

Написано от ivailo

Петък, 23 Декември 2011 01:57

---

Извадки от книгата: „Физическото възпитание и спорта в българското училище от 70-те до 90-те години на ХХ век”. (трета част). .Видин, 2008 г. Автор: Иван Маринов - д-р по физическа култура Първо  
анкетно изследване

Изследване двигателната дейност на учениците от 12 до 14 - годишна възраст при СОУ“Св.св.Кирил и Методий” гр.Видин в условията на изградената богата открита база за физическо възпитание и спорт (1977/1978)

Целта на това изследване бе да се установи двигателната дейност на учениците от СОУ“Св.св.Кирил и Методий” гр.Видин в условията на изградената богата открита спортна база.

Разработването на този проблем е свързано с обстоятелството, че въпроса за физическото възпитание и двигателната дейност на учащите се и студентите е предмет на особено внимание, обсъждане и грижи както у нас така, и в чужбина.

В нашата страна досега са проведени редица проучвания за установяване на двигателната дейност и активност на различните слоеве от населението (Мерджанов и кол. 1972, Карагонова и Шабанска, 1973, Д.Калчев, 1974, Н.Матеева, 1976 и др.)

В болшинството от извършените проучвания по безпорен начин се установява, че все още двигателната дейност на населението в нашата страна не отговаря на нарастналите изисквания и темпове по внедряване на физическата култура и спорта в бита на народа.

Една от основните причини за това е недостатъчната материална база за масово спортуване на трудящите се и младежта.

Установено е до 1977 година, че във ВУЗ голям процент от студентите не спортуват, поради крайно недостатъчната и лоша материална база (К.Добрев, Д.Стефанова и К.Николов – 1974: Карагонова и Шабанска, 1977 и др.).

Същевременно, където въпросите на спортното строителство са решени сравнително добре, се забелязва голям подем в урочната и извънкласна работа по физическо възпитание..

За да установим влиянието на богатата и разнообразна спортно-материална база върху двигателната дейност на учениците, през пролетта на 1978 година проведохме анкетно изследване с учениците от VI, VII и VIII класове при СОУ“Св.св.Кирил и Методий” гр. Видин.Искаме да посочим, че училището е национален първенец по строителството на лека спортно-материална база в съревнованието проведено през периода 1970 – 1974 година. Тук на дворна площ от 8000 кв.м. са построени три самостоятелни сектора, които съдържат над двеста съоръжения за спортовете: волейбол, баскетбол, лека атлетика и гимнастика. Едновременно могат да спортуват около 1000 – 1200 души.

Спортно-материалната база се ползва от учащите се от есента на 1974 година, като през периода 1974-1978 година бе експериментирано и удължено 45-минутно междучасие, в което 30 минути се използват за двигателен режим на учениците.

Изследването се проведе чрез анонимна анкета, като от 354 души бяха анкетирани 332, което съставлява 93,78 %. По възраст и пол анкетираните ученици се разпределят така::

По наше мнение големия процент (93,78) от наличния състав на тези възрасти в училището дава достатъчно представителност на получената информация, а същевременно и основание за анализ, изводи и препоръки.

Получените данни са обработени по алтернативния анализ, а достоверността на разликите между изследваните възрастови групи се установи чрез  $t$  – критерия на Стюдънт.

Анализът на получените данни за заангажираността на учениците в извънкласните форми показва че 52,20 % от тях са включени в кръжоците на училището (на брой 35), математическата и музикална школа, кръжоците към пионерския дом и др. От диаграмата е видно, че 50,60 % от учениците са включени в организирани спортни занимания в спортните секции към училището, групите на ученическата спортна школа и представителните отбори на ФД"Бдин", което сравнено с 1973 година е повече с 12,73 %. Този прираст, който се потвърждава и с висока статистическа достоверност ( $Pt > 0,99$ ) показва, че през последните 4-5 години е нарастнал чувствително интереса на учениците към организирани спортни занимания. Относителният дял на незаангажираните в нито една спортна форма е 15,36 %.

