

ЮГОЗАПАДЕН УНИВЕРСИТЕТ “НЕОФИТ РИЛСКИ”
ФАКУЛТЕТ ПО ПЕДАГОГИКА
КАТЕДРА „ТМФВ”

ДЕЯН АЛЕКСАНДРОВ ГОСПОДИНОВ

**ЗДРАВНО-ПРОФИЛАКТИЧНИ ФУНКЦИИ НА
ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ
В НАЧАЛНОТО УЧИЛИЩЕ
(СЪЩНОСТ И РЕАЛИЗАЦИЯ)**

АВТОРЕФЕРАТ

на дисертация за присъждане на образователната и научна
степен „доктор” в професионално направление
1.3. Педагогика на обучението по
по научната специалност
(Методика на обучението по физическо възпитание)

**Научен ръководител:
Проф. Кирил Костов, д.н.**

**Официални рецензенти:
Проф. Веселин Маргаритов, д.н.
Доц. д-р Валери Цветков**

БЛАГОЕВГРАД, 2014

Дисертационният труд съдържа 217 страници, от които 148 основен текст с включени 55 графики и 32 таблици в 3 глави, изводи и научни приноси. Приложенията към дисертацията са 69 страници. Библиографията обхваща 136 заглавия, от които 118 на кирилица и 18 на латиница, както и допълнителни източници (интернет-ресурси).

Защитата на дисертационния труд ще се състои на 14.10.2014г. от часа в зала 412 в УК – 1 на ЮЗУ „Неофит Рилски” – Благоевград.

Материалите по защитата са на разположение на интересувашите се в Университетската библиотека

СЪДЪРЖАНИЕ

ВЪВЕДЕНИЕ/4

ГЛАВА ПЪРВА

Физическото възпитание като педагогически процес/6
Здравно-профилактични функции на физическото
възпитание /8

ГЛАВА ВТОРА

Методологическа рамка на изследването /11

ГЛАВА ТРЕТА

Възможности за реализация на здравно-профилактичните
функции на физическото възпитание и спорта
в началното училище
(практически аспекти на изследването) /17

ЗАКЛЮЧЕНИЕ /45

публикации по темата на дисертационния труд /50

ВЪВЕДЕНИЕ

„Здравият човек може да бъде нещастен, но болният никога не може да бъде щастлив”

Н. Амосов

В историята на човечеството, опазването на здравето на децата е било първостепенна грижа и задача на всеки народ, защото те са неговото бъдеще. В тази посока са били и продължават да бъдат основните ангажменти на семейството и на държавните институции. За функционирането на един нормален и продуктивен живот е нужно здраве, което трябва да се пази и поддържа. Това е сложен, динамичен и многофакторно обусловен процес, който протича в условията на конкретна природна и социална среда. Училищното физическо възпитание и спорт е призвано да осигури на подрастващите необходимото им здравно-функционално и двигателно развитие, подготовка и компетентност за по-нататъшно самостоятелно самоусъвършенстване, като условие за поддържане на добро здраве и хармоничност.

В тази връзка физическото натоварване, адекватната двигателна активност в уроците по физическо възпитание и спорт в началното училище е в основата на пълноценното развитие и усъвършенстване на физиологичните системи и двигателните способности на учениците. Основна задача на физическото възпитание и спорта в началното училище е чрез качеството на образователния процес и социалния опит да се подпомогне и насочи адекватно развитието на двигателните им способности за пълноценната им и ефективна реализация в живота. Без качествен учебен процес нито здравното състояние, нито собствената двигателна култура на учениците, нито тяхната ценностна ориентация за здравословен начин на живот, могат да бъдат успешно постигнати. Възпитанието на здраво, силно и физическо развито младо поколение е обективна необходимост за нашето общество.

В тази насока изключителни надежди се възлагат на физическата култура като иманентна част от културата на нашата нация. Физическата култура има важно значение за

разширяване границите на адаптация на личността към постоянно изменящите се условия на живот и за продължително съхраняване на творческите ѝ възможности. Тя се превръща в съществен фактор за хармонично развитие на човека.

Основен структурен компонент на физическата култура е училищно физическо възпитание, който е призвана да сведе до минимум вредните въздействия от застоялия живот върху учениците. Основното средство за постигане на оптимална работоспособност и добро здраве са физическото възпитание и спортът.

Взаимодействието на физическото и здравното възпитание при децата от началният етап на основната образователна степен предопредели да се насочим към установяване на взаимовръзка между системно провеждане на часовете по физическо възпитание и спорт със добре подготвени тесни специалисти (учители) за положителното въздействие върху здравното състояние на учениците и реализирането на здравно-профилактичните функции.

По своята същност физическото възпитание е педагогически процес, който допринася за комплексно личностно развитие на учениците (психическо и физическо). Същевременно обаче, той е единственият учебен предмет пряко свързан с грижата за по-добро физическо развитие и здравно състояние на подрастващите. Тази важна роля на физическото възпитание ни даде основание да проучим по-задълбочено неговите здравно-профилактични и корекционно-оздравителни функции, както и възможностите за тяхното реализиране в урочната работа по предмета при ученици от начална училищна възраст.

ГЛАВА ПЪРВА

Физическото възпитание като педагогически процес

Всички останали учебни предмети в училище имат строги определени познавателни цели и задачи, свързани предимно с умствено натоварване, психо-емоционален стрес и недостатъчна двигателна активност. „Единствено физическото възпитание, като организиран педагогически процес, разполага със средствата да задоволява естествено-биологичната потребност от движение и да хармонизира, поотделно и в единство, необходимостта от двигателна и интелектуална активност на формиращата се детска личност, съчетавайки полезното с приятното.

Физическото възпитание е организиран педагогически процес – съставен елемент на системата на образованието в дадена страна. Неговата насоченост и произтичащите задачи с оздравителната насоченост е основна черта за цялостното укрепване на здравето на учениците, като се влияят от оптималните физически натоварвания в съчетание с природните фактори, околна среда, които могат да въздействат за подобряването на опорно-двигателната, сърдечно-съдовата и дихателна система. /Щерев, П. 1977, Рачев, Кр. 1984, Русев, Р. 2000/.

Целта на физическото възпитание е, да съдейства за правилното физическо развитие на младото поколение със стремеж за достигане на физическо съвършенство. Физическото съвършенство е съчетание от всестранно телесно развитие, богата двигателна култура, високо равнище на физическа работоспособност и двигателна координация, отлично здравословно състояние.

„Основните два компонента на физическото възпитание като е процес насочен предимно към двигателното усъвършенствуване на учениците включени в образователната система са образователните и възпитателните. Погледнато от друга страна за основа на успешното реализиране на целите и задачите, този процес не е само педагогически, той е и оздравителен т.е. насочен към поддържане, профилактика и укрепване, здравето състояние на учениците. Постигането на

тази цел е свързано предимно с осъществяването на по-частни задачи. В тази връзка ще посочим, че физическото възпитание и спорта въздействат по посока на образователните задачи; възпитателните задачи; оздравително-профилактичните задачи.

Също можем да въздействаме за повишаване съпротивителните сили на организма към различни заболявания – вирусни и бактериални, чрез двигателната активност. Това е проява на тъй наречената „кръстосана неспецифична адаптация” на организма, която се повлиява още по-благоприятно върху здравословното състояние, когато физическите упражнения се съчетават с въздействията на природните сили.

Целенасоченото използване на природните фактори: слънчева радиация, свойства на въздушната и водната среда, съдейства в най-голяма степен за повишаване потенциала на имунната система на организма и подобрява устойчивостта му към неблагоприятни и вредни условия в заобикалящата среда.

Различните задачи на физическото възпитание се решават в единство в процеса на физическото възпитание. Като в едни форми за занимания доминира изпълнението на образователните задачи, а в други - оздравителни и възпитателни.

За разлика от всички останали учебни предмети, физическото възпитание има по-комплексно и строго специфично въздействие при изграждането на хармонична физическа, психическа и духовна развита личност. Наред с основната си образователно-възпитателна функция този учебен предмет, макар и косвено решава и задачи, свързани с физическото и психоемоционалното здраве на учениците, като изпълнява ролята на незаменим психоемоционален антистресор.

В това отношение физическото възпитание като учебен предмет е без алтернатива във всяка образователна система с амбиции да осигури здравословни условия за работа (обучение и почивка). Стремж към положителните резултати в комплексното личностно изграждане на учениците (интелектуална сфера и психофизическо здраве). Трябва да включва необходимия задължителен минимум от организирана и спортна двигателна активност.

Здравно-профилактични функции на физическото възпитание

*“Здравето не е всичко, но всичко останало без здраве е нищо!”
Шопенхауер*

Без да подреждаме по важност тези възможности, убедено можем да приемем, че ако физическото възпитание не носи психо-емоционално разтоварване на децата, ако не спомага за поддържането на тяхното здраве, то няма да изпълни своята най-важна мисия, прозряна още от Петър Берон, който в своя “Буквар с различни поучения” (1824 г.) нарича заниманията с физически упражнения “час по здравословие”.

Когато става въпрос за възрастов период на интензивен растеж и развитие, можем да кажем, че физическото възпитание като цяло и в частност специално подбраните физически упражнения за профилактика и лечение на характерни за днешно време заболявания в детската възраст могат целенасочено да се използват (оздравително бягане с променлива интензивност, общоразвиващи и изправителни упражнения). Най-честите отклонения от нормата са: нарушения в телесната стойка и гръбначни изкривявания, плоскостъпие, заболявания на дихателната, сърдечно-съдовата система, наднорменото тегло и затлъстяване, нервно-психическа преумора и др.

Двигателната активност, наред с правилното хранене и съня, по своята дълбока същност е незаменим здравословен фактор, който определя и неговата *здравно-профилактична функция*.

Характерна черта на физическото възпитание като процес е неговата оздравителна насоченост. Повишаване устойчивостта на организма към неблагоприятните външни влияния на околната среда, подобряване функциите на сърдечно-съдовата и дихателната система, цялостното укрепване на здравето се влияят от оптималните физически натоварвания в съчетание с природните фактори на въздействие /П. Щерев, 1977, Р. Русев, 2000/.

Физическото съвършенство е една от главните цели на физическото възпитание. Достигането на това съвършенство без

добро здравословно състояние е немислимо. Наред с това обаче, когато става въпрос за възрастов период на интензивен растеж и развитие, физическото възпитание като цяло и в частност специално подобрите физически упражнения (оздравително бягане с променлива интензивност, общоразвиващи и изправителни упражнения, дихателни упражнения, плуване и др.) могат целенасочено да се използват в профилактиката и лечението на характерни за детската възраст в днешно време **заболявания и отклонения от нормата** като: нарушения в телесната стойка и гръбначни изкривявания, плоскостъпие, заболявания на дихателната, сърдечно-съдовата и мускулната системи, нарушена обмяна на веществата най-често изразена в затлъстяване, перманентна нервно-психическа преумора и др.

