеса на обучение по физическо възпитание, според разработения теоретичен модел, включват:

- **Формиране на знания** – запознаване на учениците с общи теоретични изисквания и норми за физическа активност и здравословен начин на живот (*знания – ценности*).

- **Формиране на ценностно отношение** у учениците към нормите и правилата на физическа активност и здравословен начин на живот и осъзнаване на необходимостта от тяхното спазване и системно прилагане (*формиране на ценностно отношение съзнание*).

- **Формиране на възгледи и убеждения**, изразяващи се в готовност на личността за физическа активност и здравословен начин на живот (*формиране на ценностни ориентации; ценностна позиция и мотивация*).

- **Установяване на система от привички** за физическа активност и здравословен начин на живот, чрез включване в целенасочени и организирани дейности (*актуализиране на ценностната система н учениците*).

- **Проява на устойчивост в ежедневно поведение на личността (ценностно поведение)**: наличие на прояви на самооценка и самоконтрол на собствената дейност въз основа на самовъзпитание и самоусъвършенстване на личността; умения за изграждане на хуманни личностни взаимоотношения; прояви на толератност, емпатия, съпричастност, отговорност и други; прояви на грижа за спортните съоръжения и средства; прояви на естетически вкус и поддържане на висока лична хигиена; прояви на самоинициатива и творчество; включване в спортни състезания; системни прояви на здравословен начин на живот и други (*умения за ценностна самооценка и умения за актуализиране на ценностната система*).

**Реализирането на модела** се основава на редица **принципи**: целенасоченост, системност и последователност в педагогическото общуване, природосъобразност, съчетаване на физическото със здравното и другите видове възпитания на личността, взаимна връзка на изискването за уважение към личността, за овладяване на разнообразни умения и навици, чрез включване на личността на ученика в активна физическа, здравословна, творческа и друг вид дейност.

**Моделът** се основава и на следните **подходи**:

- ✓ **Комплексен** – разбиран като съвкупност от правила и изисквания за практическа организация на дейностите, свързани с цялостното формиране и развитие на личността, в т.ч. и дейностите, отнасящи се до нейното физическо възпитание и физическа култура.

- ✓ **Системен** – разбиран като наличие на системност при формирането на физическата култура на личността, основаваща се на идеите за цялостност, сложна организация на изследваните явления, тяхната вътрешна взаимна връзка и зависимост, активност, динамика и изменчивост.

✓ **Интегрален** – разбиран като синтезиране на усилията на различни социални фактори (в случая вътрешноучилищни) в съдържателния аспект на процеса на обучение по физическо възпитание и спорт в неговата връзка и взаимна зависимост с процесите на цялостно формиране и развитие на личността на ученика.

✓ **Дейностен** – разбиран като многообразие от целенасочени дейности, в т.ч. физически упржнения, игри, занимания, туризъм и други, активното участие в които позволява на личността да се самовъзпитава, самоформира, саморазвива и самооценява.

✓ **Диференциран** – разбиран като изискване за съобразяване на процеса на обучение по физическо възпитание и спорт с процесите на формиране и развитие на личността на ученика, с неговите възрастови особености, равнището му на подготвеност, неговите потребности и интереси.

✓ **Индивидуален** – разбиран като изискване за отчитане на личностните и възрастовите особености на личността на ученика при планирането, организирането и провеждането на часа по физическо възпитание и спорт, като основно средство за формиране на нейната ценностна система.

**Оценяването на резултатите от реализирането на модела се осъществява** на базата на конкретни **показатели и критерии**, които подлежат на математическа и статистическа обработка (виж таблица 3).

Преобразуващата дейност, основана на прилагането на модела в практиката, бе осъществена в ОУ „Черноризец Храбър“ – Варна, в периода март–април 2012 г., с ученици от експерименталната група (общо 55, обучаващи се в седми клас). За целите на тази дейност бяха приложени: *тестова батерия, анкетно проучване и целенасочено наблюдение*. По-ясното очертаване на равнището на формираност на многообразието от ценности бе осъществено въз основа на специално разработените за целта на експеримента критерии и показатели. Критериите са общо три на брой: *равнище на усвояване на знания за физическото възпитание, спорта и здравословния начин на живот като ценности; равнище на формираност на качества–ценности (двигателни, нравствени, естетически, трудови); равнище на формираност на здравословния начин на живот като ценност*.

Състоянието на всички критерии се измерва с помощта на показатели за определяне на висока, средна и ниска степен. Равнището на формираност на двигателните ценности се определя от състоянието на формираните у учениците качества, съвкупността от които характеризира физическата им дееспособност. Показателите са общо 9 (6 одобрени от МОН и 3 одобрени от МЗ). За по-прегледно резултатите са представени и графично (виж графики 1 и 2).