Прави впечатление, че с увеличаване на възрастта нараства и броят на кръжочниците, съответно 41,35 при 12-годишните, 57,47 % при 13-годишните и 58,03 % при 14-годишните, което по наше мнение се дължи на обстоятелството, че към края на

обучението в основното училище се зараждат и първите признаци на професионалната ориентация на учениците, което се потвърждава и от факта, че голяма част от тях са включени в техническите кръжоци.

При по задълбочен анализ се вижда, че процентът на момчетата в кръжочните форми е по-голям – 63,19 %, спрямо 39,64 % при момчетата .

При проследяване заангажираността на учениците по възрасти в спортните секции към училището, спортните школи и др. е видно, че техният процент е най-голям при учениците от 13-годишна възраст (65,51 %), следвани от 12-годишните (с 53,38 %) и от 14-годишните с (35,71 %) .

Забелязва се по-подчертания интерес на момчетата към организирани спортни занимания – 55,62 %, спрямо 45,39 % при момчетата ( $Pt <> 0,99$ ).

Интересно е да се отбележи, че при 14-годишните, където процентът е 76,78, се забелязва най-висок процент проявена двигателна дейност при момчетата 98,18. Това според нас се дължи на обстоятелството, че при учениците от тази възраст вече са формирани на най-високо ниво необходимите двигателни умения и навици по основните спортове и навици за самостоятелни занимания, което им дава възможност масово да използват предоставените им условия за спортуване в рамките на училищния режим. Същевременно се констатира, че за разлика от момчетата на тази възраст има известно изоставане на двигателната дейност при момичетата през голямото междучасие – 56,14 % ( $P_t < 0,99$ ).

Данните показват, че физическата култура и спорта заема най-значително място в свободното време на момчетата 70,41 %, спрямо 47,23 % при момичетата ( $P_t > 0,99$ ), като този процент най-силно е изразен при 13 годишните момчета и момичета, съответно 82,97 % и 57,50 %. Интересно е да се отбележи, че 43,97 % от анкетиранияте посочват че ежедневно се занимават със спортуване в свободното си време, 17,46 % посочват до 4 дни, 14,45 % посочват до 3 дни и 27,98 % ползват до два дни, а само 1,50 % не отделят нито един ден за спортуване. Тези данни говорят за нарастналия интерес на учениците към самостоятелните спортни занимания, което единствено се обяснява с предоставените им условия за масово спортуване.

Изнесените цифрови данни от анкетното проучване разкриват, че през последните 4-5 години в условията на ОЛСМБ двигателната дейност на учениците чувствително е нарастнала. В това отношение особено силно впечатление прави незначителния процент на учениците (1,50 %), които не отделят нито един ден за самостоятелни или организирани спортни занимания.

В тази връзка трябва да посочим, че голям дял за повишената двигателна дейност на учениците в условията на ОЛСМБ има и учителския колектив, който проявява разбиране за значението на физическото възпитание и неговата огромна роля за

хармоничното развитие на учениковата личност. Това се потвърждава и от нашето анкетно проучване през 1978 година с

учителския колектив по някои въпроси на физическата култура и спорта. 80,00 % от анкетиранияте учители имат разбирането, че спортните занимания са “ежедневна необходимост за всеки човек независимо неговата професия”. 88,57 % считат, че времето не е загубено “ако учениците всеки ден отделят по 1-2 часа за спортуване или други игри на открито”. Интерес представлява и обстоятелството, че 68,57 % от анкетиранияте учители посочват, “че биха насочили учениците, записани в три извънкласни форми (от които едната спортна) да изберат първо спортната, а другата сами да си изберат. (Известно е, че във връзка с претовареността на учениците до учеб.1989/1990 г. не им се разрешава да участват в повече от две извънкласни форми).