Двигателната активност, наред с правилното хранене и съня, по своята дълбока същност е незаменим здравословен фактор, който определя и неговата здравно-профилактични и корекционно-оздравителни функции.

Занижената двигателна активност в комбинация с нездравословно хранене и нарушената пропорция между учение и почивка са едни от основните причини за влошаване на здравословното състояние на учениците.

Недостатъчната физическа активност най-силно се отразява в детско-юношеския период. Организмът е много чувствителен към влияещите му неблагоприятните фактори, като обездвижване и нездравословно хранене.

Здравето и жизнеността са от важно значение за българското общество. За съжаление през последните години у нас данните в тази посока са все по-тревожни. Все по-обхващащата ни хиподинамия, която е продиктувана от автоматизацията и нарастващия обем на информация за сметка на намаляване на двигателната дейност, заедно с нездравословния начин на хранене и стрес са причина днес България да е една от най – болните нации в Европа.

Нуждата от грижа за здравословното състояние на учениците става все по актуална в условията на научно-техническия прогрес, проникнал във всички сфери на съвременния начин на живот. Продължителното неподвижно положение на учениците по време на учебните занимания по теоретичните предмети води до рязко намаляване на общия

мускулен тонус, а от там – до деформация на телосложението, до неправилна стойка и дори до патологични изкривявания на гръбначния стълб.

В заключение можем да кажем следното:

– *Здравно-профилактичните и корекционно-оздравителните функции на физическото възпитание и спорт са особено важни, благодарение на двигателната активност и в частност /специално подобрите/ физическите упражнения, за да може децата ни в процеса на интензивен растеж да бъдат здрави.*

– *Прегледът и анализът на специализираната литература формира у нас разбирането и убеждението, че физическото възпитание и спорта, провеждани системно и водени от тесни специалисти в тази област, може да реализира с успех здравно-профилактичните и корекционно-оздравителни функции на този процес и целенасочена педагогическа и здравно-профилактична дейност в училище и извън него.*

– *Трябва да се увеличат часовете по физическо възпитание и спорт в училище като по този начин да се задоволи гладът от двигателна активност на учениците и ефектът върху тяхното здраве.*

– *Особено добър ефект в тази посока може да се постигне ако се въведат регламентирани занимания, в които да се разглеждат и въпросите за здравното образование и възпитание на учениците, като по този начин те ще бъдат запознати как да се грижат за своето здраве.*

Практическата проверка и теоретическа обосновка на поставените по-горе проблеми и идеи за реализацията на здравно-профилактичните функции на физическото възпитание в началното училище бяха основният мотив и двигател за проведените от нас двугодишни комплексни изследвания, резултатите от които са обект на анализ в настоящия дисертационен труд.

ГЛАВА ВТОРА

Методологическа рамка на изследването

В съдържателен аспект тук са представени методологическите параметри на изследването, неговите организационни етапи и предложените изследователски методи

Концептуална рамка на изследването и теза на изследването

Направеният задълбочен преглед на специализираната литература и електронните източници (глава първа), както и предварителните проучвания на практическата реализация на физическото възпитание, показват явната необходимост от своевременно и целенасочено използване средствата на физическото възпитание и спорт от учениците в началния етап на основната образователна степен, за осъществяването и постигането на пълноценно физическо и двигателно развитие, както за подобряване и профилактика на здравното състояние на учениците и мотивация за системно спортуване, чрез изграждане на интерес към часовете по физическото възпитание.

В началното училище всички останали учебни дейности имат преди всичко строго определени познавателни цели и задачи, свързани предимно с подчертано умствено (сензорно, мисловно) натоварване, повишен психоемоционален стрес с ярко изразена двигателна пасивност. Единствено физическото възпитание, като педагогически процес и дейност е призвано, а и разполага със средствата за това, не само да задоволява естествено-биологичната потребност от движение, но и да хармонизира двигателната и интелектуалната активност, както и да подобрява *здравното състояние* на учениците. Всичко казаното до тук ни дава категоричното основание да издигнем ***ТЕЗАТА, че целенасочената двигателна активност, реализирана под формата на системен учебно-възпитателен процес по физическо възпитание и спорт в началното училище е решаващ здравословен и личностно-формиращ фактор в съвременните условия на живот на подрастващите и е единствено възможният начин за справяне със съвременните социо-феномени – хиподинамия, затлъстяване, телесната стойка и др.***

Обект, предмет и хипотеза на изследването

Обект на настоящето изследване е *физическото възпитание в началното училище като целенасочен педагогически процес и дейност със своята комплексно-интегративна същност и многопосочни въздействия върху личността на учениците.*

Така определения обект на изследването и заявените от нас научни намерения, пространно отразени в концептуалната рамка и тезата на изследването, ни позволиха да конкретизираме и предметната област на изследователските ни пристрастия, а именно – *възможностите за разкриване на същността и практическа реализация на здравно-профилактичните функции на физическото възпитание в началното училище.*

Детайлизирането на предстоящите изследователски задачи, както и технологията на тяхната реализация ни насочиха към формулирането на следната работна **ХИПОТЕЗА:**

Допускаме, че системното провеждане (2,5 пъти седмично) на часовете по физическо възпитание в началното училище от квалифицирани учители, тесни специалисти, ще окаже чувствително подобряване на здравето състояние на учениците изразяващо се в повишаване на тяхната физическа дееспособност, нормализиране на телесното тегло и телесната стойка на малките ученици.

Цел и задачи на изследването

Очертаната по-горе предметна област на изследването определи необходимостта да **проверим на практика възможностите на системното и целенасочено провеждане на часовете по физическото възпитание с ученици от началното училище за положителното повлияване върху тяхното здравно състояние.**

За постигането на така поставената цел са определени следните **задачи:**

1. Да се извърши проучване на проблема за здравно-профилактичните функции на физическото възпитание в

началното училище в специализираната литература и интернет пространството.

2. Да се разкрие състоянието на проблема в учебната практика чрез наблюдение и анкетиране на учители, ученици и техните родители.

3. Да се проведе педагогически експеримент в рамките на двугодишен период с учениците от 2-ри и 3-ти клас, чрез усъвършенстване на уроците /основно в подготвителната част/ по физическо възпитание със здравно-профилактична насоченост в експерименталните групи.

4. Да се очертаят насоките за по-ефективното реализиране на здравно-профилактичните функции на физическото възпитание в началното училище.

Организация и методи на изследването

Настоящото изследване се провежда в три етапа:

Първи етап – за периода от месец юни 2010 година до месец октомври 2010 година бе реализирано:

➤ проучване и анализиране на литературните източници и спортно-педагогическата практика във връзка с изследвания проблем;

➤ предварително проведени анкети с ученици, родители и класни ръководители;

➤ уточняване и апробиране на методиката за изследване;

➤ подбор и подготовка на спортно-педагогическите тестове;

➤ уточняване на математико-статистически методи за обработка на емпиричния материал;

Втори етап – обхваща периода от месец октомври 2010 г. до месец април 2012г., като в него се проведе двугодишен експеримент в две училища от град Хасково и снемане на данни от физическото, двигателното и здравното състояние на ученици в началния етап на основната образователна степен.

Трети етап – включва обработка на събрания емпиричен материал от проведените тестове и оформяне на дисертационния труд - реализиран от месец май 2012 г. до месец декември 2013 г.

Контингентът на проведеното двугодишно експериментално изследване са ученици от началния етап на основната образователна степен (2-ри, 3-ти клас) от две училища в град Хасково - ОУ „Христо Смирненски” и ОУ „Св. Климент Охридски”.

Експерименталното изследване в съответните училища се проведе с разрешението на Регионалния инспекторат по образованието в град Хасково, директорите, класните ръководители, преподавателите по предмета „**Физическо възпитание и спорт**” и родителите.

В двугодишният експеримент участваха 415 ученици от 8 до 11 годишна възраст (2-ри, 3-ти / 3-ти и 4-ти клас) разделени по пол – 208 момчета и 207 момичета (*Табл. №1*).

Таблица № 1 Общ брой изследвани ученици по възрастово-полов признак

Период	2010 - 2011		2011 - 2012		Общо	2010-2012
	2- клас	3- клас	3-клас	4-клас		Общ бр.
момчета	102	106	102	106	208	415
момичета	94	113	94	113	207	

С оглед на предстоящото изследване бяха сформирани два вида групи – контролни и експериментални групи.

Контролните групи бяха съставени от 197 ученика от тях 95 момчета и 102 момичета, а експерименталните от 218 ученика – 113 момчета и 105 момичета (*Табл. №2*)

Таблица №2 Брой ученици в групите /К/ и /Е/

Групи	Контролни				Експериментални			
	момчета		момичета		момчета		момичета	
Клас	2кл.	3кл.	2кл.	3кл.	2кл.	3кл.	2кл.	3кл.
Брой	47	48	53	49	55	58	41	64
	95		102		113		105	
Общ брой	197				218			

Основният експеримент се проведе през учебната 2010-2011 и 2011-2012 година. Като в реализацията на експеримента взеха участие двама учители от горепосочените училища, които са с висше спортно образование.

Методи на изследването

1. Методи за **теоретично изследване и анализ**:

- ❖ *Анализ на научно-методическа литература.*
- ❖ *Дедуктивно-логически анализ.*

2. Методи за **установяване на емпирични резултати**:

❖ *Педагогическо наблюдение на процеса по физическо възпитание и спорт в началното училище.*

❖ *Педагогически експеримент за установяване ефикасността от провежданите часове по физическо възпитание и спорт и влиянието им върху учениците в началното училище.*

❖ *Социологически методи – анкети, интервю.*

❖ **Морфосоматични тестове:**

– *Ръст /см./. Измерва се с ръстометър с точност до 1 сантиметър.*

– *Телесно тегло /кг./. Отчита се с електронен анализатор „Tanita” модел BC - 570 с точност до 100 грама.*

– *Метод за установяване на гръбначни изкривявания – сколиоза.*

– *Диагностициране на плоскостъпие по метода на „Чижин”.*

❖ **Тестове за оценка физическата дееспособност на учениците:** гладко бягане 50 метра; скок на дължина с два крака от място, хвърляне на плътна топка 1 килограм; бягане на 200 метра.