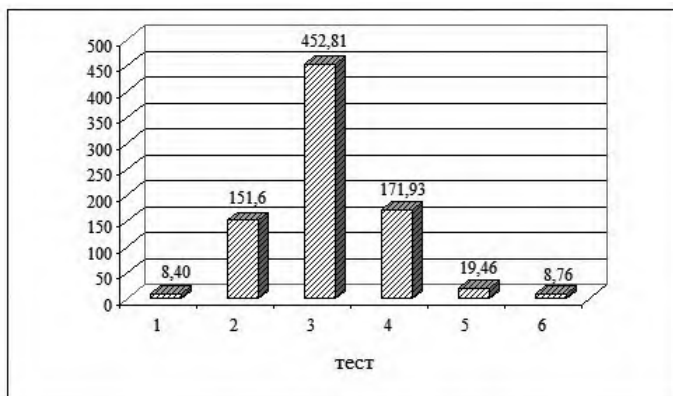
Таблица 3. Показатели и критерии за оценка на формираност на качествата – ценности

| №  | Критерий                                                                                                      | Показатели                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Равнище на усвояване на знания за физическото възпитание, спорта и здравословния начин на живот като ценности | <p><b>Висока степен</b><br/>Познаване на основни понятия и правила, свързани с физическото възпитание, спорта и здравословния начин на живот; способност за определяне на техни основни характеристики и самостоятелна интерпретация на основни изисквания и норми; осъзнато отношение към значението на организационните занимания по физическо възпитание и спорт и към активното включване в тях; осъзнато отношение към здравословния начин на живот и потребност от активното му прилагане.</p> <p><b>Средна степен</b><br/>Познаване на основни понятия и правила, свързани с физическото възпитание, спорта и здравословния начин на живот; разбиране на значението на организационните занимания по физическо възпитание и спорт и на здравословния начин на живот, но липсва осъзнатост на потребността за активното им прилагане.</p> <p><b>Ниска степен</b><br/>Липсва ценностно съзнание за физическото възпитание, спорта и здравословния начин на живот, както и потребност от познание или потребност от волеви усилия за тяхното прилагане.</p> |
| 2. | Равнище на формираност на качества – ценности                                                                 | <p><b>Висока степен</b><br/>Определят се от равнище 5 точки на покриване на критериите от стандартизираните тестове на МОН</p> <p><b>Средна степен</b><br/>Определят се от равнище 3–4 точки на покриване на критериите от стандартизираните тестове на МОН</p> <p><b>Ниска степен</b><br/>Определят се от равнище 0–2 точки на покриване на критериите от стандартизираните тестове на МОН</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |



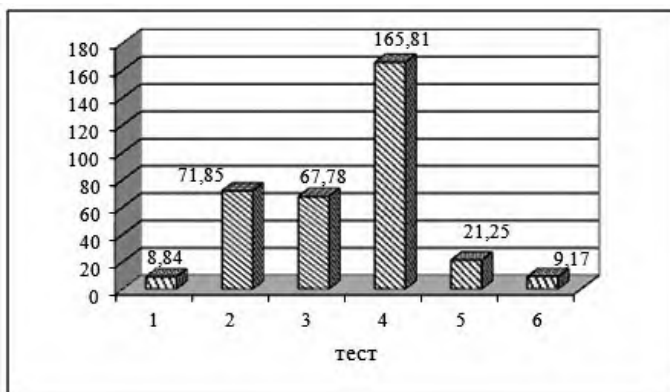
|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       | <p><b>Висока степен</b><br/>Поведение, характеризиращо се с ежедневна и самостоятелна проява на дисциплинираност, организираност, съпричастност, отговорност, съзнателност, взаимопомощ, сътрудничество, хуманност, инициативност и т.н.</p> <p><b>Средна степен</b><br/>Поведение, характеризиращо се с частично осъзнаване и проява на нравствени качества, често след напомняне от страна на преподавателя или други ученици.</p> <p><b>Ниска степен</b><br/>Липса на осъзнатост и проява на нравствени качества, дори и след намеса на преподавател (проява на девиантност в поведението).</p>        |
| ✓ Нравствени ценности | <p><b>Висока степен</b><br/>Поддържане на добър външен вид, лична хигиена и облеклото.</p> <p><b>Средна степен</b><br/>Липса на системност по отношение на поддържане на естетическия вид на облеклото и личната хигиена.</p> <p><b>Ниска степен</b><br/>Не спазва изискванията изобщо за спортно облекло и поддържане на личната хигиена във висока степен.</p>                                                                                                                                                                                                                                          |
|                       | <p><b>Висока степен</b><br/>Участва активно и съзнателно в подреждането, поддържането и съхраняването на спортните принадлежности, в т.ч. и на екипите; проявява отговорно отношение към опазване на спортните съоръжения, салони и площадки.</p> <p><b>Средна степен</b><br/>Участва в подреждането, поддържането и съхраняването на спортните принадлежности обикновено след напомнянето на преподавател; проявява епизодично отговорност към опазване на спортните съоръжения, салони и площадки.</p> <p><b>Ниска степен</b><br/>Отсъства желание и инициатива за включване в посочените дейности.</p> |
| ✓ Трудови ценности    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3. | <p><b>Равнище на формираност на здравословния начин на живот като ценност (определя се под лекарски контрол)</b></p> <p>✓ Соматично здраве (кръвно налягане, пулс, дишане и вемистимост на гръден кош)</p> <p>✓ Физическо здраве (ръст, тегло, сила, гръдна обиколка)</p> | <p>Според стандартите на МЗ, които се прилагат от медицинското лице задължително в началото на всяка учебна година.</p> <p>Осъзнат стремеж към поддържане в норма на соматичното здраве</p> <p>Осъзнат стремеж към поддържане в норма на соматичното здраве</p> <p>Осъзнат стремеж към поддържане в норма на физическото здраве</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|    | <p>✓ Психическо здраве</p>                                                                                                                                                                                                                                                | <p><b>Висока степен</b></p> <p>Осъзнаване на собствените способности за преодоляване на трудности и формиране на качества; умения за справяне с ежедневни стресови фактори; способност за осъществяване на активна и резултатна дейност; умения за осъществяване на трайни и позитивни междуличностни отношения; проявява и създава ведро настроение; поемане на отговорност за собствените решения; удовлетвореност от собствените действия и поведение, включително и в полза на другите.</p> <p><b>Средна степен</b></p> <p>Частично осъзнаване на собствените способности за преодоляване на трудности и формиране на качества; отсъствие на самостоятелност за справяне с ежедневни стресови фактори; осъществяване на активна дейност, при допълнителна мотивация; не е в състояние да носи отговорност за собствените решения.</p> <p><b>Ниска степен</b></p> <p>Отсъствие на осъзнатост на собствените способности за преодоляване на трудности и формиране на качества; отсъствие на самостоятелност за справяне с ежедневни стресови фактори; не осъществява активна дейност; нарушена комуникативност; проявява най-често безотговорност.</p> |