Анкетата показва също, че учителският колектив одобрява разнообразния спортен живот в училище, което се потвърждава от мнението на 77,14 %, които считат, че “спортният живот в училището не се отразява зле върху цялостната

учебно-възпитателна работа”. Не е безинтересно да се отбележи, че 71,42 % от анкетираните учители са жени, а останалите 28,57 % мъже, а също и обстоятелството, че 45,71 % са до 40-годишна възраст, 42,85 % до 50-годишна възраст и 11,42 % над 50 години.

Горните цифри от анкетното проучване недвусмислено показват, че ОЛСМБ не е формирала отрицателно отношение в различния по пол възраст учителски колектив към физическата култура и спорта, а същевременно определят и значителния принос на учителския колектив за най-рационално използване на спортно-материалната база за повишаване на двигателната дейност на учениците.

От извършените архивни проучвания установихме, че ОЛСМБ не е повлияла отрицателно и върху успеха на учениците от СОУ”Св.св.Кирил и Методий” гр.Видин.

Данните сочат, че през периода 1971-1974 година, когато в училището не е имало условия за масово спортуване на учениците средния годишен успех се е движел от 4,76 до 4,78, т.е. покачането му се е движело от една до две стотни. Съпоставени тези данни със средния годишен успех през периода 1975-1978 година (когато ОЛСМБ е била предоставна за масово спортуване на учениците) се констатира чувствително подобрене във всяка следваща година, като през последните две години успеха е подобрен с 20 и 25 стотни.

Проследявайки процента на носителите на слаби оценки се забелязва, че през периода 1971-1974 година, процентът на слабите оценки се е движел различно и се е колебаел в границите от 8,74 до 13,87 %. Същевременно, след 1975 година има едно рязко спадане от 3,78 % до 0,60 % през 1977 година, а в края на учебната 1977/1978 година се вижда, че е сведен до 0,00 %, което означава, че нито един ученик не е завършил учебната година със слаба оценка.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ :

От проведеното изследване с учениците от VI до VIII класове при СОУ”Св.св.Кирил и Методий” гр.Видин се потвърждава схващането от аналогичните изследвания в страната, че спортно-материалната база е един от социалните фактори за масовизиране на физическата култура и спорта.

Нашият опит показва, че разнообразните по вид, размери и количество спортни съоръжения дават възможност още от най-ранна детска възраст да се изграждат на определено ниво необходимите двигателни умения и навици по колективните спортове и дисциплини застъпени в учебните програми, което е една добра предпоставка за ежедневни самостоятелни физкултурни и спортни занимания в свободното време на учащите се.

## Второ анкетно изследване

Изследване двигателната дейност на 15-18 - годишни ученици от гимназиялния етап на обучение в гр.Видин

Целта на това изследване бе да се установи двигателната . дейност на учениците от гимназиите и техникумите на гр.Видин. Изследването проведохме съвместно с Трифон Пантев – инспектор по физическо възпитание към окръжния отдел “Народна просвета” гр. Видин по това време. Идеята е продиктувана от редица проучвания, които показват, че все още двигателната дейност на трудещите се и младежта в нашата страна е недостатъчна.. Така например при едно социологическо проучване в Плевенски окръг с 32675 учащи е констатирано, че само 38,10 % от тях спортуват организирано в спортните секции към училището, спортните школи и представителните отбори на физкултурните дружества (Д.Калчев,1974). Интерес представлява и едно социологическо проучване в нашата страна през 1973-1975 година с над 1200 ученици,студенти и работници, което установява, че 23,40 % от анкетираните се включват редовно през седмицата в утринна ведрина, производствена гимнастика, спортни занимания и състезания