За целта на нашето изследване разработихме уроци по физическо възпитание и спорт, които бяха съобразени спрямо годишното им разпределение в съответните ядра и по теми. В експеримента участваха ученици от 2-ри, 3-ти и 4-ти клас, като за всеки клас бяха съставени по 60 примерни урока, които бяха обособени по следния начин: ядро „Гимнастика” – 20 урока; ядро „Лека атлетика” – 17 урока; ядро „Спортни игри” – 23 урока;

Ядрата и темите могат да се разместват във времето, поради атмосферните условия, както и материалната база. Затова провеждането на уроците от ядро „Гимнастика” се провеждат във физкултурния салон, при лоши метеорологични условия през зимните месеци. Ядрата „Лека атлетика” и

„Спортни игри” се провеждат на откритите спортни площадки при подходящи условия.

Уроците, които разработихме имат логически обоснована макро- и микроструктура. Промените който направихме, бе по отношение и на двете структури, като в макроструктурата увеличихме продължителността на подготовителната част от 8-10 на 13-15 минути, като включихме в микроструктурата и допълнителен набор от средства с изправителен характер, който изпълнявани с по-голяма продължителност и повече на брой повторения, ще повлияе върху нарушенията в опорно двигателния апарат – гръбначни изкривявания /сколиоз/ и плоскостъпие. Упражненията който използвахме, бяха съобразени спрямо мястото на провеждане на часа, дали ще е на открито (спорните площадки) или на закрито (физкултурен салон). като по този начин времето в основната част се намали от 25 на 20-22 минути, а заключителната част остана непроменена от 5 минути.

Основната част в урока по физическо възпитание и спорт включваше задачи от учебната програма за всеки клас – начално изучаване, затвърждаване и усъвършенстване на физически упражнения и от съответните ядра, като същевременно се спазваше целенасоченото и системно физическо натоваване.

Заклучителната част на урока по физическо възпитание и спорт в началното училище е в рамките на 3 до 5 минути, като основно предназначение е да осигури постепенен спад на функционалното и психо емоционалното състояние на учениците с оглед предстоящите им занимания по другите предмети. Средствата, които използвахме в тази част на урока са – разпускащи у пражнения, ходене и подвижни игри с успокоителен характер, които извършвахме със слаба или умерена интензивност.

ГЛАВА ТРЕТА

Здравно профилактични функции – същност, особености и предпоставки за тяхното осъществяване

(предварително проучване)

В контекста на очертаната по-горе проблем нашите усилия бяха насочени към следното:

1. Предварително анкетно проучване, което включва:
 - разкриване отношението на учениците към предмета „Физическо възпитание и спорт” и установяване на здравно-хигиенни знания;
 - проучване мнението на родителите за ролята на физическото възпитание като незаменим здравословен фактор;
 - проучване на здравния статус на учениците (често срещани заболявания).
2. Двугодишен експеримент, при който оздравително-профилактичното въздействие на физическото възпитание се проследява по посока на:
 - понижаване процентът на ученици с наднормено тегло и затлъстяване;
 - коригиране и профилактика на нарушения в опорно-двигателния апарат;
 - повишаване нивото на физическата дееспособност на учениците.

Обобщение на резултати от предварителното анкетно проучване

Обобщавайки резултатите от анализа на отговорите в проведените анкети с изследваните ученици, техните родители и събеседването с класните им ръководители ще резюмираме следното:

1. *Независимо, че някои ученици имат сравнително добра обща култура за възрастта им липсата на целенасочено здравно образование се чувства осезателно. Необходимо е в учебните планове да се включи и дисциплината „Валеология“ (наука как да опазим здравето си), където учениците да получат необходимия минимум от знания за ползата от системната двигателна активност и как да подобрят своето здравно състояние.*

2. Анализът на анкетите показва, че предметът „физическо възпитание и спорт” е категорично предпочитан от учениците в сравнение с другите учебни предмети.

3. Мнението на по-голямата част от родителите е, че трябва часовете по физическо възпитание и спорт да се увеличат чувствително и да достигнат ежедневни организирани занимания до 5 часа седмично и задължително да се провеждат от тесни спортни специалисти, а не от начални учители /многопредметници/.

4. Налице е положителна тенденция в желанието на малките ученици да се занимават с определен вид спорт (без да посочват точно кой спорт) през свободното си време;

5. В 80,4 % от отговорите на родители и учители се откроява разбирането, че актуалните в днешно време негативни социофеномени, като наркомания, тютюнопушене, употреба на алкохол и компютърна зависимост, пряко свързана с хиподинамията, която трайно се е настанила в бита на съвременните ученици, могат да бъдат преодоляни чрез редовно и системно провеждане на урочна и извънурочна спортна дейност.

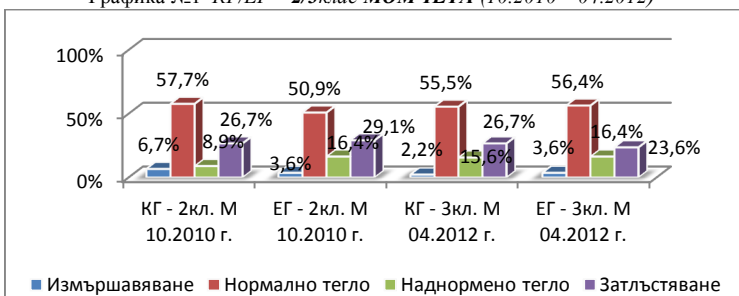
Резултати от проведения двугодишен експеримент (влияние на системните спортни занимания върху здравното състояние на учениците)

❖ Резултати от изследването на BMI

В заключение от проведения двугодишен експеримент и получените резултати сме обобщили в графика №1. Процентът на учениците с *измършавяване* е 6,7% при КГ и 3,6% при ЕГ в констатиращия етап от изследването, тези резултатите значително намаляват в КГ, докато при ЕГ процентът се запазва през целия период на изследването. При момчетата с *нормално тегло* в КГ се наблюдава лек спад с около 2%, като при ЕГ този процентът при се увеличава с 6%. Делът на учениците с *наднормено тегло* е 8,9% при КГ, докато при ЕГ е 16,4%, като тези резултат се повишава двойно в края на втората година при КГ, докато при ЕГ остава непроменен през целия период от изследването. Високият процентът на *затлъстелите* ученици

при КГ и ЕГ се променя единствено при ЕГ, като намалява с близо 6% в края на изследването. От тази графика можем да кажем, че положителните резултати в ЕГ по отношение на *наднорменото тегло* и *затлъстяването*, чрез системното провеждане на часовете по физическо възпитание и спорт, но в съчетание с факторите, като здравословно хранене, допълнителни извънкласни занимания ще покажат още по-добри резултати за справянето с тези здравословни проблеми.

Графика №1 КГ/ЕГ – 2/3клас **МОМЧЕТА** (10.2010 – 04.2012)



Обобщените данни за определяне на **ВМІ** при момичетата от 2-ри клас са представени в графика №2. Тук се вижда, че нивото на *измършавяване* значително намалява при КГ, докато при ЕГ този показател напълно отсъства. Момичетата с *нормално тегло* при констатиращия етап на изследването е 49,1% при КГ, докато е значително по-висок при ЕГ – 60,9%, в края на втората година се наблюдава повишаване на процентите и при двете групи. Слабо покачване с (около 3%) констатираме при момичетата с *наднормено тегло* при ЕГ, като при КГ се вижда понижаване с 3% в края на изследването. *Затлъстяването* при момичетата в началото на изследването обхваща 29,3% при ЕГ, като този процент се запазва до края на експеримента, докато процентът при КГ повишава с около 4%. В обобщение можем да кажем следното, че се наблюдава положителни резултати по отношение на *нормалното и наднорменото тегло* и *макар, че процентът на затлъстяване* при ЕГ да остава непроменен през целия период на изследване, това ни показва, че вървим в правилна посока чрез системното провеждане на часовете по физическо възпитание и спорт в

съчетание с другите фактори, като извънкласните занимания и здравословното хранене, за да подобрим здравословното състояние на учениците от началния етап на основната образователна степен.

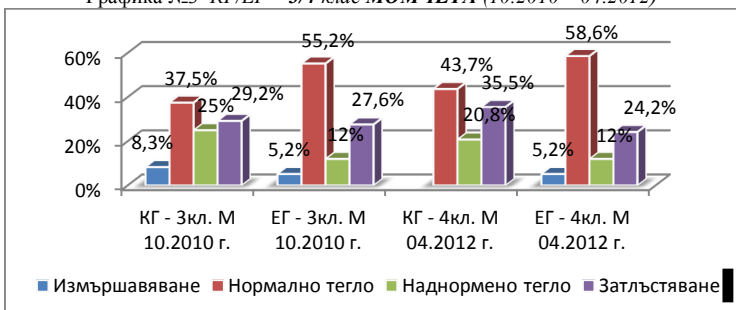
Графика №2 КГ/ЕГ – 2/3 клас **МОМЧЕТА** (10.2010 – 04.2012)



Обобщени резултати от двугодишното изследване на **ВМІ** при момчетата от 3-ти клас сме представили на графика №3. Тук ясно се вижда, че *измършавяването* при учениците в КГ в началото е 8,3%, който процент в края на годината напълно отсъства, докато при ЕГ процентът от 5,2 в констатиращия етап на изследването се запазва до края на втората година. Делът на момчетата с *наднормено тегло* при ЕГ е над 55% в началото, като при КГ е едва около 38%, но в края на експеримента наблюдаваме повишаване и при двете групи /ЕГ и КГ/ с около 5%. Процентът в констатиращият етап на изследването при момчетата с *наднормено тегло* в ЕГ е сравнително по-малък спрямо КГ, като се вижда, че в края на втората година от изследването, процентът при ЕГ остава непроменен, докато при КГ се наблюдава лек спад с около 4%. Въпреки работа в часовете по физическо възпитание и спорт, констатираме, че нивото на *затлъстяване* от самото начало на изследването процентът и при двете групи е висок, както се вижда (КГ – 29,2%, ЕГ – 27,6%), в края на експеримента констатираме лек спад при ЕГ и значително покачване с 6% при КГ. От тук можем да заключим следното, че за справянето с *наднорменото тегло* и *затлъстяването* е необходимо да се вземат мерки още в ранна детска възраст, тъй като периодът на развитие в тази

възраст е интензивен. Макар да се наблюдава минимален положителен ефект в ЕГ от малкото на брой часовете по физическо възпитание и спорт, но без влиянието на допълнителните фактори, като здравословно хранене и извънкласни занимания по определен вид спорт, можем да кажем, че борбата срещу проблемите при телесната маса на учениците в началното етап е немислима.