Графика 1. Разпределение на двигателните качества–ценности при момчетата от експерименталната група

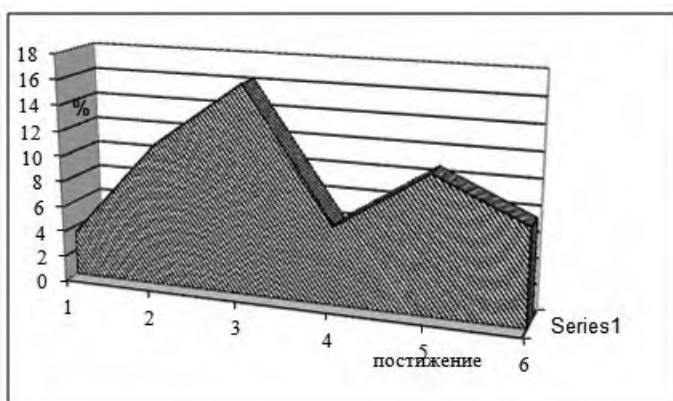
Сравняването на резултатите за равнището на физическата дееспособност на учениците от експерименталната група (в седми клас) след прилагането на теоретичния модел с тези преди прилагането на модела (в шести клас) показва, че при момчетата се откроява изменение във възходящ порядък при всички показатели. Така например по време на констативния експеримент при момчетата при теста „Гладко бягане на 50м“ (1) равнището на качеството „бързина“, което е било във висока степен, нараства със 7,3%; при теста „Гладко бягане на 300м“ (2) – за отчитане на качеството „издръжливост“ – се забелязва нарастване от средна във висока степен с 34,82%; нарастване от средна във висока степен се наблюдава и при стойностите за отчитане на качеството „гъвкавост“ (с 29,63%); при теста за определяне на качеството „ловкост“ (5) нарастването от средна във висока степен е с 14,82%, а при качеството „пъргавина“ (6) изменението в същата посока е с 3,71%.



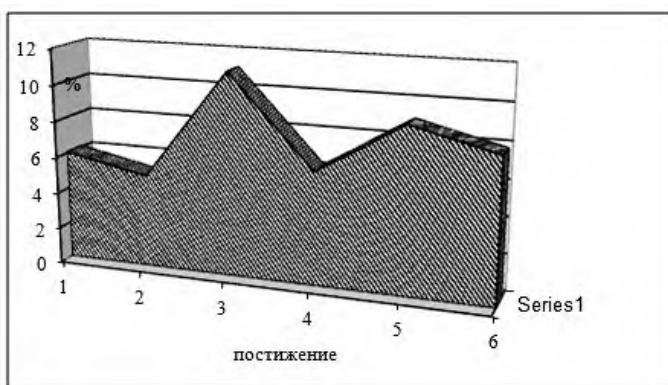
Графика 2. Разпределение на двигателните качества–ценности при момчетата от експерименталната група

При развитието на същите качества при момчетата се открояват също някои различия в положителна степен. Равнището на качеството „бързина“ (1) нараства с близо 7,81%, което от своя страна води до изменението от средна към висока степен. По показател „издръжливост“ (2) се отчита запазване на нивата на развитие, а при тестовите за определяне качествата „ловкост“ (5) и „пъргавина“ (6) се установява отново нарастване от средна към висока степен, съответно с 14,82% и с 11,11%.