За състоянието на този проблем в гр.Видин можем да съдим от данните, получени от статистическата обработка на едно социологическо проучване през 1976 г., проведено от Института по социално управление при Академията за обществни науки към бившия ЦК на БКП от колектив под ръководството на Илия Наумов – ст.н. сътрудник. На въпроса:”Как обикновено прекарват почивните дни”? отговорът при мъжете е: 59,2 % са в къщи, където гледат телевизионни предавания, слушат радио, занимават се с домашна работа или с децата, приемат гости или посещават театър и други културни прояви, 32 % от изследваните ходят на мястото за частно ползване, което предполага, че се занимават с физически труд, а някои от тях провеждат излети или ходят за риба, което сме склонни да приемем за двигателна дейност. Крайно нисък е процентът 5,1 – отговарящ на въпроса “други зснимания”, като в това число се включват и заниманията със средствата на физическата култура и спорта. Тези проценти за прекарване на свободното време при жените са още по-тревожни – 82,12 и 3, 0 %.

Горните данни ясно говорят за занижения интерес на населението към активна почивка и в частност към въпросите на физическата култура, спорта и туризма, а това от своя страна безспорно не може да не влияе и върху навиците на техните деца.

От практиката е известно, че с напредване на възрастта се снижава в определени граници и двигателната дейност и активност на учащите се, затова за нас представлява интерес да проверим в какви мащаби това важи за гр.Видин и в тази връзка, наред с гругите констатации, да установим каква е била двигателната дейност на учениците преди постъпването им в средните учебни заведения.

За целта през пролетта на 1978 г. извършихме анкетно проучване с всички “А”

паралелки от средните училища на гр.Видин. В анонимната анкета бяха включени 506 души (202 юноши и 304 девойки), което представлява 11,24 % от общия контингент ученици на гимназиите и техникумите в гр. Видин. Получените резултати бяха обработени по алтернативния анализ, а достоверността на разликите при сравнителния анализ доказахме чрез  $t$  – критерия на Стюдънт. За статистическа достоверност приехме  $P_t > 0,95$  %, на което съответствува  $t = 1,96$ .

### Анализ на резултатите

Анализът на данните показва, че 25,88 % от учениците на гимназиите и техникумите спортуват организирано в спортните секции, спортните школи и в представителните отбори на ФД"Бдин". При спортуващите е налице по-голяма активност на юношите (19,73 %),  $P_t > 0,99$ )

В структурата на свободното време на учениците на 15-19- годишна възраст киното е най-голямото предпочитание – 50,59 %, четенето на художествена литература – 50,39 %, заниманията със спорт – 28,65 %, телевизионните предавания се предпочитат от 21,9 % и други занимания – 15,81 % Внимание представлява сравнението между процента на заангажираните в организирани спортни занимания и процентът на учениците, предпочитачи в свободното си време занимания с физическа култура и спорт като разликата между тях е незначителна – 2,77 % ( $P_t <> 0,99$ ), като същевременно се констатира, че този процент е бил по-голям при юношите – 75,47 % спрямо 62,17 % при девойките ( $P_t > 0,99$ ).

Проследявайки обобщените данни за двигателната дейност (спортни занимания) на учениците преди постъпването им в средните училища на гр.Видин и окръга с данните за страната, се забелязва значително големият процент на занимавалите се със спорт.

Най-голям е процентът на учениците завършили СОУ"Св.св.Кирил и Методий" в гр. Видин (88,44 %), като разликата между юношите (84,84 %) и девойките (88,46 %) е статистически недостоверна ( $P_t <> 0,99$ ), като в този процент попадат 25,80 % от активноспортуващите и само 2,38 % от останалите изследвани ученици.

### ИЗВОДИ :

1. 67,58 % от постъпващите ученици в гимназиите, техникумите и средните професионални училища са с повишена двигателна дейност. През периода от 15 до 19-годишна възраст желанието за спортуване у по-голяма част от тях угасва и се реализира единствено в организирани спортни занимания (спортните секции, групите за масов спорт, УСШ и др.).

2. Най-голямо значение за намаляване на желанието за спортуване у учениците от 15 до 19-годишна възраст имат киното и четенето на художествена литература.

