

НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ „ВАСИЛ ЛЕВСКИ”

КАТЕДРА „ТЕОРИЯ НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ”

НИКОЛА ДИМКОВ ГЕОРГИЕВ

АВТОРЕФЕРАТ

**МОДЕЛ ЗА ОРГАНИЗИРАНИ ЗАНИМАНИЯ СЪС СПОРТ И
ОЛИМПИЙСКО ВЪЗПИТАНИЕ ПРЕЗ СВОБОДНОТО ВРЕМЕ ЗА
ДЕЦА ОТ 12 ДО 14 ГОДИНИ**

София 2013 г.

Дисертационният труд е представен в обем от 179 машинописни стандартни страници, включително приложенията. Онагледен е с 19 таблици и 12 фигури. Библиографията съдържа 112 литературни източника, от тях 74 на кирилица, 6 на латиница, 18 документа и 14 интернет източника.

НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ „ВАСИЛ ЛЕВСКИ”

КАТЕДРА „ТЕОРИЯ НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ”

НИКОЛА ДИМКОВ ГЕОРГИЕВ

**МОДЕЛ ЗА ОРГАНИЗИРАНИ ЗАНИМАНИЯ СЪС СПОРТ И
ОЛИМПИЙСКО ВЪЗПИТАНИЕ ПРЕЗ СВОБОДНОТО ВРЕМЕ ЗА
ДЕЦА ОТ 12 ДО 14 ГОДИНИ**

АВТОРЕФЕРАТ

на дисертационния труд за присъждане на образователната и научна степен „Доктор“ по научна специалност „Теория и методика на физическото възпитание и спортната тренировка (вкл. МЛФ), професионално направление 1.3. Педагогика на обучението по физическо възпитание

Научен ръководител:

доц. Лозан Александров Митев, доктор

Официални рецензенти:

проф. Лъчезар Василев Димитров, доктор

проф. д-р Мария Василева Тотева, дмн

София 2013 г.

Дисертационният труд е обсъден, апробиран и насочен за защита от катедра „Теория на физическото възпитание” към Националната спортна академия „Васил Левски”.

Публичната защита на дисертационния труд ще се състои на 21.05.2013 г.
от 16 часа в зала А3 на НСА „Васил Левски“ София.

У В О Д

Последните години се характеризират с голямо умствено и психическо напрежение, а съвременния начин на живот води до все по-голямо обездвижване на човека. Налице е изобилие от технически облекчения, които лишават и децата и възрастните от разнообразни ежедневни движения, като по този начин се руши равновесието между умственото и физическо натоварване.

Системните физически и спортни занимания стимулират функционалното развитие на организма, повишават цялостното психо-физическо развитие на личността на подрастващите. Двигателната активност на децата във възрастта 12-14 години, при добра организация и използването на различни форми, средства и методи, осигурява здраве, разширяване на обема от знания, обогатяване на двигателния опит и на тази база, формиране на умения за самостоятелни занимания с физически упражнения и спорт. За съжаление обаче статистиката показва негативни тенденции в този аспект. Особено тежки са пораженията от хиподинамията върху физическата дееспособност на децата – 30% от подрастващите имат високо кръвно налягане, а около 50% са с наднормено тегло. Тютюнопушенето започва под 13 години. Намалява възрастовата граница и за употребата на алкохол – 12.5 години. Увеличава се броя на зависимите от упойващи вещества¹. Началото на XXI век свързано и с бурното навлизане на информационните технологии. Непрекъснато се увеличава броят на децата, които дълго седят пред компютрите – 38%. По данни на („Euro barometer”2012)², като ниво на физическата активност на гражданите, България се нарежда на последно място сред страните от ЕС с едва 3% редовно практикуващи спорт.

¹ Доклад на Национален статистически институт 2000-2009 г.

² Национална стратегия за развитието на физическото възпитание и спорта в Р. България 2012-2020

и 58% никога неучастващи в спортни дейности.

Посочените негативни тенденции засилват обществената тревога и по естествен начин предопределят първостепенната роля на физическото възпитание и спорта за превенция чрез двигателната активност и двигателното обучение. Епизодичното провеждане на масови прояви, като дни на активното ходене, щафетни обиколки, кросови бягания, спускане с шейни и др., са полезни като пропагандни акции, но те не решават трайно проблема за здравния статус и физическа годност на населението. За тази цел са разработени няколко програми като: „*Спорт за деца в детските градини*”, която се организира от Министерството на физическото възпитание и спорта и има за цел да внедри, оптимизира и развива двигателния режим на децата още от детската градина. Програмата е със срок шест месеца от август до ноември 2012 г. Друга програма на Министерството на физическото възпитание и спорта е „*Аз обичам спорта*”, която се провежда от 2009 година само през месец май. Целта ѝ е да събуди интереса на българските деца към спорта, а в нея участват близо 170 общини. Програмата „*Спорт за деца в свободното време*” се провежда от 2010 година, която има за цел да създаде условия и възможности за участие на деца в безплатни спортни занимания в свободното им време, с оглед подобряване на тяхното здраве и физическа дееспособност. От 2007 година „Глобул“ организира ученически спортни олимпиади, насочени към подобряване на общото физическо състояние и здравето на българските деца и подпомагане на учебната програма по физическо възпитание и спорт в училищата. В програмата са включени ученици от III до VIII клас от осем български града само в спорта лека атлетика. От 2012 година стартира пилотното издание на програмата „*Купата на Кока-кола: играй с нас!*”, която се реализира само на територията на София и обхваща 4000 деца на възраст от 12 до 14 години, нейната цел е да популяризират активния начин на живот сред подрастващите младежи по забавен и интересен за тях начин.

Тези сравнително ограничени по мащаб програми обуславят необходимостта от модел за организирани занимания със спорт и олимпийско възпитание през свободното време, който изисква: проектиране на концепция за развитие, определяне на параметрите на развитието на спорта през свободното време /като форма и средство на физическо възпитание, спорт в свободното време, анализ на влиянието на комплекс от фактори определящи възможностите за структурно-функционално развитие на модел за спорт през свободното време / вкл. организационната структура; дейностите; подготовката на кадрите; документацията; информацията; спортните съоръжения; материално-техническото осигуряване; законовата и нормативна база; управлението; финансирането и т.н.

Акцентът на подобни модели, програми и кампании трябва да бъде насочен преди всичко към възпитание на личността, чрез средствата, методите и формите на спорта, като уважение към другите, работа в екип, развиване на социални умения, дисциплинираност, самоконтрол, насърчаване на спортменството, доверие, самостоятелност, честност и др.

ГЛАВА ПЪРВА

Теоретичен анализ и постановка на проблема

Теоретичният анализ на изследването е разделен в три части, разглеждащи основни страни от проучваната проблематика. Първата част обхваща проблема и причините за занижената двигателната активност, демотивирането за занимания със спорт и условията за практикуване на спорт сред 12-14 годишните ученици. Във втората част са представени проучените в достъпната ни литература изследвания, свързани със здравословното състояние на 12-14 годишните ученици и в третата част сме представили асоциалните прояви и причините за тях на учениците в средната училищна възраст.

1. Условия и причини за занижената двигателна активност при подрастващите

Според Националната стратегия за развитие на физическото възпитание и спорта, основните причини за понижена двигателна и физическа култура сред подрастващите е: липсата на подходяща и достъпна база, която се отразява демотивиращо върху практикуването и развитието на спорта, подценяването на извънкласната спортна дейност води до демотивиране на учителите по физическо възпитание и спорт и формално провеждане на спортни прояви; дейността на регистрираните ученически спортни клубове в страната е силно ограничена и формална / *липсва информационен регистър за броя на училищните спортни клубове* /; , часовете по физическо възпитание и спорт в началния курс не се водят от специалисти по физическо възпитание и спорт, много от учениците се освобождават от часовете по физическо възпитание и спорт, третият час по физическо възпитание и спорт не се провежда по предназначение, часовете

по СИП (свободен избираем предмет) за спорт са крайно недостатъчни или почти липсват в учебните планове, доброволческата дейност в областта на спорта в свободното време не е утвърдена. Липсва система от мерки за нейното морално и материално стимулиране.