Графика №3 КГ/ЕГ – 3/4 клас **МОМЧЕТА** (10.2010 – 04.2012)



Представените от нас обобщени резултати на графика №4 от изследването на **ВМІ** се вижда, че в констатиращият етап от изследването делът на момичета с *измършавяване* при ЕГ е 1,6%, като сравнително по-висок е процентът при КГ – 12,2%, в края на експеримента, процентът при ЕГ остава непроменен, докато в КГ наблюдаваме спад с около 8%. Вижда се, че при учениците с *нормално тегло* при ЕГ е с по-добри показатели 53,1% в сравнение с КГ – 51%, в края на втората година се наблюдава положителен прираст и при двете групи. Момичетата с *наднормено тегло* в началото на изследването при КГ е 8,2%, като в ЕГ е 9,2%, като констатираме отрицателен прираст при ЕГ – 17,2%, докато при КГ процентът не се променя. От данните се вижда високият процент на *затлъстяване* в констатиращия етап от изследването, като при ЕГ е 35,6%, след редовните занимания по физическо възпитание и спорт в съчетание с други фактори в края на изследването се наблюдава, че процентът при ЕГ спада осезаемо на 23,4%, като при КГ се наблюдава повишаване с около 2% /30,6%/. В заключение можем да кажем, че използваната от нас методика в часовете по физическо

възпитание и спорт, по отношение на *затлъстяването* оказва положително влияние. Не трябва забравяме, че има и други фактори, като допълнителните извънкласни занимания с определен вид спорт, храненето, както и интензивният растеж на момичета в тази възраст, който пряко въздействат за подобряване нивото при *наднорменото тегло и затлъстяването*.

Графика №4 – КГ/ЕГ – 3/4 клас **МОМИЧЕТА** (10.2010 – 04.2012)



От изложения анализ, по отношение състоянието на „Индекс на телесната маса” при изследваните ученици, можем да **обобщим следното**:

– Около 60 % от учениците са с „нормално тегло”, което смятаме, че на фона на високия процент наднормено тегло и затлъстяване е оптимистична тенденция;

– Наблюдава се малък процент на ученици попадащи в категорията „измършавяване”, което според нас се дължи на интензивния период на растеж при децата от началното училище;

– Делът на учениците с наднормено тегло и затлъстяване се запазва сравнително висок почти през целия период на изследването, което показва, че с целенасочена работа само в урока по физическо възпитание и спорт не може да се окаже съществено влияние върху тези показатели свързани със здравето на учениците;

– Високият процентът на учениците със затлъстяване, както и същевременно ненавременната реакция от страна на родители и компетентни органи в борбата с

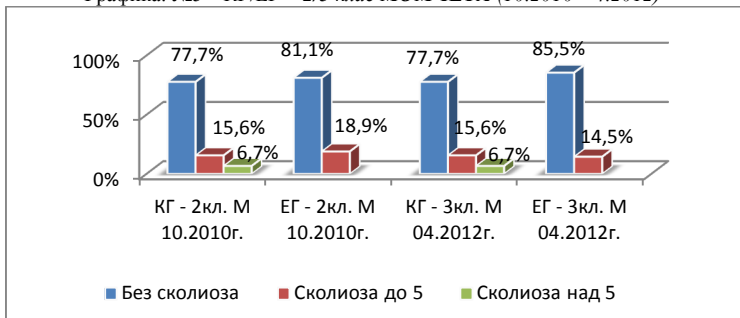
този проблем, може да доведе до влошаване на здравословното им състояние;

– За да бъде решен проблемът с нарушенията в телесната маса при учениците, в следствие от заседналият им начин на живот, е необходимо не само да се увеличи броят на часовете по физическо възпитание и спорт, но и да се формират навици за здравословно хранене от най-ранна детска възраст, както и да се изгради потребност у подрастващите за физическо самоусъвършенстване;

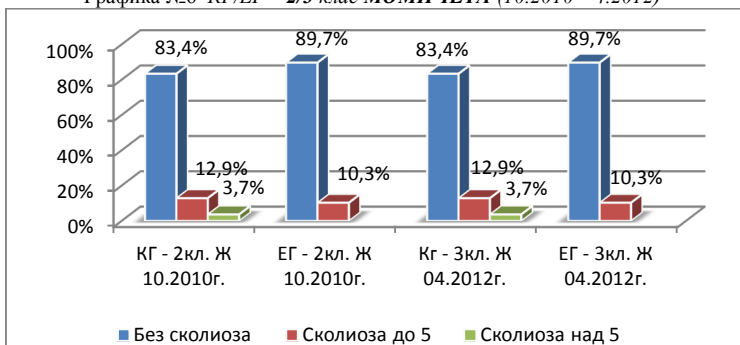
❖ Нарушения на опорно-двигателния апарат Резултати от проведения експеримент /гърбначни изкривявания – сколиоза/

В двугодишния експеримент проведохме изследване на нарушения в опорно-двигателния апарат при учениците от 2-ри и 3-ти клас. Като един най-често срещаните проблеми са гърбначните изкривявания. Със своите разновидности (кифоза, сколиоза, лордоза), ние се спряхме да определим до каква степен е засегнала сколиозата (левостранна или десностранна) учениците в началния етап. Измервания направихме с помощта на медицинско лице с определена методика за определяне степента на изкривяване в началото първата година от експеримента и в края на втората година. Получените резултати са представени в следните графики.

Графика. №5 – КГ/ЕГ – 2/3 клас **МОМЧЕТА** (10.2010 – 4.2012)

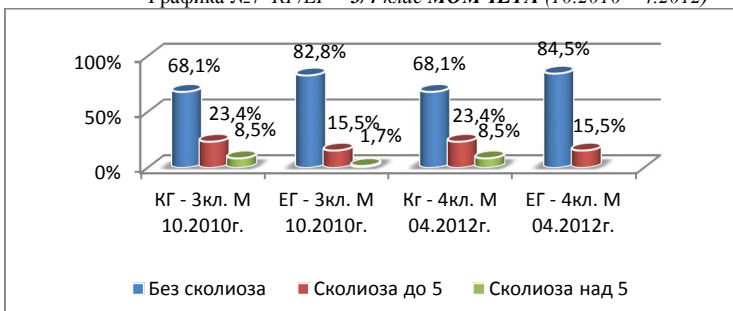


Графика №6 КГ/ЕГ – 2/3 клас **МОМИЧЕТА** (10.2010 – 4.2012)

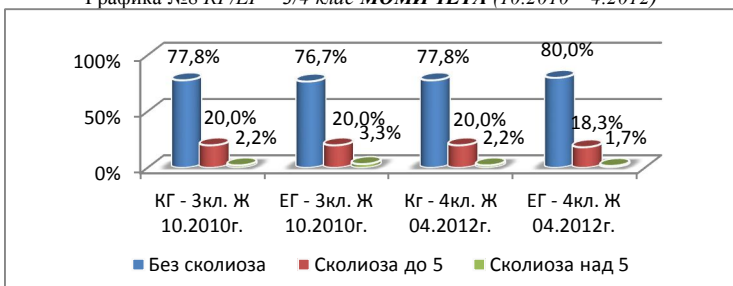


На графика №5 и 6 са представени резултатите при момчетата и момичетата от 2-ри клас. В констатиращият етап на експеримента се наблюдава висок процент на ученици *без сколиоза* и при двете групи, като резултатите при ЕГ на момчетата и момичетата са по-добри с около 3% в сравнение с КГ. Тази тенденция се запазва и при контролния етап, при момчетата при ЕГ процентът се нараства с около 4%, докато при учениците от КГ той остава непроменен. Делът на момичетата с нарушения на гръбначния стълб при констатиращия етап от изследването се вижда, че с около 2% са по-добри резултатите при ЕГ (10,3%) в сравнение при КГ. В началото на изследването се наблюдава, че процентът при момчетата със *сколиоза до 5°* при КГ (15,6%) е по-добър отколкото при ЕГ (18,9%). При контролния етап на изследването констатираме, че при момичетата този процент не се променя и при двете групи (КГ и ЕГ), докато при момчетата се вижда отново запазване на този показател при КГ, но при ЕГ имаме намаляване с близо 4%. Процентът на учениците със *сколиоза над 5°* в констатиращия етап на изследването се наблюдава единствено при КГ, където при момчетата е 6,7%, а при момичетата е 3,7%. В контролния етап на експеримента тези данни при КГ се запазват, като отново този показател отсъства в ЕГ.

Графика №7 КГ/ЕГ – 3/4 клас **МОМЧЕТА** (10.2010 – 4.2012)



Графика №8 КГ/ЕГ – 3/4 клас **МОМИЧЕТА** (10.2010 – 4.2012)



На графика №7 и 8 са представените резултатите от изследването на гръбначните изкривявания /сколиоза/ при момчетата и момичетата от 3-ти клас. Наблюдаваме, че процентът при момчетата в констатиращия етап от изследването ЕГ е с по-добри резултати – *без сколиоза* 82,8%, като при КГ е 68,1%, докато при момичетата резултатите по този показател и при двете групи е около 78%. В края на контролния етап от изследването се вижда, че в КГ при момчетата и момичетата този процент се запазва, докато в ЕГ имаме повишаване с около 3% на учениците без гръбначни изкривявания. При момичетата ЕГ и КГ се наблюдава около 20% със *сколиоза до 5°*, като това равнище се запазва при КГ и в края на изследването, а при ЕГ се наблюдава спад с около 2%. Положителен е фактът, че още на констатиращият етап се установи, че най-малък е броя ученици със *сколиоза над 5°*. В тази връзка, трябва да отбележим, че при момчетата от КГ делът на тези със *сколиоза над 5°* (8,5%) е по-

висок в сравнение с ЕГ (1,7%) още в началото на изследването, като на контролния етап равнището при КГ се запазва непроменено, а при ЕГ вече не се наблюдават ученици с този вид гръбначно изкривяване. За разлика от момчетата при момичетата от КГ и ЕГ на констатиращия етап се вижда почти еднакъв процент със сколиоза над 5°, като при контролното измерване имаме отново положителна промяна само при ЕГ.

В заключение от получените данни можем за кажем следното:

– Процентът на учениците от КГ и ЕГ без сколиоза е сравнително висок в началото, като този процент даже се повишава в края на експеримента основно при ЕГ;

– Почти във всички ЕГ се наблюдава намаляване на процента на учениците със сколиоза до 5, докато при КГ тези показатели остават непроменени.

– При някои ЕГ имаме значително намаляване и на броя ученици със сколиоза над 5, докато такава намаляваща тенденция не се наблюдава при КГ;

– Системното използването на специално подбрани физически упражнения в часовете по физическо възпитание и спорт дава така желанието от нас положителен резултат в борбата с гръбначните изкривявания /сколиоза/.