3. Недостатъчната спортно-материална база в училищата е една от съществените причини за намаляване желанието за спортуване както при юношите, така и при девойките.

4. Почти всички ученици от 15 – 19 – годишна възраст виждат ползата от спортните занимания и имат родителска подкрепа. Тава показва, че има големи резерви в гимназиите, техникумите и средните професионални училища по пътя на масовизирането на физическата култура и спорта и внедряването ѝ като неделима част в цялостния режим на учащите се.

## Трето анкетно изследване

Изследване двигателната дейност и физическата дееспособност на 12-16 годишни ученици от СОУ"Св.св.Кирил и Методий" гр. Видин в условията на богата база за физическо възпитание и спорт в училището (1985/1986)

С това изследване искахме да установим нивото на двигателната дейност и физическата дееспособност на 12-16 годишни ученици от средното училище в условията на богата база за физическо възпитание и спорт.

Изследването е продиктувано от обстоятелството, че в условията на ускореното развитие на научно-техническата революция противоречието между условията на живот и двигателната дейност, необходима за морфологичното и функционално усъвършенстване на съвременния човек, става все по-голямо.

Ето защо различните форми на двигателна дейност и особено самостоятелните занимания с физически упражнения и спорт са жизнена необходимост за всички членове на обществото.

На тази основа през учебната 1977/1978 г. възникна идеята за провеждане на изследване, за установяване обема на двигателната дейност в режима на учениците, отношението им към заниманията с физически упражнения, спорт и туризъм и тяхната физическа дееспособност. Данните от изследването дават възможност периодически да се търсят нови по-подходящи средства за увеличаване обема на двигателната дейност с оглед оптимално физическо натоварване на учениците през учебната седмица. Изследването се проведе през периода 1978 – 1986 г.

Обект на изследването бяха учениците от VI до X клас (12-16 годишни) на СОУ"Св.св.Кирил и Методий" (Видин).

Използувахме анкетният метод, за да установим обема на двигателната дейност на учениците и отношението им към заниманията с физически упражнения. На базата на НФК "Родина" проследихме динамиката на физическата дееспособност на учениците.

Данните по години бяха обработени чрез алтернативния метод, а достоверността на разликите между отделните изследвания са установени чрез t-критерия на Стюдънт. За статистическа достоверност възприехме  $P_t > 0,95\%$ .

## АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

Данните показват, че в първото изследване през учебната 1977/1978 г. учениците от VI до VIII клас в режима на учебната седмица предпочитат спортуването и игрите на открито, на следващо място са разходките и четенето на художествена литература и на последно място е гледането на телевизия. При второто изследване през 1983 г. (пет години по-късно) при тези ученици се наблюдава желание за по-разнообразна дейност. И тук се откроява тенденцията за повишена двигателна дейност на учениците, като в това отношение намалява относителният дял на спортуващите, а се увеличава процентът на желаещите да провеждат игри на открито. Тази тенденция най-силно е изразена при учениците от VII клас, където разликите между сравняваните години е подкрепена с висока статистическа достоверност ( $P_t > 99$ ).

При шестокласниците и при седмокласниците нараства относителният дял на учениците, които предпочитат разходките в рамките на седмичния режим ( $P_t > 0,99$ ).

Учениците от девети клас на първо място посочват гледането на телевизионни предавания (43,93 %), следвано от четене на художествена литература (25,75 %), и на трето място – спортуването (21,21 %).

Десетокласниците поставят четенето на художествена литература на първо място (54,09 %), телевизионните предавания на второ място (52,45 %), разходките на трето (29,09 %) и спортуването на четвърто място (20,20 %).