Първи опит за по-детайлен анализ, отразяващ основните характеристики на състоянието и перспективите на развитието на спорта в свободното време след 10 ноември 1989 г. е извършен от *П.Банков,Е.Николова (2002)*³. Обобщено авторът твърди, че през 1991 г. спрямо 1989 г. осезателно намалява обхватът на системно занимаващите се с физическа култура и спорт, т.е. общо за всички социално-демографски групи – с 31,9% (14,8% - деца в предучилищни заведения; 21,0% - учаци; 51,7% - работници; 41,6% - селско стопански дружества и др.). Наблюдава се рязко съкращение на специалистите в направление спорт. От 161 през 1990 г. за 1991 г. техният брой достига 192 (70,5% по малко) и през 1993 г. – 110 (83,1%). В това отношение интересни са резултатите от мащабното проучване на 773 ученици на възраст от 14 до 18 г. от 9 столични СОУ, проведено през 2000 г. от (Цв. Попиванова 2000)⁴ на НЦХМЕХ към Министерство на здравеопазването. Авторите установяват, че прилаганата система на обучение по физическо възпитание и спорт е неефективна, тъй като не осигурява необходимото ниво на двигателна активност на учениците. Занимаващите се с физически упражнения само в уроците по физическо възпитание и спорт са 50,93% (62,84% при момчетата и 35,0% - при момчетата).

³ Банков, П., Е. Николова. „Проблеми на управлението на извънурочната и извънучилищната дейност по физическо възпитание и спорт“. НМС „Спорт и наука“, Извънреден брой. София, 2002.

⁴ Попиванова, Цв. „Влиянието на двигателната активност върху физическото развитие на учениците“. СН.№ 2, 2000.

⁵ Попов, Н. „Правото на спорт и неговата реализация“. С., 1997

2. Здравно-педагогически аспекти в спорта при деца от 12 до 14 години

Здравето на човека и в частност на детето включва три основни компонента, които са неотделими един от друг. Това е физическото здраве, което позволява на детето да играе и да се храни пълноценно; психическо здраве, благодарение на което детето може да мисли, изразява емоциите си и да развива своята личност; социално здраве, което е възможно единствено при общуване с други хора.

Според Ф. Милушев (2009)⁶ при здравното състояние следва да се съблюдават следните дидактични принципи: интердисциплинарност, застъпване в образователните направления, свързване с живота, ориентираност към подрастващите и към поведението им, цялостност ориентиране към цялостната личност на детето .

Факторът „обездвижване” (хиподинамия) в днешно време е един от основните фактори, водещи до болестите на техническата цивилизация – затлъстяване и нарушен метаболизъм, хипертония, намалена белодробна вентилация, нарушени функции на жлезите с вътрешна секреция, намалена сила и еластичност на мускулите, бързина на реакцията и координационните способности. (М.Глушкова / 1991)⁷ .Физическото възпитание е общественото явление, насочено към задоволяване на определени обществени потребности, които се свеждат до постигане на екологично обоснован баланс в двигателната дейност на човека. Като се базира на определението на здравето от Световната здравна организация, П. Слънчев (1998)⁸ посочва следните негови основни компоненти: нормална структурна-функционална характеристика и адаптивност на организма; добра физическа работоспособност; добро и хармонично

⁶ Милушев, Ф. „Особености на здравното възпитание на децата в семейна среда“. С., 2009

⁷ Глушкова, М. „Оптимизиране на физическото възпитание в детската градина“ Благоевград, УИ, 1991.

⁸ Слънчев, П. „Спортна медицина“. изд. Нови знания, 1998.

физическо развитие, заедно с нормалното състояние на опорно-двигателния апарат; психоемоционална устойчивост и добра социална комуникативност.

Утвърдена е тенденцията към намаляване на физическата дееспособност (Янев, Б. и др.1982)⁹. През ученическата възраст се установява акселерация в ръста и теглото, а по отношение на физическата дееспособност се установява точно обратния процес. Физическите качества на учениците са с около 10% по-слаби от тези на връстниците им от преди 40-50 години.

По данни на Министерство на здравеопазването (2012)¹⁰, 93 от всеки 1000 деца са с отклонения в здравословното състояние. От общо прегледани 224 000 деца на възраст до 7 години, при 19 000 са били регистрирани заболявания.

Анализът показва, че най-голям е броят на децата с болести на дихателната система, тъй като 58% от всички деца са регистрирани с подобен проблем. Не така обаче стоят нещата сред учениците, при които водещ е проблемът със затлъстяването. При 107 от всеки 1000 прегледани първокласника е регистрирано някакво отклонение в здравословното състояние, 23% са учениците с наднормено тегло, а след тях веднага се нареждат учениците с болести на очите, които са 15%. Според анализа водещо място при здравословните проблеми сред седмокласниците отново заема затлъстяването, но тук вече то обхваща над 30 на сто от учениците. 23% от младежите в тази възрастова група имат проблеми с очите, а при почти 10 на сто се наблюдават гръбначни изкривявания. Данните са още по-тревожни с напредване на възрастта при учениците.

⁹ Янев, Б. П. Боев, Ф. Генев, Д. Сепетлиев, И.Ф. Попов, Б. Захариев. „Физическото развитие, физическа дееспособност и нервно-психическа реактивност на населението“. С., Медицина и физкултура, 1982.

¹⁰ www.mh.government.bg (14.09.2012)

Спортът означава всички форми на физическа активност, които чрез случайно и организирано участие целят да изразят или подобрят физическата форма и психичното благополучие, като изградят социални взаимоотношения или постигат резултати при конкуренция на всички нива¹¹.

3. Рискови фактори на протообществените прояви при деца от 12 до 14 години

Престъпността е постоянен проблем за всяко общество. Когато се свързва с деца, независимо дали извършители или жертви, обществеността става особено чувствителна към него. Според едни мнения (*К.Китанов. 2007*)¹² престъпността сред децата се дължи на липсата на родителски контрол, според други -проблемът е в неработещата образователна система, а също и огромното влияние на електронните медии и по-конкретно насието, което непрекъснато залива децата от телевизионните екрани и интернет игрите. Не липсват и по-глобални изказвания, които виждат основните фактори като следствие от разрушаването на съществуващите норми и правила, живот в ценностен безпорядък и липса на морални устои в цялото общество. Според в-к „ИНюз”, който се позовава на експерти от СДВР- *София (2012 г.)*¹³, ръст бележи детската престъпност в София. Увеличава се участието на малолетни и непълнолетни в убийства, домови кражби, палежи, наркотици и тежки телесни повреди. За 2011 година са регистрирани 971 престъпления, извършени от 785 малолетни и непълнолетни.

¹¹ Sport Scotland Research Report no. 98, v1, January 2005.

¹² Китанов, К. „Криминално-психологически аспекти на социализацията на непълнолетните наркопрестъпници“. В: трудове на научно-изследователския институт по криминалистика и криминология, том 28. С., 2007.

¹³ www.inews.bg (27.03.2012)

В заключение можем да кажем, че като цяло проучването разкрива тревожни тенденции и несъответствия между принципите и политиката на държавните институции, спортни федерации, клубове и други, отговорни за лошото здравословно състояние, противообществените прояви, занижените изисквания за практикуване на спорт сред подрастващите и фактът, че физическото възпитание и спорта заемат слабо място в дневния режим на децата и в учебните програми по физическо възпитание и спорт.

4. Влияние на двигателната активност върху физическото развитие и дееспособност на учениците от 12 до 14 години

Обществената значимост на физическото възпитание и спорта е двойна – здрави и жизнени индивиди с по-добра работоспособност (Н.К. Коробейников 1989)¹⁴.

Участието във физическа активност е от полза за деца и юноши. Редовната физическа активност допринася за цялостното здраве и благополучие и намалява риска от заболяване. Редовната физическа активност помага за предотвратяване на хипертония и помага за намаляване на кръвното налягане при лица с повишени нива на този показател.