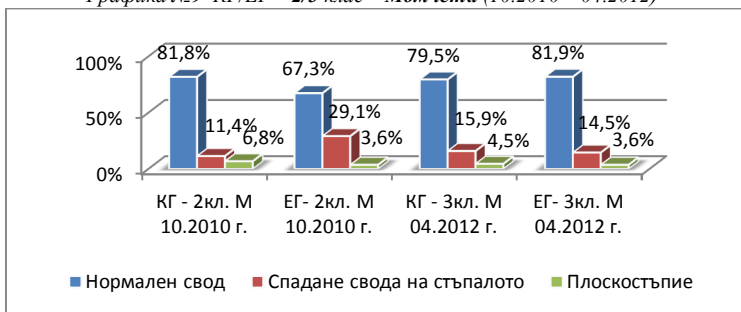
– За по-ефективното решаване на проблема свързан с нарушенията на опорно-двигателния апарат е необходимо наред с урочната работа по предмета да се създават и извънкласни групи, където оздравително-профилактичните функции на физическото възпитание могат да намерят по широко приложение.

❖ **Резултати от проведения експеримент за плоскостъпие при учениците от началния етап на основната образователна степен**

Обобщените резултати при изследването на плоскостъпие са представени на графика №9. На нея се вижда, че в началото на експеримента КГ е с по-добри показатели при нормалния свод на стъпалото – 81,8%, докато при ЕГ са значително по слаби 67,3%. В края на втората година от изследването се наблюдава значително подобряване на този

показател при ЕГ – 81,9%, и лек спад при КГ – 79,5%. Момчетата със *спаднал свод* на стъпалото в самото началото наблюдаваме отново по-добри резултати при КГ – 11,4% в сравнение при ЕГ, където е 29,1%, но след проведения експеримент в края се вижда, че при КГ повишаване с около 6% 15,9%, докато при ЕГ този процент намалява на 14,5%. *Плоскостъпие*то заема малък процент и в двете групи, като при КГ е 6,8%, докато при ЕГ е 3,6%, в края на изследването в КГ е 4,5%, като в ЕГ този процент от 3,6% се запазва. В заключение можем да кажем, че използваната методика оказва положително въздействие при спадане свода на стъпалото, докато при *плоскостъпие*то не се наблюдават промени в ЕГ, поради факта, че са нужни повече време и работа, за който не са достатъчни 2-та часа физическо възпитание и спорт седмично.

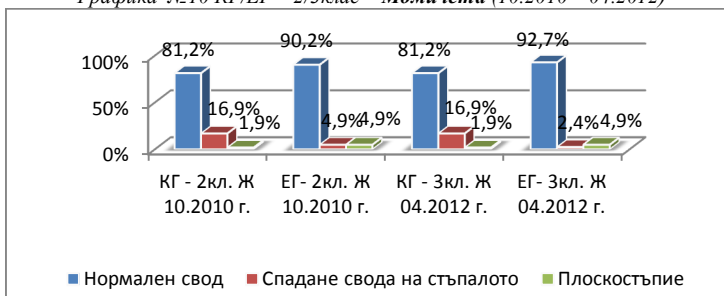
Графика №9 КГ/ЕГ – 2/3 клас – Момчета (10.2010 – 04.2012)



Представените в графика №10 от нас обобщени резултати от изследването на плоскостъпие при момчетата от 2-ри клас се вижда: от самото начало на експеримента с *нормален свод на стъпалото* при ЕГ е 90,2% от учениците, докато при КГ е 81,2%. В края на двугодишното изследване в ЕГ имаме леко покачване с около 2%, като при КГ този процент остава непроменен. При момчетата със *спаднал свод* на стъпалото се вижда, че отново ЕГ от самото начало е с по-добри резултати – 4,9%, в сравнение при КГ – 16,9%, като се наблюдава в края на изследването процентът при ЕГ намалява с около 3%, а в КГ се той запазва все така висок. Момчетата с *плоскостъпие* при КГ е 1,9%, докато при ЕГ е 4,9%, като тези проценти се запазват

през целия период на изследването. В обобщение от получените данните, можем да кажем следното: използваната от нас методика ще има още по-голям ефект върху спадане свода на стъпалото и *плоскостъпие*то, ако се направят групи по лечебна физкултура, където допълнително да се работи за справянето с този проблем на стъпалото, тъй като само часовете по физическо възпитание и спорт не са достатъчни.

Графика №10 КГ/ЕГ – 2/3клас – Момчета (10.2010 – 04.2012)



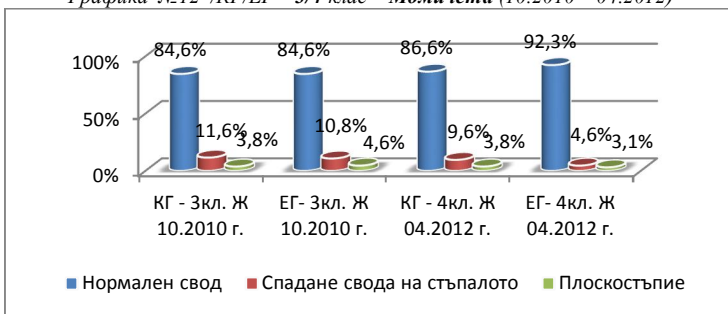
Обобщените резултати от проведеното изследване на плоскостъпие при момчетата от 3-ти клас са представените от нас в графика №11. Там ясно се вижда, че в констатиращия етап от изследването резултатите при момчетата с *нормален свод* на стъпалото при ЕГ са значително по-добри – 91,1%, в сравнение с КГ където процентът е 65,3%. В контролния етап от изследването се наблюдава, че процентът в КГ спада с близо 4%, докато при ЕГ се увеличава 3%. Разлика се наблюдава и при *спадане свода на стъпалото* между двете групи, като при ЕГ е 8,9%, а 32,7% при КГ, в края на изследването констатираме, че при КГ има леко повишаване с 2%, а при ЕГ лек спад с около 3%. *Плоскостъпие* се наблюдава от самото начало само в КГ – 2%, като този процент се запазва през целия период на изследването. От резултатите по-горе можем да обобщим следното: използването на предложената от нас методиката в часовете по физическо възпитание и спорт в ЕГ е подходяща за справяне със спадане свода на стъпалото и плоскостъпие.

Графика №11 КГ/ЕГ – 3/4клас – Момчета (10.2010 – 04.2012)



В обобщение от изследването на плоскостъпието при момичетата от 3-ти клас и получените резултати сме представените в графика №12. В нея се вижда, че процентът при момичетата с *нормален свод* в КГ и ЕГ е равен по 84,6%, в края на двугодишния експеримент се наблюдава покачване и при двете групи като при КГ е около два процента, докато при ЕГ е с близо 8% /92,3%/. Със *спадал свод на стъпалото* в констатиращия етап от изследването при КГ е 11,6%, докато при ЕГ е 10,8%, в контролния етап от изследването се вижда лек спад при КГ с около 2%, докато при ЕГ отново имаме понижение с близо 6%. Момичетата с *плоскостъпие* през първата година е 3,8% при КГ и 4,6% при ЕГ, като в края на двугодишния експеримент процентът при КГ не се променя, докато в ЕГ се наблюдава лек спад с около 2%. От получените резултати в проведения експеримент за изследване на нивото на плоскостъпието, можем да заключим следното: справянето с плоскостъпието е труден процес, за който е необходимо много време и постоянство, но резултатите ни показаха, че с нашата методика, , можем да повлияем, макар и минимално върху спадане свода на стъпалото и плоскостъпието, поради малкото време и недостатъчните на брой часове по физическо възпитание и спорт.

Графика №12 /КГ/ЕГ – 3/4 клас – Момчета (10.2010 – 04.2012)



От получените резултати при изследване на плоскостъпие при учениците от началния етап на основната образователна степен можем да заключим следното:

– Процентът на учениците с нормален свод на стъпалото в началото на изследването е сравнително висок (80%), като при ЕГ в края на експеримента той даже се увеличава, а при учениците от КГ не се наблюдава промяна;

– Положителен факт е това, че при някои от ЕГ се наблюдава намаляване броя на учениците с плоскостъпие, докато при КГ показателите се запазват непроменени през целия период на изследването;

– Методиката на работа в ЕГ е оказала най-осезаемо положително въздействие при учениците с спаднал свод на стъпалото;

– Профилактиката на плоскостъпие при малките ученици трябва да бъде перманентен процес не само в урока по физическо възпитание, но и в извънкласните форми на работа;

– Също така навременната диагностика и завишения медицински контрол ще доведат до по-качествена профилактика по този проблем

❖ Резултати от физическа дееспособност на учениците в началното училище

Вариационният анализ на резултатите от физическата дееспособност при момчетата при КГ и ЕГ е представен на /табл. №3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18/. Сравнявайки

вариативността на изследваните показатели прави впечатление, че и в четирите теста коефициентът на вариация се движи в рамките на 10% до 25%. Това показва, че включените в контролната група ученици не се различават много по отношение на техните индивидуални възможности в изследваните тестове, което определя групата като приемливо еднородна. Същото заключение можем да направим и за експерименталната група.

За да определим изходното състояние по отношение възможностите на учениците от контролната и експерименталната групи, използвахме Т критерия на Стюдънт, като анализът на разликите в постиженията по отделните тестове сме представили по долу сравнявайки средноаритметичната стойност в отделните тестове.