Като цяло равнището на формираност на двигателните качества–ценности, които характеризират физическата дееспособност, се е придвижило от средна към висока степен както при момчетата (виж диаграма 1), така и при момчетата (виж диаграма 2).



Диаграма 1. Разсейване на резултатите за физическа дееспособност по тестове одобрени МОН при момчетата от експерименталната група



Диаграма 2. Разсейване на стойностите за определяне физическата дееспособност по тестове одобрени МОН на момчетата от експерименталната група

Що се отнася до резултатите от допълнително проведените тестове за установяване равнището на физическата дееспособност на учениците, утвърдени от МЗ, може да се каже, че след осъществяването на преобразувателния експеримент се наблюдава повишаване равнището най-вече на „силовите способности“ на учениците. Така например силата на дясната ръка при момчетата нараства от 23,45 до 26,56 kg, а при момчетата – от 24,60 на 35,92 kg. Силата на лявата ръка при момчетата се изменя от 21,76 на 23,11 kg, а при момчетата от 21,12 на 27,20 kg (виж графики 3 и 4).



Графика 3. Сила на горните крайници – дясна ръка при експерименталната група



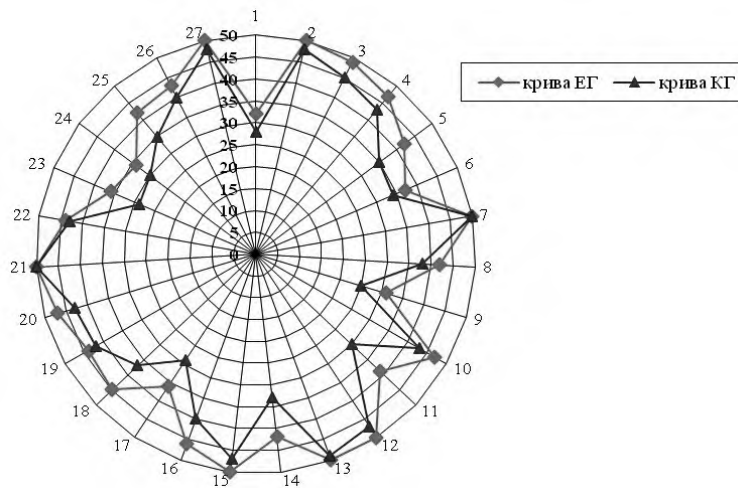
Графика 4. Сила на горните крайници – лява ръка при експерименталната група

При измерване на *силата на трупа* (становата сила) се установи, че при момчетата средната стойност на този показател е 96,91kg, а при момичетата 98,37 kg. В промяната на този показател се откроява тенденция за придвижване от средна към висока степен, и то при момичетата, като този феномен се наблюдава и през всички етапи на опитно-експерименталната работа (виж графика 5).



Графика 5. Развитие на силата на трупа при момичета и момчета от експерименталната група

Въз основа на получените от констативния и преобразуващия експеримент резултати с помощта на сигмалния метод (Т-оценки) се построи и оптимизационен модел на физическата дееспособност на учениците от ОУ „Черноризец Храбър“ – гр. Варна (виж фигура 1) с цел по-добро открояване на разликите по отношение на формираните у тях физически качества–ценности, като за контролни се приеха средните стойности на постиженията от предходните за експерименталната група класове (пети и шести).



Фигура 1. Оптимизационен модел на физическата дееспособност на учениците от ОУ „Черноризец Храбър“ – гр. Варна

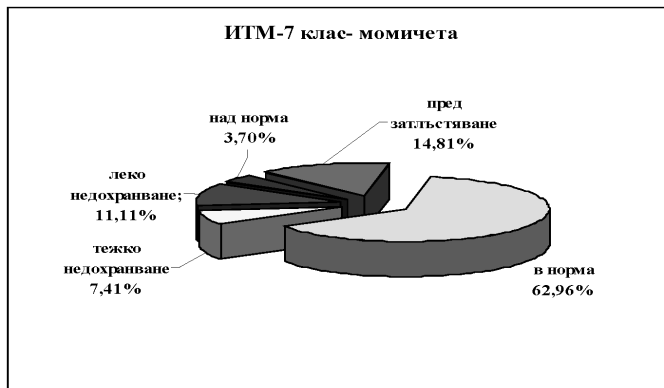
От оптимизационния модел, изобразен на фигура 1, е видно, че у учениците от експерименталната група през целия изследван период настъпват последователно положителни изменения. Като през последната година (в седми клас), след провеждането на преобразуващия експеримент, равнището на физическата дееспособност се доближава до идеалното.