Участието в редовна физическа активност и спорт:

- Увеличава мускулатурата, нейните качества и плътността на костите;
- Увеличава чистата мускулна маса и намаляването на телесната мастна тъкан;
- Помага за поддържане на оптимално тегло;
- Подобрява психическото състояние;

¹⁴ Коробейников, Н. К. и кол. „Физическое воспитание“. В. III, М., 1989.

- Съдейства за намаляването на симптомите на депресия и тревожност и подобряване на настроението.

Значителни ползи за здравето могат да бъдат получени от участие в умерено количество физическа активност (например: 20 минути бягане, 30 минути бързо ходене, 45 минути за спортни игри и т.н.) в по-голямата част от седмицата. (*Bailey DA, Martin AD. 1994*)¹⁵.

Със съществуващите досега реалности ние не сме в състояние да решим високо хуманните и социално здравните цели и задачи, които имат физическото възпитание и спортът. Те трябва да бъдат усъвършенствани и да се търси по-голяма ефективност.

Налице са редица причини, възпрепятстващи този процес: организационни проблеми на учебния процес, недостатъчен обем на заниманията в режим на учебната седмица, недостатъчен обхват на учениците в различни по-вид и форма занимания, недостатъчна подготовка, квалификация и преквалификация на спортно-педагогическите кадри и висока доза негативизъм в тяхната мотивация. Липсва, както модерна материална база, така и финансово обезпечаване на процеса. Не е достатъчно перфектна организацията при експлоатацията на съществуващата материална база, която лошо се поддържа и стопанисва. Недостатъчна е организационно-просветната работа по проблема – пропагандиране положителното влияние на физическото възпитание и спорта върху човешкия организъм, търсене на нови форми, средства и методи за усъвършенстване на съществуващите порядки, системно проучване на физкултурните и спортни интереси на учениците, изследване на тяхното здравно състояние, на физическото им

¹⁵ Bailey DA, Martin AD Physical activity and Skeletal health in Adolescents. *Pediatric Exercise Science* 6(4):330–347) 1994.

развитие, кондиция и оптимизиране на специализирана система за физическо възпитание и спорт в българските училища.

Заниманията с физически упражнения и главно заниманията със спорт, особено в ранните и късните възрастови периоди , трябва да бъдат обосновани и контролирани по характер, обем и интензивност. Ако това не се спазва, големите свръх натоварвания в ранните възрастови периоди могат да доведат до задържане в развитието на някои показатели, характеризиращи физическото развитие и нарушения в хармоничността на физическото развитие, дори до негови деформации и патологични отклонения (нарушения в стойката, гръбначни изкривявания и др.), до забавяне процесите на пубертета. (Цв. Попиванова , 2000)¹⁶. Благоприятното формиращо въздействие на физическите упражнения и спорта върху физическото развитие на човека се използва и като критерий за ефективността на заниманията.

Със средствата на физическото възпитание и спорта се постига целенасочено влияние върху морфологичното, функционалното и психическото развитие на детето. Тези изменения са във връзка и зависимост с развитието на познавателната, емоционално-волева, социално-нравствена и мотивационна сфери. Разнообразието от двигателни задачи-възрастово ориентирани предизвиква физическа, вербална и умствена активност, необходима за постигане на осъзнат резултат¹⁷.

¹⁶ Попиванова, Цв. „Влиянието на двигателната активност върху физическото развитие на учениците“. СН.№ 2, 2000.

¹⁷ Анохин, П. „Методика на вариативното обучение в двигателни навици и умения“ , Сп. „Въпроси на физическата култура и спорта“ №9, 1986.

РАБОТНА ХИПОТЕЗА, АКТУАЛНОСТ И ПРАКТИЧЕСКА ЗНАЧИМОСТ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Работна хипотеза: Съвременните потребности на гражданското общество поставят въпроса за пълноценно възпитание на младежта, което налага хармонично съчетание между интелектуалното, нравственото и двигателното развитие на личността в единство. Това налага изграждане на модел за педагогическо въздействие, в който да се утвърждава принципа на универсализма чрез практикуването на широк спектър от спортно двигателни занимания в рамките на свободното време съчетани с активна възпитателна работа в духа на олимпийските принципи и идеали. Според нас най-добрите възможности и условия за осъществяване на такъв подход на педагогическа работа чрез спорта съществува в организиране на спортно възпитателна дейност през свободното време.

Нашите предложения са насочени към очакване на следните резултати:

1. Подбраните средства и форми да позволяват системна организация и достъпност;
2. Стремехът заниманията да са привлекателни за изпълнение и практикуване, да предизвикат в занимаващите здравословен ефект и положителни емоции, които да действат стимулиращо на психиката;
3. Заниманията не трябва да имат отрицателен ефект и трябва да са съобразени с общото здравословно състояние и кондицията на тази група деца;
4. Заниманията трябва да са съобразени със сезоните, през които се провеждат;

За да бъде моделът добре приет от занимаващите се в него са синтезирани различни форми и средства, характерни със своята

специфичност на въздействие. В него са включени: народни хора, туризъм, гимнастика, лека атлетика, спортни игри – волейбол, баскетбол, футбол, тенис на маса, бадминтон, гимнастика и плуване.

Актуалност: В съвременните условия възпитанието трябва да осигури цялостно и хармонично развитие на личността, която трябва да притежава съответните интелектуална, нравствена, естетическа, физическа и трудова култура. Съвременното съдържание на възпитанието включва и някои задължителни ценности, като: хуманност, отговорност, висока образованост и висок професионализъм. Моделът поставя иновативен акцент в изследваните резултати от прилагането му върху възпитателния ефект от комплексната програма, което е сериозна стъпка напред спрямо досега съществуващите програми, които обстойно и систематично търсят ефекта на развитие на физическите качества на децата и учениците чрез занимания със спорт.

Практическа значимост: Разработване на програми и тяхното внедряване за организирани занимания със спорт и олимпийско възпитание през свободното време за деца от 12 до 14 години.

ГЛАВА ВТОРА

ЦЕЛ, ЗАДАЧИ, МЕТОДИ, ЕТАПИ И ОРГАНИЗАЦИЯ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Цел на изследването

Целта на дисертационния труд е създаване на модел за организирани занимания със спорт и олимпийско възпитание през свободното време за деца от 12 до 14 години.

Задачи на изследването

1. Провеждане и анализ на резултати от експертно проучване на мнението (позицията) на специалисти в областта на физическото възпитание и спорта през свободното време по проучвания проблем.

2. Отчитане нивото на физическото развитие и дееспособност на 12-14 годишни деца участници в експерименталните програми.

3. Провеждане и анализ на резултатите от проведените спортни занимания (лека атлетика, спортни игри, народни хора).

4. Проектиране на теоретичен Модел за организирани занимания със спорт и олимпийско възпитание през свободното време на деца от 12 до 14 години.

Предмет, контингент и организация на изследването

Предмет на изследването са заниманията със спорт и олимпийско възпитание през свободното време за деца от 12 до 14 години.

Контингент на научно-приложните изследвания са 100 ученици (60 - момичета и 40 - момчета) на възраст от 12 до 14 години от четири столични училища: 8-мо СОУ „Васил Левски”, 55-то СОУ „П. Каравелов”, 11 ОУ „Пимен Зографски” и 35-то СОУ „Д. Войников”.

Организацията на изследването премина през следните етапи:

I^{ви} – (ноември 2009г. – юни 2010г.). Теоретико-методологично проучване и анализ на литературни и документални източници. Формулиране на проблема. Разработка на методология на изследването (в теоретичен и научно-приложен аспект) вкл.: работна теза (хипотеза); области, обект и предмет на изследването; цел и задачи на изследването; организация на изследването.

II^{ри} – (юни 2010г. – септември 2011 г.). Проектиране на теоретичен модел за организирани занимания със спорт и олимпийско възпитание през свободното време за деца от 12 до 14 години. Провеждане на експертно проучване (мнение) на специалисти в областта на спорта през свободното време, относно неговото управление, развитие и реализиране. Проектиране и експериментирание на програми за обучение и занимания (организиране и самостоятелни) с физическо възпитание и спорт през свободното време. Съставяне на въпросник /анкета/ с изследваните лица за тяхното мнение и отношение към провежданите занимания и ползите от тях.