Осем години по-късно (през 1986 г.), в някои възрастови групи се наблюдава тенденция към снижаване процента на учениците от VI до VIII клас, които желаят да спортуват или провеждат игри на открито. Съпоставено с предишните две изследвания за същите

класове (1978 г. и 1983 г.), това се подкрепя с висока статистическа достоверност ( $P_t > 0,97$  до  $0,99$ ), с изключение на разликите (при формата игри на открито) между 1978 и 1986 г. при шестикласниците, между 1983 г. и 1986 г. при седмокласниците и между 1978 г. и 1983 г. при осмокласниците ( $P_t < 0,99$ ). Само две от разликите (при VI и VIII клас) между сравняваните ученици през 1978 – 1983 г. са недостоверни..

Интерес представляват данните за броя на дните през седмицата, които учениците отделят за спортуване. При групиране на данните се наблюдава благоприятна тенденция за внедряване на физическата култура в седмичния режим на



подрастващите.

В това отношение най-нисък процент (72,11 %) имат учениците от X клас през 1983 г., а най-висок (99,98 %) – шестокласниците през 1978 г.

Данните показват, че относителният дял на спортуващите (два пъти седмично) шестокласници и осмокласници прогресивно нараства ( $P_t >$  от 0,98 до 0,99), при седмокласниците той е незначителен ( $P_t <$  от 0,02 до 0,45), а при учениците от IX и X клас (макар и с недостовърност на разликите) се наблюдава обратна тенденция – намаляване на относителния дял на спортуващите два пъти седмично ученици ( $P_t <$  0,98), с благоприятна тенденция за нарастване на относителния дял и между 1978 г. и 1986 г. при осмокласниците, с обратна тенденция към намаляване на относителния дял ( $P_t >$  0,99). При всички останали случаи съществени различия не се установяват, което показва, че относителният дял на спортуващи три пъти седмично ученици от отделните възрастови групи се движи в близки по величини граници.

Аналогични (с несъществени различия) са и резултатите при спортуващите до четири пъти седмично шестокласници и десетокласници. При учениците от седми клас, относителния дял на спортуващите четири пъти седмично през 1983 г. и 1986 г. нараства в сравнение с тези от 1978 г. ( $P_t >$  от 0,96 до 0,99).

Тази тенденция се наблюдава и при осмокласниците през 1983 г. в сравнение с тези от 1978 г. ( $P_t >$  0,99).

Относителният дял на спортуващите четири пъти седмично осмокласници през 1986 г. намалява в сравнение с 1978 г., а при деветокласниците през 1976 г. – в сравнение с 1983 г. ( $P_t >$  0,99). Всички останали разлики са незначителни.

Тази вариативност на данните за спортуващите от два до четири пъти седмично ученици и известното намаляване в някои от наблюдаваните възрастови групи на всекидневноспортуващите очевидно се дължи на проявен интерес към телевизионните предавания и към четене на художествена литература. В това отношение, не без значение е да се изтъкне и фактът, че се наблюдава чувствително увеличаване броя на учениците от средното училище, които са включени в най-разнообразни форми на извънкласна дейност по физическа култура. Сравнителният анализ на данните показва, че в тази извънкласна дейност през учебната 1985/1986 г са включени 73,33 % от учениците (VI – X клас), а през учебната 1977/1978 г. – 52,28 % ( $P_t >$  0,99).

При тази структура на двигателна дейност на учениците от средното училище през изследвания период, интерес представляват и данните за тяхната физическа дееспособност установена чрез шесте тестови упражнения за III степен “Бронзова значка” от НФК “Родина”

Анализът на данните разкриват благоприятна тенденция към увеличаване относителния дял на учениците, попаднали в оптималното равнище от средна до много добра физическа дееспособност. Данните сочат, че във всички възрастови групи