Таблица №3 – Резултати в началото на експеримента КГ – 2клас *Момчета*
/10.2010/

Тест	Бр.	\bar{x}	S	Mx	V
<i>Бягане на 50 м.</i>	44	11.98	2.32	0.28	19.16
<i>Скок на дължина</i>	44	137.85	17.16	1.83	12.44
<i>Хв. на плътна топка</i>	44	346.14	84.94	9.05	24.53
<i>Бягане на 200 м.</i>	44	59.09	7.3	0.77	12.35

Таблица №4 – Резултати в началото на експеримента ЕГ – 2клас *Момчета*
/10.2010/

Тест	Бр.	\bar{x}	S	Mx	V
<i>Бягане 50 м.</i>	56	10.11	0.98	0.93	9.69
<i>Скок на дължина</i>	56	144.88	16.26	1.53	11.22
<i>Хв. на плътна топка</i>	56	452.32	97.1	9.18	21.49
<i>Бягане на 200 м.</i>	56	52.82	7.1	0.67	13.44

Таблица №5 – Резултати в началото на експеримента КГ – 2клас *Момичета*
/10.2010/

Тест	Бр.	\bar{x}	S	Mx	V
<i>Бягане на 50 м.</i>	52	12.7	2.43	0.23	19.13
<i>Скок на дължина</i>	52	120.44	17.91	1.75	14.87
<i>Хв. на плътна топка</i>	52	270.78	66.46	6.51	24.54
<i>Бягане на 200 м.</i>	52	62.08	5.34	0.52	8.6

Таблица №6 – Резултати в началото на експеримента ЕГ – 2клас *Момичета*
/10.2010/

Тест	Бр.	\bar{x}	S	Mx	V
<i>Бягане 50 м.</i>	39	11.61	2.25	0.25	19.37
<i>Скок на дължина</i>	39	128.35	16.67	1.88	12.98
<i>Хв. на плътна топка</i>	39	345.26	93.73	10.61	27.14
<i>Бягане на 200 м.</i>	39	57.07	6.72	0.76	11.77

Таблица №7 – Резултати в началото на експеримента КГ – 3клас *Момчета*
/10.2010/

Тест	Бр.	\bar{x}	S	Mx	V
<i>Бягане на 50 м.</i>	47	9.44	1.04	0.15	11.01
<i>Скок на дължина</i>	47	152.47	14.83	2.16	9.72
<i>Хв. на плътна топка</i>	47	476.17	72.6	10.59	15.24
<i>Бягане на 200 м.</i>	47	51.34	6.31	0.92	12.29

Таблица №8 – Резултати в началото на експеримента ЕГ – 3клас *Момчета*
/10.2010/

Тест	Бр.	\bar{x}	S	Mx	V
<i>Бягане 50 м.</i>	60	9.67	0.69	0.08	7.13
<i>Скок на дължина</i>	60	150.23	17.17	2.28	11.42
<i>Хв. на плътна топка</i>	60	536	84.15	10.86	15.69
<i>Бягане на 200 м.</i>	60	49.48	5.01	0.64	18.44

Таблица №9 – Резултати в началото на експеримента КГ – 3клас *Момчета*
/10.2010/

Тест	Бр.	\bar{x}	S	Mx	V
<i>Бягане на 50 м.</i>	50	9.9	1.03	0.14	10.4
<i>Скок на дължина</i>	50	114.2	16.87	2.38	14.77
<i>Хв. на плътна точка</i>	50	417.2	73.2	10.35	17.54
<i>Бягане на 200 м.</i>	50	52.34	6.13	0.86	11.71

Таблица №10 – Резултати в началото на експеримента ЕГ – 3клас *Момчета*
/10.2010/

Тест	Бр.	\bar{x}	S	Mx	V
<i>Бягане 50 м.</i>	62	10.4	1.65	0.13	15.86
<i>Скок на дължина</i>	62	132.13	17.14	2.17	12.97
<i>Хв. на плътна точка</i>	62	475.48	102.93	13.07	21.64
<i>Бягане на 200 м.</i>	62	51.58	4.97	0.63	9.63

Таблица №11 – Резултати в началото на експеримента КГ – 3клас *Момчета*
/10.2011/

Тест	Бр.	\bar{x}	S	Mx	V
<i>Бягане на 50 м.</i>	44	11.4	2.7	0.4	23.68
<i>Скок на дължина</i>	44	143.55	16.7	2.53	11.63
<i>Хв. на плътна точка</i>	44	412.05	101.1	15.24	24.53
<i>Бягане на 200 м.</i>	44	59.2	7.1	1.07	11.99

Таблица №12 – Резултати в началото на експеримента ЕГ – 3клас *Момчета*
/10.2011/

Тест	Бр.	\bar{x}	S	Mx	V
<i>Бягане 50 м.</i>	56	9.83	0.92	0.12	9.35
<i>Скок на дължина</i>	56	155.79	15.65	2.09	10.04
<i>Хв. на плътна точка</i>	56	514.46	87.96	11.75	17.09
<i>Бягане на 200 м.</i>	56	59.98	5.06	0.67	8.43

Таблица №13 – Резултати в началото на експеримента КГ – 3клас *Момичета*
/10.2011/

Тест	Бр.	\bar{x}	S	Mx	V
<i>Бягане на 50 м.</i>	52	12.63	2.9	0.4	22.96
<i>Скок на дължина</i>	52	125.02	17.09	2.37	13.66
<i>Хв. на плътна топка</i>	52	315.19	83.98	11.64	26.64
<i>Бягане на 200 м.</i>	52	62.46	5.09	0.7	8.14

Таблица №14 – Резултати в началото на експеримента ЕГ – 3клас *Момичета*
/10.2011/

Тест	Бр.	\bar{x}	S	Mx	V
<i>Бягане 50 м.</i>	39	10.81	2.4	0.38	22.2
<i>Скок на дължина</i>	39	138.03	15.46	2.47	11.2
<i>Хв. на плътна топка</i>	39	426.67	100.87	16.15	23.64
<i>Бягане на 200 м.</i>	39	62.62	4.98	0.79	7.95

Таблица №15 – Резултати в началото на експеримента КГ – 4клас *Момчета*
/10.2011/

Тест	Бр.	\bar{x}	S	Mx	V
<i>Бягане на 50 м.</i>	47	9.62	1.28	0.13	13.3
<i>Скок на дължина</i>	47	162.64	15.84	1.63	9.73
<i>Хв. на плътна топка</i>	47	562.98	73.36	7.56	13.03
<i>Бягане на 200 м.</i>	47	52.56	6.96	0.71	13.2

Таблица №16 – Резултати в началото на експеримента ЕГ – 4клас *Момчета*
/10.2011/

Тест	Бр.	\bar{x}	S	Mx	V
<i>Бягане 50 м.</i>	60	9.47	0.87	0.79	9.18
<i>Скок на дължина</i>	60	161.17	20.08	1.83	12.45
<i>Хв. на плътна топка</i>	60	622.33	55.37	8.7	15.32

Бягане на 200 м.	60	50.91	5.81	0.53	11.41
------------------	----	-------	------	------	-------

Таблица №17– Резултати в началото на експеримента КГ – 4клас *Момичета* /10.2011/

Тест	Бр.	\bar{X}	S	Mx	V
Бягане на 50 м.	50	10.24	1.08	0.11	10.54
Скок на дължина	50	149.56	14.44	1.44	9.65
Хв. на плътна топка	50	457.6	76.78	7.67	16.77
Бягане на 200 м.	50	53.47	5.9	0.59	11.03

Таблица №18– Резултати в началото на експеримента ЕГ – 4клас *Момичета* /10.2011/

Тест	Бр.	\bar{X}	S	Mx	V
Бягане 50 м.	62	10.39	1.42	0.27	13.66
Скок на дължина	62	140.19	18.79	1.68	13.4
Хв. на плътна топка	62	541.45	108.17	9.71	19.97
Бягане на 200 м.	62	55.2	7.29	0.65	13.2

Получените резултатите от вариационния анализ на физическата дееспособност може да заключим следното:

– Извадките, които получихме през първата година на изследването от тестовете на физическата дееспособност показват още от самото начало на изследването **са приемливо еднородни**.

– Висок коефициент на вариация се наблюдава при хвърлянето на плътна топка 1 килограм и бягането на 50 метра,

– При теста скока на дължина се вижда, че извадката е **еднородна** при момчетата и момичетата от 3-та клас при КГ, докато при останалите групи от 2-ри /КГ и ЕГ/, извадката е **приемливо еднородна**.

– Независимо от това, че в използвана от нас методиката в изследването не показва значително

положително въздействие, тя не влияе и отрицателно върху двигателните качества на учениците, защото все пак ние акцентираме върху реализацията на здравно-профилактичните функции в часовете по физическото възпитание .

❖ **Резултати от теста – гладко бягане на 50 метра**

От Т-критерият на Стюдънт за независими извадки в контролния и констатиращ етап на момчетата от 2-ри и 3-ти клас на гладко бягане на 50 метра /Табл. №19/ се вижда, че още в самото начало на изследването при ЕГ се наблюдава по-добър показател спрямо КГ, като тук се наблюдава статистически значима разлика между двете групи, която разлика се запазва и през контролния етап от изследването. При момчетата от 3-ти клас /Табл. №20/ в констатиращия етап от изследването се наблюдава статистически значима разлика, като КГ е по-добър показател спрямо ЕГ, въпреки минималното подобряване на резултатите в контролния етап от изследването при ЕГ в сравнение с КГ, тук не се наблюдава статистически значима разлика между двете групи / $t_{\text{emp}} < t_{\alpha}$ /.

Таблица №19

<i>t – критерий на Стюдънт за независими извадки контролен – констатиращ етап /Гладко бягане на 50 м./</i>				
	2- ^{ри} клас момчета 10.2010		3- ^{ти} клас момчета 04.2012	
	КГ - ЕГ		КГ - ЕГ	
Средно аритметично	12,5	10,3	11,1	9,5
Наблюдения	43	55	43	55
Степен на свобода	96	-	96	-
t -емперична стойност / t_{emp} /	5,40	-	3,99	-
t – теоретична стойност / t_{α} /	2	-	2,01	-

Таблица №20

<i>t</i> – критерий на Стюдънт за независими извадки контролен – констатиращ етап /Гладко бягане на 50 м./				
	3- ^{ти} клас момчета 10.2010		4- ^{ти} клас момчета 04.2012	
	КГ - ЕГ		КГ - ЕГ	
Средно аритметично	9,5	10	9,6	9,3
Наблюдения	46	59	46	59
Степен на свобода	103	-	103	-
t - емперична стойност / t_{emp} /	2,39	-	1,57	-
t – теоретична стойност / t_{α} /	1,98	-	1,99	-

Момичетата от 2-ри клас на гладко бягане 50 метра /Табл. №21/ отново наблюдаваме още в самото начало *статистически значима разлика* между двете групи, като ЕГ е с по-добри показатели. Тази тенденция се запазва и до края. При момичета от 3-ти клас /Табл. №22/ се вижда, че КГ е с по-добри показатели в сравнение при ЕГ, като и тук имаме *статистически значима разлика*, но в края на изследването резултатите се изравняват и не се наблюдава *статистически значима разлика* между двете групи.