III^{ти} – (октомври 2011г. – септември 2012 г.). Анализ на резултатите от научно-приложните изследвания. Обобщаване и написване на труда и представянето му за вътрешна и официална защита.

Методи на изследване

При разработването на дисертационния труд използвахме следните научно-изследователски методи:

1. Теоретичен анализ на научно-методичната литература
2. Системен подход
3. Експертен метод

4. Педагогически метод

5. Метод на моделиране

За отчитане на ефекта от заниманията със спорт и олимпийско възпитание беше проведено тестиране през 2011 г. и 2012 г.

Тестовата батерия включваше 10 теста (Табл.1). за установяване нивото на физическата дееспособност. Тестовата батерия включва – антропометрични показатели (от 1 до 4) и физическа дееспособност (от 5 до 10) Бяха проведени 2 измервания.

Таблица 1

№ на теста	Наименование на теста	Мерни единици
Антропометрични показатели		
1.	Пулс	минути
2.	Систолично артериално налягане	mmHg
3.	Диастолично артериално налягане	mmHg
4.	Тегло	Кг.
Физическа дееспособност		
5.	Динамична на гъвкавост	секунди
6.	Бягане „Совалка”	секунди
7.	Ръчна динамометрия	Кг.
8.	Сила на коремна мускулатура	секунди
9.	Бягане 300м.	секунди
10.	Скок на дължина от място	сантиметри

6. Математико – статистически методи

а/ алтернативен анализ

б/ вариационен анализ

в/ сравнителен метод

ГЛАВА ТРЕТА

АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

Анализ на анкетно проучване на субективното отношение на децата за формата и съдържанието на модела за занимания със спорт и олимпийско възпитание през свободното време

За проверка на съдържанието на нашата методика за организирани занимания със спорт и олимпийско възпитание през свободното време на деца от 12 до 14 години в края на месец юли 2012 год. след приключване на програмата (модела) проведохме анкета на посещаващите този род занимания. За целта подготвихме подходящи анкетни карти чрез които отправихме 10 въпроса към анкетираните. Анкетата съдържаше въпроси, насочени към изследване на следните основни проблеми:

1. Установяване на най-общата спортна култура и готовност на учениците 12-14 години за активна спортна дейност.
2. Проучване приоритетите в организацията, средствата и методите за спортуване на учениците 12-14 години.
3. Определяне на водещите фактори, влияещи на спортната активност на децата, тяхната мотивация за спортуване, техните интереси, двигателни умения и навици.

Получените от анкетата данни обработихме математически със сумарни проценти. Данните за по-добра нагледност представихме в графика, от които се виждат отговорите на всеки въпрос в брой и процент на децата.

В анкетата включихме общо 100 деца (момчета и момичета 12-14 години) участващи в предварително изготвения модел. На (фиг. 1) са отразени отговорите на въпроси от 1 до 5:

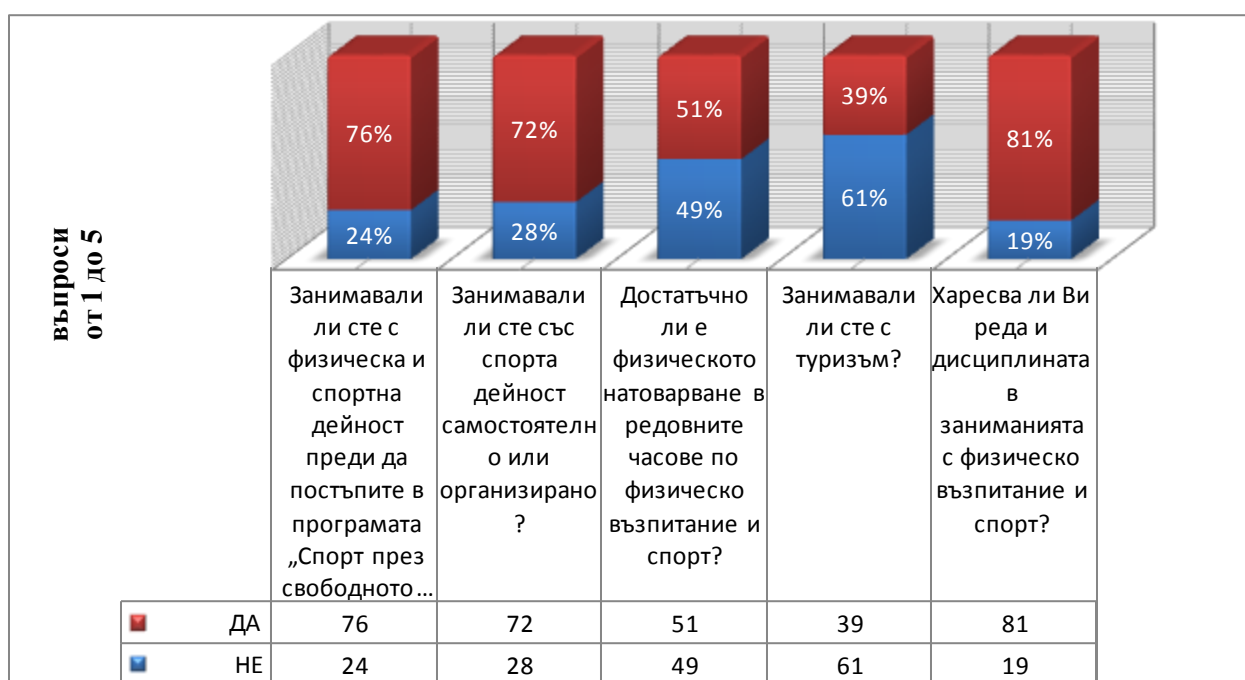
№1 - Занимавали ли сте с физическа и спортна дейност преди да постъпите в програмата „Спорт през свободното време”?

№2 - Занимавали ли сте със спорта дейност самостоятелно или организирано?

№3 - Достатъчно ли е физическото натоварване в редовните часове по физическо възпитание и спорт?

№4 - Занимавали ли сте с туризъм?

№5 - Харесва ли Ви реда и дисциплината в заниманията с физическо възпитание и спорт?



Фиг.1 *Отношение на децата за формата и съдържанието на модела за занимания със спорт и олимпийско възпитание през свободното време*

От таблицата се вижда, че на въпрос № 1 - 76% отговорят с (ДА), което потвърждава, че голям процент от децата имат потребност от занимания с физическа и спортна дейност. 24% от децата отговарят с (НЕ), което потвърждава факта, че обездвижването е основна причина за наличното изоставяне във физическото развитие и дееспособността на децата. На въпрос № 2 с (ДА) отговарят 72% от децата, а с (НЕ) - 28% . Отговорите на въпрос № 3 са, че 51% от децата считат че, физическото натоварване не

е достатъчно и 49% за достатъчно. Почти равния процент на отговорите според нас е добър атестат за правилния и умел подбор на формите и средствата включени в модела за организирани и самостоятелни занимания със физическо възпитание и спорт.

Отговорите на въпрос № 4 - 39% от анкетиранияте отговарят с (ДА), което ни дава основание да считаме, че туристическата дейност за част от децата се оказва позната, за 61% от изследваните са отговорили с (НЕ). Поради този факт считаме, че туризмът остава встрани от техните интереси. На пети въпрос от анкетата фиксиран в (фиг. 7) отговорите също са утвърдителни , така на 81% от анкетиранияте отговорът е (ДА), което потвърждава , че реда и дисциплината в заниманията на групата са на необходимото ниво.