Равнището на физическото развитие на учениците от експерименталната група (в седми клас), след преобразуващата дейност, се определи въз основа на прилагането на допълнителните тестове на МЗ, включващи основни показатели. Резултатите по показател „ръст“, който за този възрастов период следва да се намира в граници от 154,4 до 165,0 cm, показват, че момичетата като цяло попадат в нормата. 29,63% са с ръст под нормата (в ниска степен), а 11,11% са със стойности над норма (във висока степен). В сравнение с равнището на показател „ръст“, установен в рамките на констативния експеримент, след преобразуващия експеримент се наблюдава тенденция на максимално приближаване на измерените към табличните стойности за този възрастов период. Едва 3,70% от ученичките са с ръст над общоприетата норма, а под норма попадат 8,52% от тях.

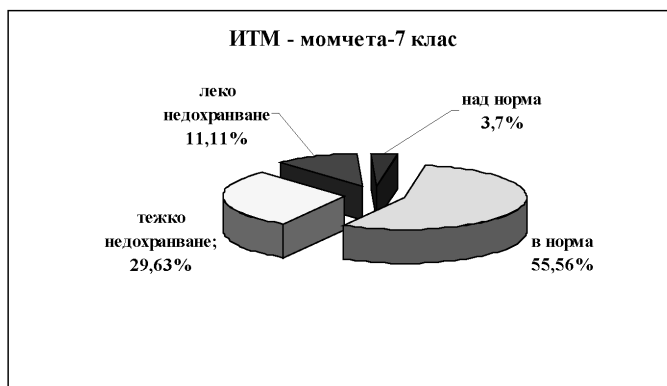
Средните стойности, отчетени по показател „телесна маса“, при момичетата са в диапазон от 45,4 до 62,2 kg. След проведеното замерване се установи, че 22,22% от тях са с тегло над нормата (във висока степен), а 18,52% – под нормата (в ниска степен). Сравнявайки получените резултати за телесна маса, получени при констативния, с тези след преобразуващия експеримент, се установи, че: броят на момичетата с тегло под средната стойност е намалял с 11,1%, а на тези с телесна маса над норма, приета за тази възрастова група, с едва 3,70%. Буди тревога високият процент на ученичките с тегло над норма.

По показател „ръст“ средните стойности за момчетата се определят в интервал 157,5 до 173,7 cm, а по показател „телесна маса“ от 45,7 до 66,7 kg. След преобразуващата дейност се установиха динамични изменения и по двата показателя: от общо 28 изследвани ученици 18,52% са с ръст под нормата (в ниска степен), а 14,81% над нормата (във висока степен), докато по втория показател „телесна маса“ – под нормата (в ниска степен) са 22,22% ученици, а над нормата (във висока степен) – 7,41%.

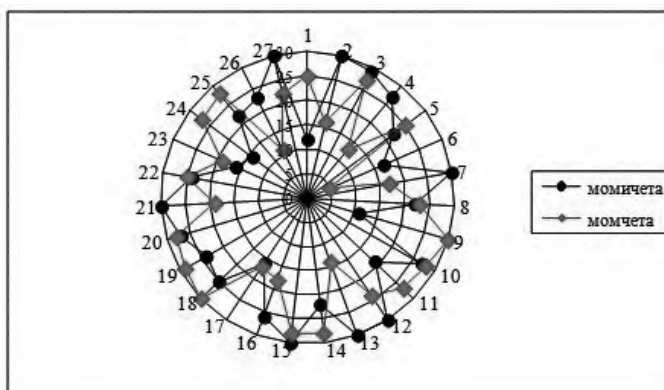
От данните във фигури е видно, че 62,96% от момичетата и 55,56% от момчетата са с нормална охраненост (средна степен) на тялото. Над нормата (във висока степен) са 18,52% от момичетата и 3,70% от момчетата, под нормата (в ниска степен) са съответно 40,74% от момчета и 18,52% от момичетата. Състоянието на охранеността на тялото, която се определя по показателите тегло и ръст, при момичетата и момчета от седми клас е онагледено чрез фигури (виж фигури 2 и 3).



Фигура 2. Индекс на телесната маса при момичетата от седми клас



Фигура 3. Индекс на телесната маса при момчетата от седми клас



Фигура 4. Оптимизационен модел на физическото развитие на експерименталната група



Въз основа на доказаната връзка и обусловеност на физическата дееспособност и физическото развитие бе построен оптимизационен модел на физическото развитие на учениците от експерименталната група след приключването на преобразувания експеримент. Целта е да се илюстрира по-ясно съвкупността от всички формиранни качества–ценности на индивидуално равнище въз основа на осъществените промени в процеса на обучение по ФВС с помощта на сигмалния метод (Т-оценки) (виж фигура 4).

За да установим по-конкретно равнището на развитие на физическите и психическите качества у учениците от експерименталната група, както и равнището на формираност на ценностно отношение към тях, приложихме и анкетния метод. За тази цел бяха разработени общо три анкетни карти: за установяване равнището на развитие на физическите и психическите качества у учениците в прогимназиален етап; за установяване на отношението и мотивацията на учениците към физическата активност и здравословния начин на живот и за установяване на отношението и мотивацията на учениците към здравословното хранене.