Таблица №21

<i>t</i> – критерий на Стюдънт за независими извадки контролен – констатиращ етап /Гладко бягане на 50 м./				
	2- ^{ри} клас момчета 10.2010		3- ^{ти} клас момчета 04.2012	
	КГ - ЕГ		КГ - ЕГ	
Средно аритметично	13,1	11,7	12,7	10,6
Наблюдения	51	38	51	38
Степен на свобода	87	-	87	-
t - емперична стойност / t_{emp} /	2,82	-	3,75	-
t – теоретична стойност / t_{α} /	1,99	-	1,99	-

Таблица №22

<i>t – критерий на Стюдънт за независими извадки контролен – констатиращ етап /Гладко бягане на 50 м./</i>				
	3- ^{ти} клас момичета 10.2010		4- ^{ти} клас момичета 04.2012	
	КГ - ЕГ		КГ - ЕГ	
Средно аритметично	9,9	10,6	10,3	10,3
Наблюдения	49	61	49	61
Степен на свобода	108	-	108	-
t - емперична стойност / t_{emp} /	3,61	-	0,21	-
t – теоретична стойност / t_{α} /	1,98	-	1,98	-

❖ **Резултати от тест – скок на дължина от място с два крака**

От данните в теста скока на дължина от място с два крака при момчетата от 2-ри клас /Табл. №23/ се вижда, че на констатиращия етап липсва *статистически значима разлика* между КГ и ЕГ. При контролното измерване е налице подобряване на резултатите при ЕГ с необходимата статистическа значимост (t – емпирично 3,92). При момчетата от 3-ти клас /Табл. №24/ не се наблюдава *статистически значима разлика* при констатиращото и контролното измерване.

Таблица №23

<i>t – критерий на Стюдънт за независими извадки контролен – констатиращ етап /Скок на дължина от място/</i>				
	2- ^{ри} клас момчета 10.2010		3- ^{ти} клас момчета 04.2012	
	КГ - ЕГ		КГ - ЕГ	
Средно аритметично	136	141	151	165
Наблюдения	43	55	43	55
Степен на свобода	96	-	96	-
t - емпирична стойност / t_{emp} /	1,28	-	3,92	-
t – теоретична стойност / t_{α} /	1,99	-	1,99	-

Таблица №24

<i>t – критерий на Стюдънт за независими извадки контролен – констатиращ етап /Скок на дължина от място/</i>				
	3- ^{ти} клас момчета 10.2010		4- ^{ти} клас момчета 04.2012	
	КГ - ЕГ		КГ - ЕГ	
Средно аритметично	148	143	166	165
Наблюдения	46	59	46	59
Степен на свобода	113	-	113	-
t -емпирична стойност / t_{emp} /	1,73	-	0,22	-
t – теоретична стойност / t_{α} /	1,98	-	1,98	-

В контролният и констатиращия етап при момчетата от 2-ри, 3-ти клас /Табл. №25/ в скока на дължина от място с два крака виждаме, че въпреки по-добрите резултати при ЕГ в сравнение с КГ *нямаме статистически значима разлика*. В края на изследването резултатите при ЕГ са много по-добри спрямо КГ, като тук се наблюдава статистически значима разлика.

Таблица №25

<i>t – критерий на Стюдънт за независими извадки контролен – констатиращ етап /Скок на дължина от място/</i>				
	2- ^{ри} клас момчета 10.2010		3- ^{ти} клас момчета 04.2012	
	КГ - ЕГ		КГ - ЕГ	
Средно аритметично	119	125	130	145
Наблюдения	51	38	51	38
Степен на свобода	87	-	87	-
t -емпирична стойност / t_{emp} /	1,73	-	3,38	-
t – теоретична стойност / t_{α} /	1,99	-	1,99	-

Скоктът на дължина с два крака при момчетата от 3-ти, /Табл. №26/ *имаме статистически значима разлика* / $t_{emp} > t_{\alpha}$ / в констатиращия етап на изследването между двете групи, като показателите при КГ са по-добри в сравнение с ЕГ, като тези данни се запазват в контролният етап от изследване, където отново *имаме статистически значима разлика*.

Таблица №26

<i>t</i> – критерий на Стюдънт за независими извадки контролен – констатиращ етап /Скок на дължина от място/				
	3- ^{ти} клас момичета 10.2010		4- ^{ти} клас момичета 04.2012	
	КГ - ЕГ		КГ - ЕГ	
Средно аритметично	140	124	151	142
Наблюдения	49	61	49	61
Степен на свобода	108	-	108	-
t-емпирична стойност / t_{emp} /	4,85	-	2,70	-
t – теоретична стойност / t_{α} /	1,98	-	1,98	-

❖ **Резултати от теста – хвърляне на плътна топка 1 килограм**

Момчетата от 2-ри, 3-ти клас по изследвания признак – хвърляне на плътна топка 1 килограм /Табл. №27/ можем да кажем, че в констатиращия етап на изследването ЕГ е по-добри показатели от КГ, като наблюдаваме *статистически значима* разлика, тези данни се запазват и през контролния етап от изследването, където отново се наблюдава *статистически значима разлика*.

Таблица №27

<i>t</i> – критерий на Стюдънт за независими извадки контролен – констатиращ етап /Хв. на плътна топка 1 кг./				
	2- ^{ти} клас момчета 10.2010		3- ^{ти} клас момчета 04.2012	
	КГ - ЕГ		КГ - ЕГ	
Средно аритметично	335	412	483	570
Наблюдения	43	55	43	55
Степен на свобода	96	-	96	-
t - емпирична стойност / t_{emp} /	4,61	-	4,34	-
t – теоретична стойност / t_{α} /	1,99	-	1,98	-

При момчетата от 3-ти клас по изследвания показател хвърляне на плътна топка 1 килограм виж /Табл. №28/ отново имаме *статистически значима разлика* / $t_{emp} > t_{\alpha}$ / в констатиращият етап от изследването между двете групи, като тук показателите при КГ са по-добри в сравнение с ЕГ, в контролния етап от изследването, се вижда повишаване на

резултатите при КГ и при ЕГ, като и отново се наблюдава *статистически значима разлика*.

Таблица №28

<i>t</i> – критерий на Стюдънт за независими извадки контролен – констатиращ етап / Хв. на плътна топка 1 кг./				
	3- ^{ти} клас момчета 10.2010		4- ^{ти} клас момчета 04.2012	
	КГ - ЕГ		КГ - ЕГ	
Средно аритметично	448	398	595	657
Наблюдения	46	59	46	59
Степен на свобода	103	-	103	-
t - емпирична стойност / t_{emp} /	3,92	-	3,79	-
t – теоретична стойност / t_{α} /	1,99	-	1,98	-

На таблица №29 се вижда от получените резултати при хвърлянето на плътна топка един килограм при момчетата от 2-ри клас. От самото начало на експеримента ЕГ е със значително по-добри показатели в сравнение при КГ, където се наблюдава *статистически значима разлика* $t_{emp} > t_{\alpha}$ /, която се запазва и през втората година от изследването.

Таблица №29

<i>t</i> – критерий на Стюдънт за независими извадки контролен – констатиращ етап / Хв. на плътна топка 1 кг./				
	2- ^{ри} клас момчета 10.2010		3- ^{ти} клас момчета 04.2012	
	КГ - ЕГ		КГ - ЕГ	
Средно аритметично	266	322	336	457
Наблюдения	51	38	51	38
Степен на свобода	87	-	87	-
t - емпирична стойност / t_{emp} /	3,18	-	5,68	-
t – теоретична стойност / t_{α} /	2	-	1,99	-

Хвърлянето на плътна топка един килограм при момчетата от 3-ти, 4-ти клас /Табл. №30/, отново се наблюдава *статистически значима разлика* в констатиращия етап от изследването, като тук КГ е по-добри стойности спрямо при ЕГ. В контролния етап от изследването статистически значима разлика се запазва $t_{emp} > t_{\alpha}$ /, като ЕГ е с по-добри резултати в с

Таблица №30

<i>t</i> – критерий на Стюдънт за независими извадки контролен – констатиращ етап / Хв. на плътна топка 1 кг./				
	3- ^{ти} клас момичета 10.2010		4- ^{ти} клас момичета 04.2012	
	КГ - ЕГ		КГ - ЕГ	
Средно аритметично	385	337	467	558
Наблюдения	49	61	49	61
Степен на свобода	108	-	108	-
t - емпирична стойност / t_{emp} /	3,33	-	5,15	-
t – теоретична стойност / t_{α} /	1,98	-	1,98	-

❖ Резултати от теста – бягане на 200 метра

По отношение на изследвания признак „бягане на 200 метра” при момчетата от 2-ри /Табл. №31/, се наблюдава сравнително много по-добри резултати при ЕГ през двете години на експеримента в сравнение с КГ. тези данни ни дава основание да кажем, че имаме *статистически значима разлика* през целият период на изследването.

Таблица №31

<i>t</i> – критерий на Стюдънт за независими извадки контролен – констатиращ етап /Бягане на 200 м./				
	2- ^{ри} клас момчета 10.2010		3- ^{ти} клас момчета 04.2012	
	КГ - ЕГ		КГ - ЕГ	
Средно аритметично	59,5	52,6	58,7	55,9
Наблюдения	43	55	43	55
Степен на свобода	96	-	96	-
t - емпирична стойност / t_{emp} /	4,32	-	2,26	-
t – теоретична стойност / t_{α} /	1,99	-	2	-

Бягането на 200 метра при момчетата от 3-ти клас при констатиращия етап от изследването не се наблюдава *статистически значима разлика* между двете групи /Табл. №32/, от почти еднакви резултати между двете групи /КГ – 50,5 , ЕГ – 51,8/, през втората година от изследването резултатите при ЕГ са значително по-добри в сравнение при КГ,

въпреки това отново $t_{emp} < t_{\alpha}$ / не се наблюдава статистически значима разлика между тях.

Таблица №32

<i>t</i> – критерий на Стюдънт за независими извадки контролен – констатиращ етап /Бягане на 200 м./				
	3- ^{ти} клас момчета 10.2010		4- ^{ти} клас момчета 04.2012	
	КГ - ЕГ		КГ - ЕГ	
Средно аритметично	50,5	51,8	52,3	50,9
Наблюдения	46	59	46	59
Степен на свобода	108	-	108	-
t - емпирична стойност / t_{emp} /	0,87	-	1,10	-
t – теоретична стойност / t_{α} /	1,99	-	1,99	-

При момчетата от 3-ти клас – бягането на 200 метра /табл. №33/ още констатиращия етап от изследването се вижда *статистически значима разлика*, като резултатите при ЕГ са по-добри в сравнение с КГ, тази тенденция се запазва в контролния етап от изследването $t_{emp} > t_{\alpha}$ /.