На фигура 2 показва отговорите на въпросите от 6 до 10:

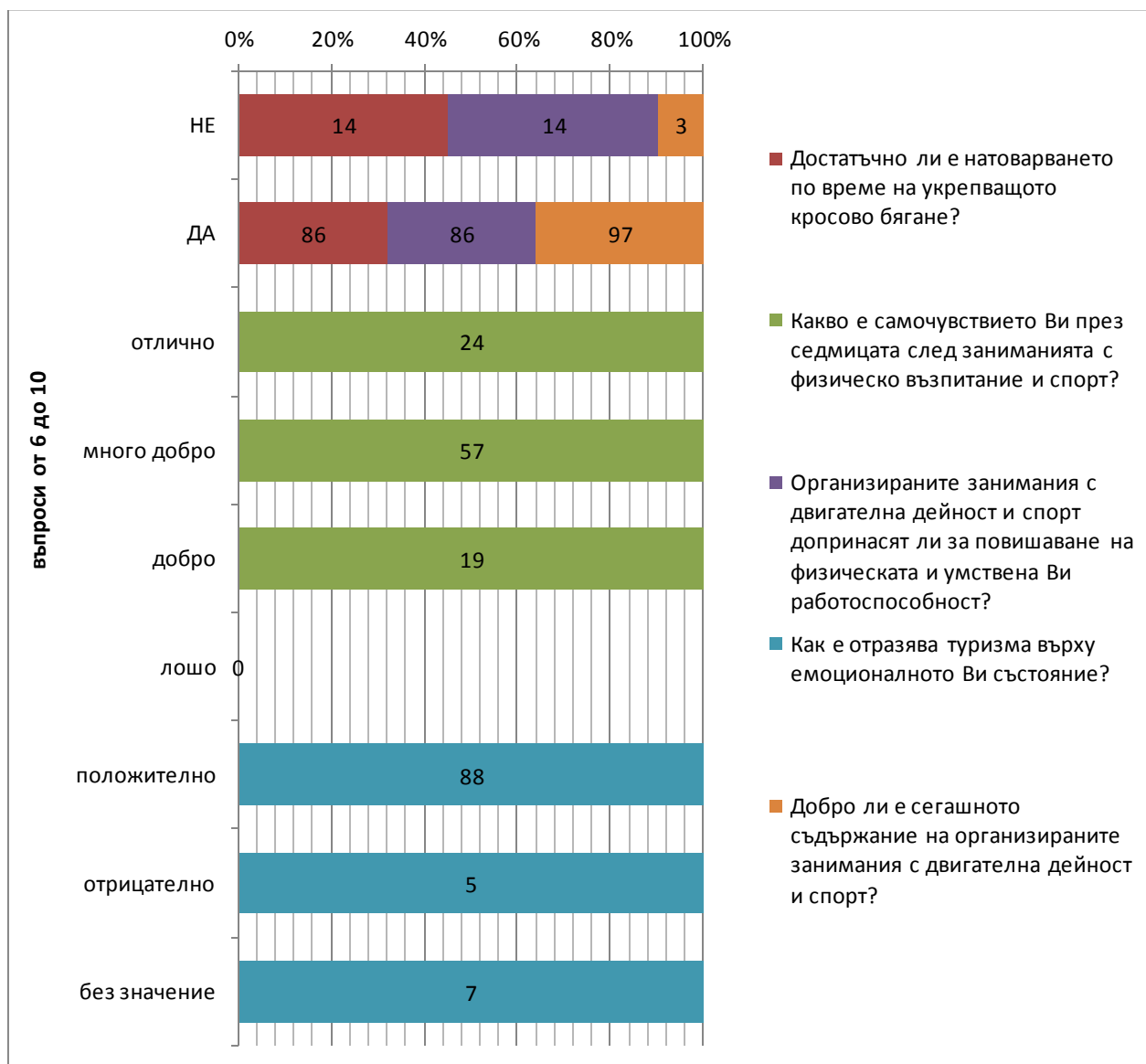
№ 6 – Достатъчно ли е натоварването по време на укрепващото кросово бягане?

№ 7 – Какво е самочувствието Ви през седмицата след заниманията с физическо възпитание и спорт?

№ 8 – Организираните занимания с двигателна дейност и спорт допринасят ли за повишаване на физическата и умствена Ви работоспособност?

№ 9 – Как е отразява туризма върху емоционалното Ви състояние?

№ 10 – Добро ли е сегашното съдържание на организираните занимания с двигателна дейност и спорт?



Фиг.2 Отношение на децата за формата и съдържанието на модела за занимания със спорт и олимпийско възпитание през свободното време

На въпрос № 6 става ясно, че 86% от анкетираните отговарят с (ДА) , което означава, че дозираното натоварване за укрепващото кросово бягане отговаря на физическия им потенциал. Един твърде важен отговор за самочувствието на занимаващите се е отговорът на въпрос № 7, където отлично от заниманията са се чувствали 24%, много добро са 57% и 19% добро е било самочувствието. Високото самочувствие на децата подчертава, че подбраната от нас форма се отразява благоприятно върху самочувствието и настроението на децата и съдейства за тяхната психо-физическа релаксация. Анализът на данните от таблицата показва, че на въпрос № 8 – 86% от участващите в заниманията отговарят с (ДА). Този

отговор може да се приеме като висока оценка за съдържанието и качеството на организираните занимания с двигателна дейност и спорт. На следващия въпрос № 9 – 88% от децата отговарят, че заниманията с туризъм се отразяват положително върху тяхното емоционално състояние и само малък процент 5% считат, че има отрицателно въздействие и без значение за емоционалното им състояние. 10 въпрос, добро ли е съдържанието на програмата, – 97% от децата отговорят положително, – 3% отговарят с (НЕ) .

От проучване на субективното мнение и отношение на децата се установи, че приносът на нашия опит се състои в това, че сме успели да създадем адаптиран за нашия контингент модел за организирани занимания със спорт и олимпийско възпитание през свободното време. Този модел е отворен и с известни корекции може да се използва от всички хора на различна възраст.

**Сравнителен анализ на мнението / позицията / на експерти –
специалисти по развитието на физическото възпитание и спорта през
свободното време**

Изследвани са общо 86 лица: 31 – жени и 26 – мъже. Анализът на данните от изследването показва (*Таблица 2*):

- съзнателно отношение и професионална компетентност на експертите по поставените въпроси;
 - висок социален и професионален статус на специалистите, вкл. на активността им в управлението и развитието на физическото възпитание и спорта през свободното време;
 - висока двигателна активност в практикуването на спорт през свободното време;
 - многоаспектност на препоръките на експертите относно ползата от занимания с двигателна дейност през свободното време.
- Препоръките се отнасят до: финансово и техническо – материално

осигуряване; система за спортно-състезателна дейност; учредяване на детски школи; подготовка на спортно-педагогически кадри и на учениците; програми за развитие на спорта през свободното време; увеличаване на участниците/ децата; рекламата и др.

Таблица 2

Характеристика на експертите

Длъжност	Ангажираност							
	На щат		На хонорар		Обществена		Общо	
	Бр.	%	Бр.	%	Бр.	%	Бр.	%
Учител по ФВС	39	81%	9	19%	х	Х	48	56%
Треньор по спорт	14	61%	6	26%	3	13%	23	27%
Спортни съдии	2	33%	3	50%	1	17%	6	7%
Председ. на спорни клубове/федерации	7	78%	2	22%	х	Х	9	10%
Общо:	62	2.5	20	1.7.	4	20	86	100%

Анализът на данните за ангажираността – длъжност и вид на ангажираност са отразени на (таблица 2).

- ✓ Сравнително висок относителен дял на експертите - специалистите, които осъществяват дейност на щат в областта на физическото възпитание и спорта – 39% срещу 9% - на хонорар, 8% - на обществени начала / като доброволци, 14% от треньорите работят на щат срещу 6% на хонорар, спортни съдии – 7% са на щат, срещу 2% на хонорар и председатели на спортни клубове и федерации 7% - на щат, срещу 2% на хонорар.

Параметри на управлението и развитието на физическото възпитание и спорта през свободното време

Активно и професионално е отношението на експертите по отношение на бъдещото прилагане и реализиране на спортни програми и стратегии свързани със свободното време на децата.