В първата анкета бяха включени общо 8 въпроса, от отворен и затворен вид. Особен интерес, от научна гледна точка, представляват отговорите на въпрос 1 ***Според Вас какви физически качества следва да притежава съвременната личност?*** и въпрос 5 ***Според Вас какви психически качества, трябва да притежава съвременната личност?***, които дават възможност да се очертае нивото на осъзнаване на получените знания за успешна идентификация на физическите и психическите качества–ценности за съвременната личност.

Следва да отбележим, че учениците от експерименталната група идентифицират вярно и пълно основни физически качества, които трябва да притежава съвременната личност и които определят, в своята съвкупност, физическата им дееспособност: *бързина (96,3%), сила (94,4%), издръжливост (85,2%), ловкост, отскокливост, гъвкавост, пъргавина, точност, сръчност*. С най-висок процент (над 85%) са отговорите, в които са посочени качествата *бързина, сила и издръжливост*. Що се отнася до идентификацията на психическите и социално-психическите качества в тяхното многообразие, с най-висок процент сред посочените: *отговорност, съзнателност, мотивираност, съобразителност, активност, съпричастност, сътрудничество, взаимопомощ*, са първите три.

Познанията за качествата на личността и тяхното определяне като физически и психически (в теоретичен аспект) даде основание в анкетата да се включи и въпроса (6) ***Кои от изброените психически качества притежавате и в каква степен?***, както и задачата „да бъдат групирани по степен на притежаване от учениците физически и психически качества“. Въз основа на броя на получените отговори за различните степени на притежаване на физическите качества от всеки един ученик се определя степента, в която тези

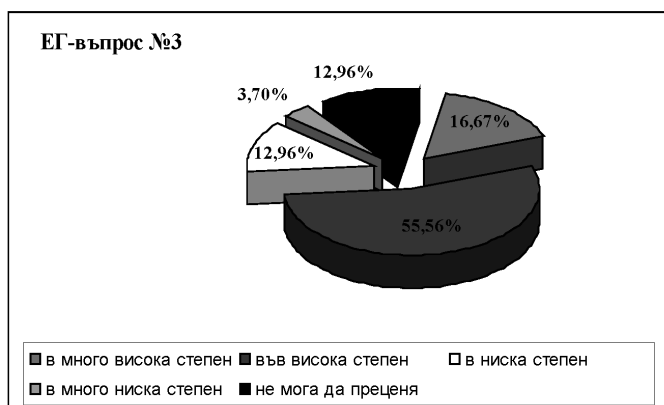
качества са осъзнати като качества–ценности. Така например момчетата от експерименталната група твърдят, че притежават качествата: *сила, издръжливост и отскокливост* в много висока степен; във висока степен – качествата *бързина, сръчност и точност*; в ниска степен – *пъргавина* и в много ниска степен – *качеството гъвкавост*. Според момчетата от тази група притежаваните от тях качества са: *бързина, издръжливост и гъвкавост* в много висока степен; във висока степен – качествата *пъргавина, отскокливост, сръчност и точност*; в ниска степен – *сила*, и в много ниска степен – *ловкост*. Що се отнася до степента на притежаване на психическите и социално-психическите качества–ценности, учениците посочват, че притежават в много висока степен качествата *съзнателност и сътрудничество*, а във висока степен – качествата *съобразителност, активност, мотивираност, отговорност, съпричастност, взаимопомощ*.

Разпределянето на резултатите по полов признак дава възможност да се установи, че и *момичетата*, и *момчетата* от експерименталната група повтарят поотделно общите резултати, получени от групата като цяло.

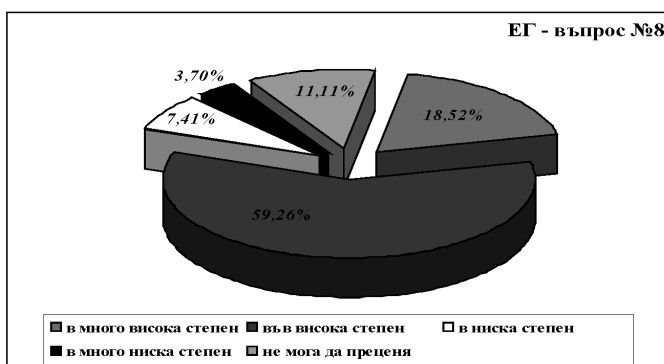
Чрез въпрос 3 ***В каква степен, според Вас, физическите качества се формират в часовете по физическо възпитание?*** и въпрос 7 ***В каква степен организираният занимания по физическо възпитание допринасят за изграждане на изброените по-горе психически качества у съвременната личност?*** от анкетата се търси мнението на учениците по отношение на степента на влияние на часа по физическо възпитание и спорт върху формирането на личността на ученика. От изобразените на фигура 5 стойности е видно, че повече от половината от учениците (55,56%) смятат, че притежаваните от тях физически качества се формират в часа по физическо възпитание и спорт, и то във *висока степен*. За 16,67% от тях те също се формират в часа по физическо възпитание и спорт, и то в *много висока степен*. Според останалите 27,77% ученици от експерименталната група физическите качества се формират по-скоро под въздействието на външни фактори (като допълнителни занимания с физически упражнения, спортни игри и т.н.).