Таблица №33

<i>t</i> – критерий на Стюдънт за независими извадки контролен – констатиращ етап /Бягане на 200 м./				
	2- ^{ри} клас момчета 10.2010		3- ^{ти} клас момчета 04.2012	
	КГ - ЕГ		КГ - ЕГ	
Средно аритметично	62,1	57,1	62,3	58,1
Наблюдения	58	38	58	38
Степен на свобода	94	-	94	-
t – емпирична стойност / t_{emp} /	3,61	-	3,63	-
t – теоретична стойност / t_{α} /	2	-	1,99	-

Таблица №34 ни показва резултатите на момчетата от 3-ти клас. Наблюдаваме, че КГ е с по-добри резултати от ЕГ, като тук се наблюдава *статистически значима разлика* още в констатиращи етап на изследването. В края на втората година от изследването при КГ се вижда влошаване на резултатите, но въпреки това е отново по-добра от ЕГ, като тук разликата е

минимална между двете групи и не се наблюдава статистически значима разлика.

Таблица №34

<i>t</i> – критерий на Стюдънт за независими извадки контролен – констатиращ етап /Бягане на 200 м./				
	3- ^{ти} клас момичета 10.2010		3- ^{ти} клас момичета 10.2010	
	КГ – ЕГ		КГ - ЕГ	
Средно аритметично	49,8	54,5	53,5	55,3
Наблюдения	49	61	49	61
Степен на свобода	108	-	108	-
t -емпирична стойност / <i>t</i> _{emp} /	4,22	-	1,42	-
t – теоретична стойност / <i>t</i> _α /	1,99	-	1,98	-

В заключение от получените данни от „Т-критерия на Стюдънт за независими извадки” проведения двугодишен експеримент на физическата дееспособност / гладко бягане на 50 метра, скок на дължина с два крака от място, хвърляне на плътна топка 1 килограм и бягане на 200 метра/ при учениците от 2-ри, 3-ти и 3-ти, 4-ти клас, можем да обобщим следното:

– *проведеният от нас двугодишен експеримент не оказва голямо влияние върху физическата дееспособност на учениците, защото от самото начало се наблюдава статистически значима разлика между двете групи, като в повече случаи ЕГ е по-добра в сравнение с КГ;*

– *момичетата от КГ единствено при скока на дължина с два крака от място показаха по-добри резултати в сравнение с ЕГ;*

– *получените данни в двете групи и по-добрите показатели на ЕГ в сравнение с КГ може да го отдадем и на работата на специалисти при учениците от ЕГ, за разлика с началните учители в КГ;*

– *получените резултати показаха също така, че в проведения от нас двугодишен експеримент, няхаме за задача целенасочено повишавана на физическата дееспособност;*

ЗАКЛЮЧЕНИЕ И ОБОБЩАВАЩИ ИЗВОДИ

В заключение ще посочим, че няма друг учебен предмет освен физическото възпитание, който като педагогически процес да е насочен към правилното физическо развитие на учениците, изграждането на нравствено-етични и морално-волеви черти на обучаваните, както и поддържането на добро здраве. Тази дейност има пряко отношение към оформянето и приучаването на подрастващите към един здравословен начин на живот, за да могат те да израснат като физически и психически здрави личности, които да бъдат полезни както на себе си, така и на обществото. Със своите многопосочни функции физическото възпитание има реалните практически възможности да осъществи мисията си за правилно психологическо развитие на подрастващите.

От каузалния анализ на специализираната литература, както и дългогодишните ни наблюдения върху училищната спортна практика стигнахме до извода, че в сензитивния период на физическото и двигателно развитие на учениците (7-10 г.), физическото възпитание, със своите средства и методи, и най-вече при реализирането на здравно-профилактичните си функции, оказва съществено въздействие при коригиране на нарушенията на опорно-двигателния апарат (гръбначни изкривявания и плоскостъпие), както и при нарушена обмяна на веществата, най-често изразена в наднормено тегло и затлъстяване.

Направеното от нас изследване и получените резултати показваха, че реализирането на очакваните здравно-профилактични функции и задачи зависи не само от използваните, познати в теорията и практиката на физическото възпитание средствата и методи на работа, но най-вече и от добрата професионално-педагогическа подготовка на преподавателя – специалист по физическо възпитание и спорт. За постигането на по-добри резултати в тази посока е необходимо да се обърне внимание и на следните допълнителни фактори, които имат отношение към крайните резултати от прилагането на целенасочената двигателна активност, реализирана под формата на училищно физическо възпитание.

- брой часове по физическо възпитание;

- създаване на извънкласни и извънучилищни групи с лечебна насоченост;
- правилно и здравословно хранене;

Върху основата на резултатите от проведеното изследване, за същността и реализацията на здравно-профилактичните функции на физическото възпитание и спорт в началното училище можем да направим следните изводи:

1. *Провеждано системно и правилно физическото възпитание в началното училище е незаменим здравословен фактор. Със своята специфична здравно-профилактична функция в процеса на интензивен растеж при учениците, чрез целенасочената двигателна активност и специално подобрите физически упражнения (бягане, общоразвиващи и изправителни упражнения), може да повлияе съществено при така характерните в днешно време заболявания като: нарушения в опорно-двигателния апарат – гръбначни изкривявания и плоскостъпие, нарушена обмяна на веществата, най-често изразена в наднормено тегло и затлъстяване, както и за подобряване физическата годност на учениците. .*

2. *73 % от родители и ученици са на мнение, че часовете по физическо възпитание и спорт в момента /2,5 часа седмично/ са недостатъчни, за да се постигнат очакваните положителни резултати от целенасочената двигателната активност на учениците, реализирана под формата на организиран учебен процес, и да се повлияе положително върху тяхното здравно състояние.*

3. *От получените резултати си вижда, че процентът на учениците със затлъстяване се запазва сравнително висок почти през целия период на изследването (35%), което показва, че с целенасочена работа само в урока по физическо възпитание и спорт не може да се окаже съществено влияние върху този, свързан със здравето на учениците, показател. За сметка на това, системното използване на специално подобрени физически упражнения в часовете по физическо възпитание и спорт дава положителни резултати по отношение профилактиката при гръбначните изкривявания /сколиоза/.*

4. *Анкетното проучване, както и нашите целенасочени наблюдения показаха, че за да бъде решен*

проблемът с наднорменото тегло при учениците, в следствие от заседналият им начин на живот, е необходимо не само да се увеличи броят на часовете по физическо възпитание и спорт, но и да се формират навици за здравословно хранене още от най-ранна детска възраст, както и да се изгради потребност у подрастващите за физическо самоусъвършенстване;

5. Профилактиката на плоскостъпие то при малките ученици трябва да бъде перманентен процес не само в урока по физическо възпитание, но и в извънкласните форми на работа. Нашите резултати показваха, че най-осезаемо положително въздействие се получава в случаите при спаднал свод на стъпалото;

6. За по-ефективното решаване на проблема свързан с нарушенията на опорно-двигателния апарат (гръбначни изкривявания, плоскостъпие, наднормено тегло и др.) е необходимо, наред с урочната работа по предмета „Физическо възпитание и спорт“, да се създадат и групи за извънкласни и извънучилищни занимания, където целенасочено да се акцентира върху здравно-профилактичните и оздравителни функции и възможности на тази дейност за подобряване на здравето състояние на учениците. Необходимо е също така и наличието на регулярен медицински контрол за евентуални нарушения в опорно-двигателния апарат и своевременно диагностика на тези отклонения от нормата, защото „Пропуснатото по отношение на физическото и двигателното развитие на учениците от начална училищна възраст и пропуснато завинаги“ (Др. Матеев, 1956).

7. Получените резултати показваха също така, че в проведения от нас двугодишен експеримент, където няхаме за задача целенасочено повишавана на физическата дееспособност, тя следва своя естествено-биологичния прираст, в което ни убеждава липсата на статистически значима разлика в развитието на двигателните качества при учениците от КГ и ЕГ.

8. За реализирането на целенасочени „Здравни програми“ в училище е необходимо промени в нормативната образователна уредба, където основен фактор за реализирането на тези програми трябва да бъде учебният

предмет „Физическо възпитание и спорт. По този начин може да се допринесе чувствително за обогатяване двигателната култура на учениците, за повишаването на физическата им дееспособност и като цяло за тяхното по-добро здравно състояние.

Препоръки:

Резултатите от проведеното от нас изследване показаха, че е необходимо:

➤ *часовете по физическо възпитание и спорт в началния етап на основната образователна степен да се водят от тесни специалисти – спортни педагози.*

➤ *да се увеличи броят на часовете по физическо възпитание и спорт в началното училище, за да се задоволи естествено-биологичната необходимост от двигателна активност на учениците, която като цяло несъмнено оказва положително влияние върху тяхното здраве.*

➤ *да се създадат условия за целенасочени занимания с физически упражнения и спорт за учениците със здравословни проблеми (нарушения в опорно-двигателния апарат – гръбначни изкривявания, плоскостъпие, наднормено тегло и затлъстяване)..*

➤ *Всяко училище да има медицинско лице, което чрез системни профилактични прегледи на учениците да следи за навременното откриване на нарушения в опорно-двигателния апарат – гръбначни изкривявания, плоскостъпие, наднормено тегло и затлъстяване.*

➤ *заниманията по физическото възпитание и спорт да се обвържат с програми за здравно образование на учениците, където те да получават знания за ползата от системната и целенасочена двигателна активност, както и знания за здравословно хранене.*

Приноси

1. *На базата на задълбочен каузален анализ са разкрити основните аспекти (съдържание и възможности за реализация), свързани със здравно-профилактичната насоченост на физическото възпитание в началното училище.*

2. *Направен е сполучлив опит за практическо доказателство във връзка с реализацията на здравно-профилактичните функции на физическото възпитание и спорта в началното училище. В тази посока е реализиран двугодишен формиращ експеримент, разработена и апробирана е методика за реализиране на здравно-профилактичните функции на физическото възпитание в началния етап на основната образователна степен.*

3. *Въз основа на получените резултати от проведеното изследване се доказва, че в урока по физическото възпитание и спорт трябва да се постави по-голям акцент върху неговата оздравително-профилактична насоченост, за да се постига по-добър ефект върху здравното състояние на учениците.*

Публикации по темата на дисертационни труд

1. **Господинов, Д.**, „Знанията на 8-9 годишните ученици за релацията здраве и физическо възпитание”, Сборник с научни студии и статии „Съвременният поглед на докторанта към науката”, Благоевград, 2011, ISBN978-954-680-787-8
2. **Господинов, Д.**, „Отношението на родителите към здравно-профилактичните функции на физическото възпитание” Сборник с материали от студентска и докторантска научна сесия „Лаборатория за наука - 2012”, Благоевград, 2012, ISBN978-954-680-832-5
3. **Господинов, Д.**, „Върху проблема за затлъстяването на ученици от начална училищна възраст”, международна научна конференция „Физическо възпитание, Спорт, Кинезитерапия”, сп. „Спорт и наука” бр.5/2012 ISSN1310-3393