Прави впечатление разнообразието и съдържателността на формулираните общо 132 препоръки / предложения / за развитието на физическото възпитание и спорта през свободното време сред различните социално-демографски групи на населението. (на таблица 3 и фиг. 3). Препоръките са групирани в 10 основни направления / аспекти / .

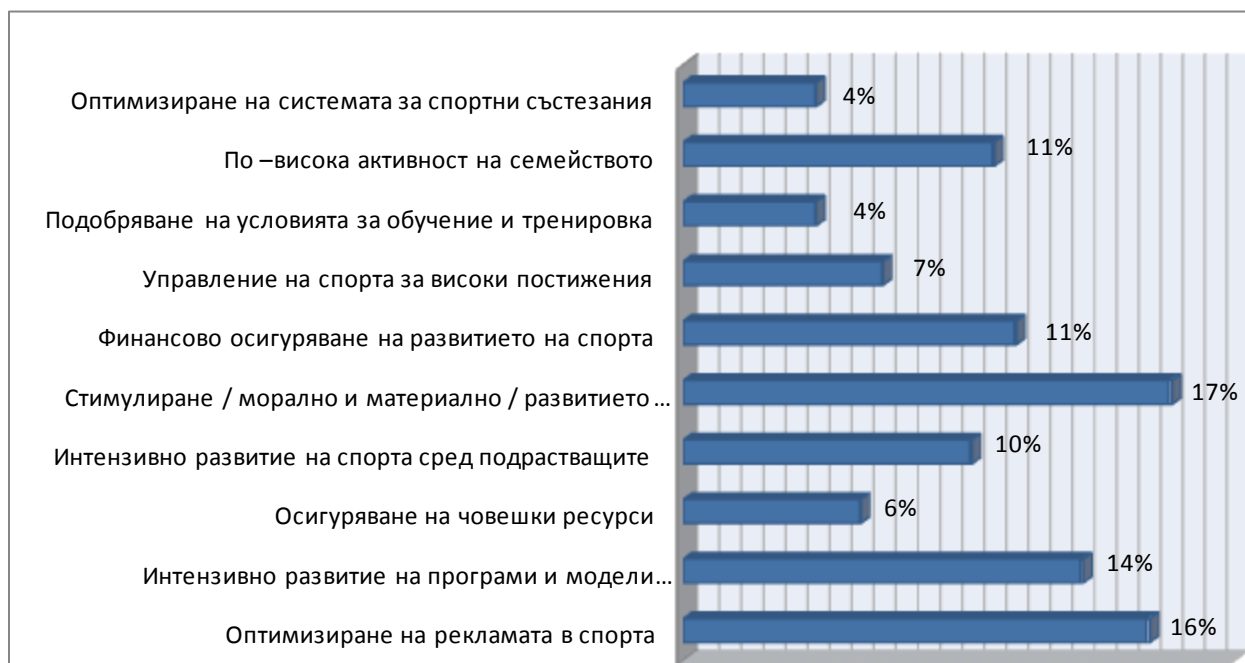
Широка е гамата на идеи, иновации и конкретни препоръки на експертите, които разкриват голямо разнообразие на елементите на управлението на физическото възпитание и спорта през свободното време. Така например по отношение интензивното развитие на различни спортни програми през свободното време, експертите предлагат: да се сформират убеждения, мотивация, интереси и потребности в подрастващите за практикуване на спорт; разширяване на условията за практикуване на спорт през свободното време.

Таблица 3

Структура на препоръките на експертите-специалисти относно бъдещето на физическото възпитание и спорта през свободното време

Групи	Препоръки / предложения
1.	Оптимизиране на рекламата в спорта
2.	Интензивно развитие на програми и модели свързани със спорта през свободното време
3.	Осигуряване на човешки ресурси
4.	Интензивно развитие на спорта сред подрастващите
5.	Стимулиране / морално и материално / развитието на спорта
6.	Финансово осигуряване на развитието на спорта
7.	Управление на спорта за високи постижения

8.	Подобряване на условията за обучение и тренировка
9.	По –висока активност на семейството
10.	Оптимизиране на системата за спортни състезания
	Общо: 132



Фиг.3 Структура (относителен дял) на препоръките на експертите-специалисти

Обобщен анализ на резултатите от проведените изследвания за физическите възможности на 12-14 годишните деца участващи в заниманията по модела за физическо възпитание и спорт

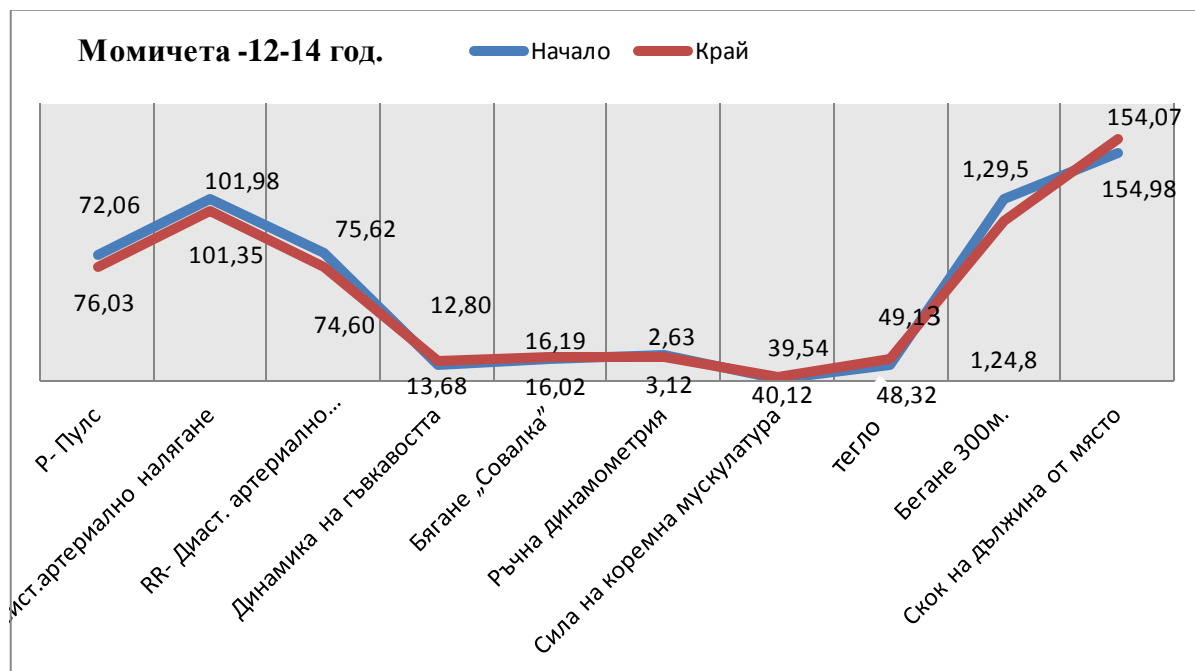
За изследване на ефекта от проведените занимания с физически упражнения и спорт при 12-14 годишните деца с използването на специализирания и изготвен от нас модел, сравнихме показаните резултати в отделните тестове в началото и в края на експеримента. Направихме два вида сравнения:

Първо сравнение беше между началните и крайни резултати в тестовете по време на педагогическия експеримент – 2011 и 2012 год., когато е проведен експеримента с прилагането на модела за занимания със спорт.

Второ сравнение беше върху резултатите, постигнати в началото на месец юли 2011 год. и в края на месец юли 2012 година.

Получените резултати от изследването бяха обработени с помощта на вариационен и сравнителен анализ.

На *фигура 4* са представени данните от графиката на момичетата от 12-14 до години, при които е приложен модела – общо (n) - 60 деца по време на лятната ваканция. Анализът на резултатите от графиката показва, че вследствие на приложеният от нас модел за занимания с физическо възпитание и спорт през свободното време, са настъпили положителни промени макар и с минимални разлики, при всички наблюдавани показатели. Честотата на пулса е била 72,06 удара в минута, а в края след участието със занимания с ФВС се констатира пулс от 76.03 удара в минута или е налице разлика на пулса от 3.68 удара. Данните за систоличното налягане сочи, че момичетата са се адаптирали положително към прилагането на модела.