чувствително е нарастнал (за период от четири учебни години) относителния дял на учениците в тези благоприятни оценки ( $P_t > 0,99$ ). Недостоверна се оказва само разликата ( $P_t < 0,95$  %). Данните показват, че през изследвания период учениците от 11 до 13 - годишна възраст показват по-добри резултати по някои тестове, характеризиращи физическото развитие и физическата дееспособност в сравнение с данните на техните връстници от страната през 1970 г. За това съдим по достатъчно високата статистическа достоверност на получените разлики между сравняваните възрасти ( $P_t > 0,99$ ). Изключение в това отношение правят момчетата от 11- годишна възраст, където високите стойности на разсейване при изследваните случаи по физиометричните тестове (сила на двете ръце поотделно и станова сила, а също така и при бягането на 60 м) дадоха отражение върху надеждността на получените разлики ( $P_t < 0,25$  до  $0,86$ ). Това се отнася и за 13-годишните момчета на 60 м гл.бягане ( $P_t < 0,98$ ). Въпреки, че в издръжливостта това не се констатира, може да се предположи, че са налице първите признаци на акцелерацията, за което съдим и при съпоставяне на данните за ръста и теглото между двете възрасти. При сравнението установихме, че на 1 см от ръста при 12-годишните момчета се пада 291,25 грама от теглото, а при 13 - годишните - 212, 72 грама. Данните от изследване на пулсовата честота показват, че след приключване на УГМ пулсът на учениците се нормализира както при момчетата, така и при момчетата. Несъществената разлика между първото и второто измерване говори за това ( $P_t < 0,84$  до  $0,93$ ), а също и от относителния прираст, който при момчетата в сравнение с началното измерване е 5, 5 %, а при момчетата 6,79 %, което е в допустимите физиологични граници и показва сравнително добро възтановяване. Определен интерес представляват и данните от анкетното изследване с учениците от VI до VIII клас (анкетирани 93, 78 % от тях), във връзка с отношението им към УГМ. Те показват, че 83,13 % от учениците спортуват, 12, 65 % предпочитат разходките в района на училището, 2, 71 % използват това време за преговор на уроците за следващия учебен час и 2, 40 % - само за закуска и пасивна почивка. Или общо 95, 78 % използват УГМ за активен отдих и 4, 21 % за други дейности ( $P_t > 0,99$ ). Тези данни съвпадат с данните за отношението на учениците към УГМ. Например 95,78 % одобряват неговото провеждане, 0,30 % го намират за загуба на време, а 3, 91 % са безразлични към неговото провеждане ( $P_t > 0,99$ ). Субективната оценка на учениците в анкетното проучване сочи, че 62, 04 % от тях имат отлична работоспособност за следващия III учебен час, 37, 95 % са с работоспособност както за всички останали учебни часове, а с лоша работоспособност няма ( $P_t > 0,99$ ). 62, 85 % от анкетираните учители намират УГМ като полезна форма за психическото и умствено разтоварване на учениците, 22, 85 % считат, че е по-добре то да се намали на 20 минути, което ще даде възможност учениците да се приберат по-рано в къщи и само 14, 28 % го намират за губене на времето. Тези данни, подкрепени с висока статистическа достоверност за учителите, одобряващи и неодобряващи провеждането на УГМ, показват, че повечето от тях разбират смисъла и ползата от двигателната дейност на подрастващото поколение и правилно оценяват социалната необходимост от неговото провеждане ( $P_t > 0,97$  до  $0,99$ ).

Върху основата на данните от изследването могат да се направят следните

Написано от ivailo

Петък, 23 Декември 2011 01:57

---

обобщения:

- Удълженото голямо междучасие до 45 минути в режима на седмичната учебна програма повишава двигателната дейност и активност на учащите се, което се отразява благоприятно върху тяхното физическо развитие и физическа дееспособност;
- Умерено дозираната по време двигателна дейност не преуморява учениците и не влияе отрицателно върху работоспособността им за следващите учебни часове;
- Удълженото голямо междучасие може да намери широко приложение в по-нататашното усъвършенстване на учебно-възпитателната работа в училищата с оглед предотвратяване на вредните последици от хиподинамията.

Иван Маринов – д-р по физическа култура