Тези резултати се затвърждават и при анализа на отговорите на въпрос 4 ***В каква степен, според Вас, физическите качества се формират в занимания извън училище (в т.ч. от семейството)?***

За влиянието на извънучилищните занимания върху формирането на качества у ученика съдим и по отговорите на въпрос 8 ***В каква степен изброените по-горе психически качества се формират под въздействие на извънучилищни занимания (в т.ч. и в семейството)?***



Фигура 5. Формиране на физически качества в часа по физическо възпитание и спорт



Фигура 6. Формиране на психически качества в извънучилищни занимания

От отговорите на този въпрос (виж фигура 6) е видно, че повече от половината от учениците от групата (59,26%) смятат, че формирането на психически качества се осъществява във висока степен не само в часа по физическо възпитание и спорт, но и в извънучилищни занимания.

Анализът на получените резултати по отношение на определянето на равнището и степента на формираните у учениците от експерименталната група физически, психически и социално-психически качества, чрез обучението по физическо възпитание и спорт, въз основа на приложения теоретичен модел, дава основание да се направи изводът, че те притежават умения за идентификация на основни качества; изразяват в по-голямата си част мнение, че тези качества се формират в часа по физическо възпитание и спорт; степенуването им се движи в близки стойности; качества, които посочват като необходими на съвременната личност, до голяма степен се припокриват с тези, които

учениците смятат, че притежават лично. Всичко това дава основание да се приеме фактът, че учениците от експерименталната група, след преобразуващия експеримент, имат много по-ясно изразено отношение към физическите и психическите качества, които се формират чрез часа по физическо възпитание и спорт, както и под влияние на различни други фактори. Възможността да самооценят притежаваните от тях качества в сравнение с качества, които следва да притежава съвременната личност, дават основание за извод, че у тях е формирано ценностно отношение и ценностна позиция.

Отчитайки факта, че физическата култура на личността се определя не само от съвкупността на нейните личностни физически и двигателни постижения (физически качества, двигателни умения и навици, работоспособност и т.н.), но и от насочеността на мотивацията за физическа активност, в основата на която лежи физкултурното обучение, бе прието като необходимост да се установи и състоянието на мотивацията у учениците от експерименталната група най-вече по отношение на физическата активност и здравословния им начин на живот. Този проблем бе изследван с помощта на две анкети.

Втората анкета включва общо 11 въпроса, които са свързани както с установяване на уменията на учениците от експерименталната група да използват пълноценно изградените в часовете по физическо възпитание и спорт в прогимназиален етап понятиен апарат относно физическата активност и здравословния начин на живот, така и с уменията им за оценка на собственото им физическо състояние и факторите, които оказват негативно въздействие върху него.

Според анкетираните ученици понятието „**физическа активност**“ се отнася до извършването на следните физически действия: редовно провеждане на гимнастически упражнения (ежедневно или поне два-три пъти седмично); активно участие в часа по физическо възпитание и спорт; участие в спортни игри в свободното време; участие в училищни и извънучилищни състезания; активно спортуване в спортен клуб; посещение на фитнес (*поне веднъж седмично*). Учениците определят „физическата активност“ и като един от основните компоненти на здравословния начин на живот. Към този компонент в определянето на съдържанието на понятието „здравословен начин на живот“ те основателно включват още: здравословно хранене (*в училище и вкъщи*); балансирано съчетаване на умствена с физическа дейност; спазване на дневен режим (*в училище и вкъщи*); добри взаимоотношения между ученици; добри взаимоотношения между учители; добри взаимоотношения между ученици и учители; добри взаимоотношения в семейството; добра материална база (в т.ч. за спорт и други занимания в свободното време); поддържане на добра лична и обществена хигиена (включително в дома); грижа за материалната база и околната среда; грижа за собственото здраве.

Анализът на отговорите на учениците от експерименталната група показва, че те притежават познания относно съдържанието на понятията „физичес-

ка активност“ и „здравословен начин на живот“. Освен това те могат да определят и по-точно в какви форми и действия се изразява тяхната индивидуална физическа активност.

Приложеният анкетен метод предостави възможност да се открие мнението на учениците за притежаваните от тях физическа активност и здравословен начин на живот, както и за степента на нейното формиране въз основа на личен избор. Следва да се отбележи фактът, че учениците успешно идентифицират не само положителните фактори, които оказват влияние върху формирането на тяхното ценностно отношение към физически активен и здравословен начин на живот, но и отрицателните такива. Освен това те определят и компонентите на физическата активност и здравословния начин на живот, които са сред приоритетите в тяхното ежедневно поведение, т.е. превърнали са се в личностни ценности.