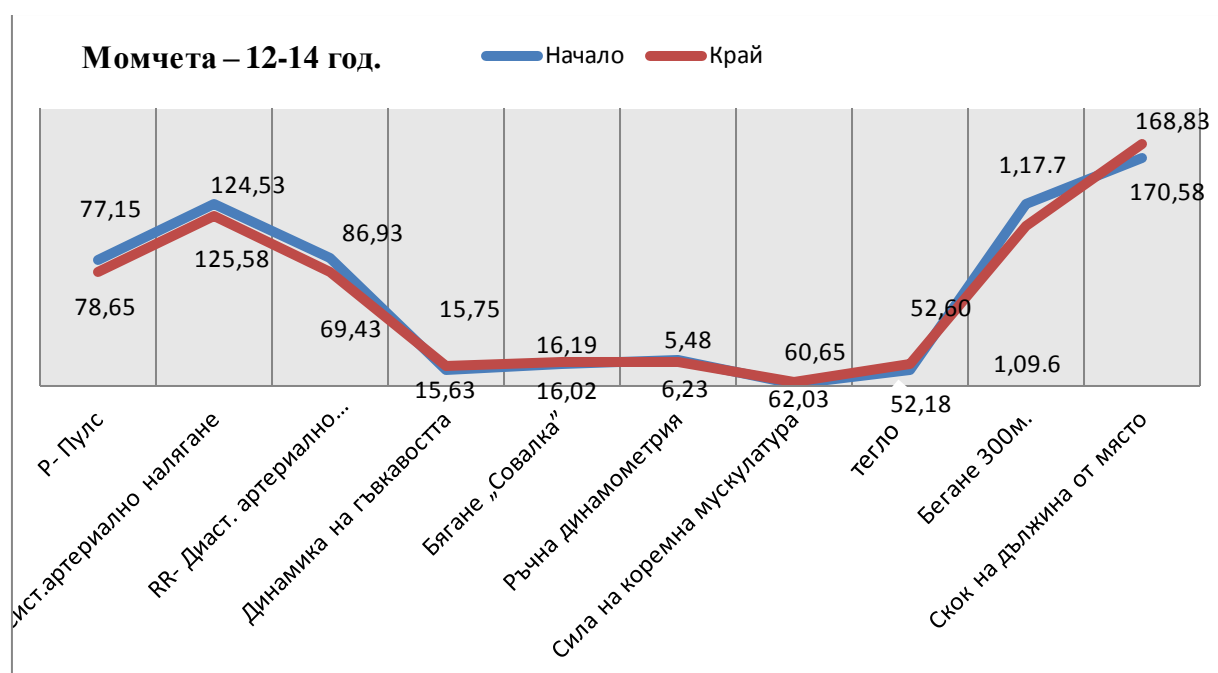


Фиг.4 Резултати от педагогически експеримент при момичета / 12-14 години /

Диастоличното артериално кръвно налягане показва по различна картина като от 75.62 мм³g в началото, в края се променя в положителна посока на 74.60 мм³g или се получава понижение с минус 1.02 мм³g. Тестът за динамика на гъвкавостта е 12.80 цикъла за 20 секунди. След продължилите занимания, той нараства с 0,88 цикъла и е 13.68 цикъла, което говори за положителна промяна в качеството гъвкавост на наблюдаваните лица. Беговият тест „совалка” в началото е преодолян от момичетата за 16.19 сек., а в края същото разстояние е пробягано за 16.02 сек. т.е. наблюдаваме понижение с разлика от 0,17 сек. Силовите показатели също са се повлияли от приложения модел. Задържането на трупа под ъгъл 45° в началото е показало 39.54 сек., а в края 40,12 сек. имаме налице положителна разлика от 0,58 сек., което показва, че силата на мускулатурата на предната част на тялото / корем и гърди / е укрепнала. Следващият тест „тегло” - в началото момичетата са тежали 49,13 кг. а, в края след заниманията с народни хора и танци то е 48,32 кг. или е налице понижение на килограмите с минус 0,82 кг. Тестът 300 м. бягане с висок старт, показва в началото измерването е преодолян за 1,29.5 минути, а в края с 1,24.8 минути или разлика от 0,5.03 мин. Тази положителната промяна показва, че благодарение на провежданите по модела занимания по физическо възпитание и спорт е настъпила определена тренираност, с което момичетата са повишили своята издръжливост, а с това и своята физическа дееспособност и функционална годност. При скок на дължина от място момичетата показват 154.05 см., а в края резултатът им е 154.98 см. или имаме нарастване с 0,92 см. Проверката за достоверност на получените резултати, която извършихме по таблиците на Стюдент показва, че разликите не са големи, но те са достоверни и значими при 6 от 10 наблюдавани

показатели, а именно: пулс, ръчна динамометрия, бягане „Совалка“, динамика на гъвкавостта, тегло и сила на коремната мускулатура.

На *фигура 5* са представени данните от графиката на момчетата от 12-14 до години, при които е приложен модела – общо (n) - 40 деца по време на лятната ваканция. Резултатите показват, че честотата на пулса е била 77,15 удара в минута, а в края след участието със занимания с ФВС се констатира пулс от 78.65 удара в минута или е налице разлика на пулса от 1.50 удара. Данните за систоличното налягане не показват съществени промени.



Фиг.5 Резултати от педагогическия експеримент при момчета / 12-14 години /

При диастоличното артериално кръвно налягане има по-различна картина като от 86.93 мм³g в началото, в края се променя в положителна посока на 69.43 мм³g или се получава понижение с минус 17.50 мм³g. Тестът за динамика на гъвкавостта е 15.75 цикъла за 20 секунди, като след продължилите занимания той се е понижил с минус 0,13 цикъла и е 15.63 цикъла, което говори за достоверна промяна в качеството гъвкавост на наблюдаваните лица. Беговият тест „совалка” в началото е преодоляна от момчетата за 16.37, а в края същото разстояние е избягано за 16.16 сек. и наблюдаваме подобрене с разлика от минус 0,21 сек. Силовите

показатели също са се повлияли от приложения модел. Задържането на трупа под ъгъл 45° в началото е показало 60.65 сек., а в края 62,03 сек. - имаме налице положителна разлика от 1,38 сек., което показва, че силата на мускулатурата на предната част на тялото / корем и гърди / положително се е променила както морфологично, така и в качествено отношение. Следващият тест „тегло” - в началото момчетата са тежали 52,60 кг. а, в края след заниманията с народни хора и танци то е 52,18 кг. или е налице понижение на килограмите с минус 0,43 кг. Тестът 300 м. бягане с висок старт, в началото на измерването е преодолян за 1,17.7 минути, а в края с 1,09.6 минути или разлика от 0,8.01 мин. На скок на дължина на място момичетата показват 168.83 см., а в края резултата е 170.58 сек. или имаме нарастване с 1,75 см. Проверката за достоверност на получените резултати, която извършихме по таблиците на Стюdent показва, че от всичките 10 изследвани показатели, разликите не са големи, но са достоверни само при 6 показатели а именно: пулс, диастолично кръвно налягане, скок от място, ръчна динамометрия, бягане „Совалка“, и сила на коремната мускулатура.

В заключение може да констатираме, че ефектът от проведените спортни занимания с използването на изградения от нас модел за организирани занимания със спорт и олимпийско възпитание през свободното време е изиграл своята положителна роля. Най-характерно е, че почти по всички показатели е получено подобрене на резултатите следствие на проведените занимания.

Обобщените изводи, които могат да се направят след анализа на получените резултати от проведения експеримент са в няколко насоки:

- Постигнатите положителни резултати от приложението на отделните програми по видове спорт и двигателна дейност са изиграли положителна роля за подобряването на физическите качества при момчетата и момичетата.

- Изготвените програми по видове спорт / лека атлетика, народни хора, спортни игри, плуване, туризъм и гимнастика, оказаха благоприятно въздействие за подобряването на физическите възможности на децата от 12 до 14 години.
- Децата възприемат положително заниманията, включени в модела (дават положителна оценка при проведената анкета) и участват активно и мотивирано в заниманията.
- Прирастът на резултатите в отделните тестове, показва положителния ефект от проведените занимания с използването на модела, чрез големия процент на достоверност.

ГЛАВА ЧЕТВЪРТА

ИЗВОДИ, ПРЕПОРЪКИ И ПРИНОСИ

ИЗВОДИ

Получените резултати от проведените изследвания дават основание да се направят следните най-съществени изводи и препоръки за спортната практика:

1. Свободното време е важен фактор и недостатъчно използван резерв за здравно, двигателно и творческо изграждане личността на ученика.

2. Нарастват обезпокояващите тенденции свързани с проблемите на понижаващата се двигателна активност на учениците. Наред с това съществуващите модели на организирани дейности в свободното време не решават проблемите за цялостното възпитание и двигателно развитие на учениците от 12 до 14 г възраст. Свободното време, макар, че става все по-важен фактор, е недостатъчно използван потенциал за цялостното здравно, двигателно и творческо изграждане личността на ученика.

3. Съдържанието на свободното време на учениците е разнообразно и се определя от особеностите на основната учебна дейност; личните интереси, желания и потребности.

4. Учениците от 12-14 годишна възраст имат положително отношение към универсалния тип двигателни занимания (игри, туризъм и спорт) съчетани с подходящо дозирана възпитателна дейност и спортно образование в духа на феър плей и олимпийските идеали..

5. Въз основа на изследванията от експериментирането на предложения модел за организирани занимания със спорт и олимпийско възпитание през свободното време се установи висока ефективност и трайно педагогическо въздействие сред учениците взели участие в организирани от нас прояви (ваканции, лагери, дневни училища)

6. Разработени са методически указания за провеждане на организирани универсални занимания с разнообразна двигателна дейност, с възможност за приложение спрямо различен брой занимаващи се, времетраене и материални условия. Особено това е насочено в практическо отношение към подготовката и работата на инструктори, учители и треньори, които работят по подобни програми.

7. Въз основа на направените емпиричните наблюдения и анализи, установяваме, че съчетаването на творческите и просветни занимания в духа на олимпизма със спортно-състезателната дейност оказват непосредствено влияние за подобряване на спортната култура, мотивацията и нравственото поведение на участниците в организирани занимания в свободното време, а именно:

а) повлиява положително за подобряването на резултатите във всички тестове, отчитащи физическото състояние на децата;

б) подобрените резултати в отделните тестове са достоверни и значими с $P(t) \geq 0.99\%$

в) най-изразителни са подобренията в тестовете при момчетата: Скок от място (1.75 см.), сила на коремна мускулатура (1.37 сек.), динамика на гъвкавостта (0.88 сек.), сила на коремна мускулатура (0,58 сек.) и скок на дължина (0.92 см.).

Това доказва за положителния ефект от приложението на модела, а също така, че той е изиграл съществена роля за подобряването на основните физически качества при момчетата и момчетата във възрастта 12-14 години.

ПРЕПОРЪКИ

1. В хода на спортните занимания и състезания при момчетата и момичетата на 12-14 годишна възраст е уместно да се апробират програми за спортно възпитание и образование съчетани с двигателните занимания.

Това е възможно да се осъществява особено ефективно в извънкласните и извънучилищните форми на занимания със спортно двигателна дейност.

2. Ефективното и пълноценно използване на по-богата спортна база е предпоставка за повишаване физическата дееспособност на децата и подпомага развитието на физическите качества.

3. Необходимо е в разработката на програмите за спортни занимания в свободното време да бъдат гарантирани с достъпна в социално и технологическо отношение и инфраструктурно отношение материална база за осъществяване на възможно целогодишна системна педагогическа работа, а не кампанийност и представителност в тези прояви.

От дългогодишната експериментална педагогическа работа, въз основа на която е разработен дисертационния труд, се установява важното преимущество на универсалния тип физическо възпитание за изграждане на спортната култура и цялостното възпитание на учениците. Това налага високи изисквания/стандарты и промяна на професионалния стереотип на специалистите(учители, инструктори, треньори), които работят с ученици в тази изключително важна за развитието на личността възраст. Особено важно е това за реализацията на всевъзможни проекти със съмнителна педагогическа стойност и значение. Това трябва да бъде нормативно и методически регламентирано, защото в противен случай съществува опасност за подмяна на смисъла и значението на спортните занимания в свободното време.

ПРИНОСИ

Настоящият дисертационен труд изследва приложимостта на създадената нова програма за организиране на занимания със спорт и олимпийско възпитание през свободното време на деца и ученици (12-14 г.). Заниманията на посочената група потребители на програмата (модела) са в центъра на вниманието на учени и практики от самото установяване на образователни дейности в България. В света заниманията със спорт са също неразделна част от всяка образователна система. Системите за образование и спорт познават и прилагат различни теоретични подходи и модели на занимания с двигателна дейност, които съответстват на състоянието на науката към момента на прилагане и на социалните цели на обществото.

Предложеният с този труд модел е иновативен принос към досегашните развития на програми (модели) за занимания със спорт по три основни причини:

1. Моделът актуализира познатите досега предходни програми (модели) за двигателна дейност чрез използване на научни достижения в областта на спортно-възпитателната дейност в практическото им прилагане при работа с деца и ученици.
2. Моделът систематизира специфичния, оригинален и последователен практически опит в работа с деца и ученици (спорт и олимпийско възпитание) на Олимпийски клуб – НСА „Васил Левски” и Община Столична, Район Студентски; систематизацията на този опит представлява крайния етап от над десет години прилагане и оптимизиране на комплексната програма (модел) на занимания със спорт и олимпийско възпитание.
3. Моделът поставя иновативен акцент в изследваните резултати от прилагането му върху възпитателния ефект от комплексната

програма (модел), което е сериозна стъпка напред спрямо досега съществуващите модели, които обстойно и систематично търсят ефекта на развитие на физическите качества на децата и учениците чрез занимания със спорт.

В допълнение на посочения иновативен принос на предложеното изследване трябва да се посочи още и това, че всички учебни програми за двигателни дейности, които са в основата на изследването, са съобразени с държавните стандарти на МОМН, но едновременно с това са изцяло адаптирани към специфичната възрастова група и към научната хипотеза на това изследване. В този смисъл учебните програми са също своеобразен принос към съществуващите учебно-методически постижения, установени до този момент.

Настоящото изследване се явява наред с всичко друго и единственото досега научно потвърждение на правилността на насоките за занимания на деца и ученици в свободното време, регламентирани и установени чрез проектен принцип от Министерството на физическото възпитание и спорта (Програма „Спорт за деца през свободното време”). Като страничен принос на това изследване може да се посочи специфичният ефект на някои от практикуваните спортове от деца и ученици в общата рамка на спортовете.

Не на последно място настоящото изследване се явява принос към научно-изследователската рамка в областта на спортната наука и поради това, че дава възможност за по-нататъшни развития и научно-творчески идеи.

Списък на публикациите на Никола Димков Георгиев по темата на дисертационния труд

1. Георгиев, Н. Влияние на модел за организирани занимания със спорт и олимпийско възпитание през свободното време при деца от 12 до 14 години. *(Одобрен за печат месец Декември, 2012 г. в Сп. „Спорт и наука“)*.
2. Георгиев, Н. Модел за организирани и самостоятелни занимания с физически упражнения и спорт през свободното време на ученици на 12-14 години. Изд. Сп. „Спорт и наука“, бр.5, 2012
3. Георгиев, Н., Г. Изследване на отношението на учениците 12-14 години към заниманията със спорт през свободното време. *(Одобрен за печат месец януари, 2013 г. в Сп. „Спорт и наука“)*.
4. Георгиев, Н., Г. Очева. Отношението и нагласите към спорта през свободното време на децата от домове лишени от родителска грижа. VI - та научна конференция катедра „Футбол и тенис“, Сп. „Спорт и наука“ 2009г. стр.77-86.