Анализът на отговорите от проведената анкета потвърждава наличието на формирано ценностно отношение към активните занимания с физически упражнения и спортни игри, както и към активен здравословен начин на живот. Може да се твърди също така, че те имат ясно изразена ценностна ориентация и мотивация за системна физическа активност и здравословен начин на живот.

Учениците от тази група идентифицират успешно и многообразието от външни фактори, които според тях оказват влияние върху физическата им активност, като: примера на родителите, на братя и сестри, на роднини; примера на приятели; примера на учители и лекари; примери от медиите (телевизия, радио, периодичен печат); наблюдаване и присъствие на спортни прояви и състезания; обучението в часовете по физическо възпитание и спорт, в т.ч. и модулното обучение, и други (тук повечето са посочили отговор: „от мен“, т.е. въз основа на вътрешна лична мотивация и избор).

Тъй като отговорите са твърде разнородни се налага между тях да се открият някои доминанти като: примера на родителите, примера на приятелите, наблюдаваните и посещаваните спортни прояви, обучението в часовете по физическо възпитание и спорт и личния избор.

Интерес за цялостната опитно-експериментална работа представлява самооценката на учениците по отношение степента на собствената им физическа активност. Според получените отговори става ясно, че тя варира в границите от ниска до много висока степен. В същия диапазон според учениците се намира и здравословният им начин на живот.

Отчитайки значението на здравословния начин на живот както за физическото, така и за психическото развитие на учениците, бе осъществено и трето анкетно проучване с цел установяване на ценностното им отношение към здравословното хранене и употребата на различни видове напитки. Анкетата включва общо 7 въпроса от отворен тип, на които учениците имаха възможност да дават свободни отговори в зависимост от тяхната позиция

и нагласи към водене на здравословен начин на живот. Чрез отговорите на включените в анкетата въпроси всеки ученик имаше възможност да разкрие ценностното си отношение към храната изобщо, към избора ѝ, към нейното опазване и съхраняване. Тъй като отговорите на въпросите за избора на напитки и храна са твърде разнообразни, те са обособени в две основни групи: „здравословни“ и „нездравословни“ храни и напитки. Към първата група бяха отнесени предпочитанията на учениците към храни като: плодове, зеленчуци, пилешко месо (варено, печено, задушено), риба, зърнени храни (варива) и т.н., и към напитките – предимно топли напитки (чай, мляко), фреш от плодове (натурални сокове), айран, вода и др. Към втората група „нездравословни храни и напитки“ бе отнесен изборът на пържени храни, тестени изделия (спагети, макарони, пица, тостове, джобове, хот-дог, дюнери и т.н.), месо (свинско), месни продукти, сухи храни, полуфабрикати, консервирани храни, захарни изделия (торти, пасти, рула, сладолед, течен шоколад и т.н., а към нездравословните напитки: газираните, енергийните, алкохолните и др.).

В по-голямата си част учениците споделят, че изборът на храна, която консумират ежедневно, най-често се определя от родителите, приятелите, учителите, лекарите, а в редки случаи от тях самите (ще се представят в приложения). Според отговорите на учениците изборът им зависи най-често от вида на опаковката, информацията от етикета (качество, съдържание, срок на годност, цената). Влияние върху избора оказват и определянето на менюто, вкусът на самия ученик към определени храни и напитки, родителският съвет, гладът и други (ще се представят в приложения). Участниците в анкетата изразяват положително отношение към изискванията за безопасност и екологична чистота на храната. Те смятат, че за да бъде чиста и безопасна храната, за нея трябва да се полагат определени грижи (да се спазва срокът на годност, условията за съхранение, да се почиства и мие преди консумация). За чистотата и здравословното съдържание на храната според тях следва да се полагат грижи и от Министерството на здравеопазването, от комисии и контролни органи, от производителите, вносителите, продавачите и от самите потребители.

Въз основа на анализа на резултатите, отчетени на базата на разработените критерии и показатели, може да се направи извод, че прилагането на теоретичния модел в неговата цялост се е отразило благоприятно върху повишаването на ефективността на часа по физическо възпитание и спорт. Това е допринесло както за нарастването на основния качествен показател за установяване на физическата култура на учениците – физическата дееспособност, така и за общото им физическо развитие чрез прилагане на тестовите на Министерството на здравеопазването. Включването на нови съдържателни, организационни и дейности моменти в процеса на обучение по физическо възпитание и спорт е оказало благоприятно влияние върху осъзнаването на

значимостта на физическата активност и здравословния начин на живот като жизнено необходими фактори за цялостното формиране и развитие на личността на учениците от експерименталната група. Това обстоятелство е дало положително отражение върху повишаването на вътрешната им мотивация за активно участие в часа, както и за включването им в извънкласни и извънучилищни спортни дейности. На база на проведеното анкетно проучване голяма част от качествата, формирани у учениците в часа по физическо възпитание и спорт, се възприемат от тях и като ценности.

*Постъпила март 2015 г.*

Рецензенти:  
проф. д-р Анжелина Янева  
проф. дпн Сийка Чавдарова-Костова