

**НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ „ВАСИЛ ЛЕВСКИ”**

---

**КАТЕДРА „ТЕОРИЯ НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ”**

**Станислав Руменов Груев**

**УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО СПОРТНИ  
ИГРИ ПРИ УЧЕНИЦИ ОТ ПРОГИМНАЗИАЛЕН ЕТАП**

**АВТОРЕФЕРАТ**

**на дисертационен труд за присъждане на образователна и  
научна степен „доктор”**

**Научен ръководител:**

**доц. Тодор Маринов, доктор**

---

**С о ф и я, 2023 г**

**НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ „ВАСИЛ ЛЕВСКИ”**

---

**КАТЕДРА „ТЕОРИЯ НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ”**

**Станислав Руменов Груев**

**УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО СПОРТНИ  
ИГРИ ПРИ УЧЕНИЦИ ОТ ПРОГИМНАЗИАЛЕН ЕТАП**

## **АВТОРЕФЕРАТ**

на дисертационен труд за присъждане на образователна и научна степен „доктор”, в професионално направление 1.3. Педагогика на обучението по, докторска програма „Физическото възпитание в образователната система“

**Рецензенти:**

**Проф. Йордан Костадинов Иванов, доктор**  
**Доц. Корнелия Николаева Найденова, доктор**

**Научен ръководител:**

**доц. Тодор Маринов, доктор**

---

**С о ф и я, 2023**

Дисертационният труд съдържа 166 стандартни страници текст. Онагледен е с 39 таблици и 17 фигури. Библиографската справка включва общо 137 литературни източника, от които 104 на български и 33 на чужди автори. Използвана е информация от 24 документални и 2 интернет източника. Към дисертацията са включени 4 приложения.

Дисертационният труд е обсъден и насочен за публична защита пред научно жури на разширено заседание на катедра „Теория на физическото възпитание“ при НСА „Васил Левски“, проведено на 03.10.2023 г.

Публичната защита на дисертационния труд за присъждане на образователната и научна степен „доктор“ ще се състои на 06.12.2023 г. от 14:00 часа в лекционна зала А3 на НСА „Васил Левски“, Студентски град, София.

## ВЪВЕДЕНИЕ

Научно-технологичният прогрес наред с предимствата, които предоставя, оказва и негативно въздействие върху здравето на хората. Развитието на технологиите значително ограничи двигателна активност на човека. Особено чувствителни към липсата на движение са децата, при които е жизнено необходимо в периода на растеж и съзряване, постигането на оптималното физическо и психическо развитие да бъде стимулирано и подкрепено с физическа активност.

Училищната възраст е период свързан с възпитанието, образованието и обучението на подрастващите. Изграждането на личности чрез нравствено, волево, интелектуално, естетическо и физическо възпитание е фундамент, полагащ основите на успешната бъдеща реализация. Именно ефективното осъществяване на обучение по физическо възпитание, посредством комплексното решаване на образователните, възпитателните и оздравителните задачи, ще благоприятства за повишаване на двигателната активност и за водене на здравословен начин на живот.

Критичен период, от гледна точка на нивото на двигателна активност сред учениците, се явява преходът между начален и прогимназиален етап на основна образователна степен. Забелязва се намаляване на желанието на учениците след преминаването в горната възраст към физическата активност. Аргумент за това е приключването на определен период в развитието на децата, подтикващ ги към стремеж на задоволяване на този естествен „глад“ за движение. Характерното за тази необходимост от движение е, че тя е нетрайна. След затихването и отминаването на този период децата трябва да изградят осъзната и осмислена потребност от двигателна активност. Преходът изисква подкрепа чрез знания за ползите от движението и възпитаване на трайно и устойчиво поведение към физическа активност и спорт.

Положителните емоции, социализацията и екипната работа са важни фактори, които също трябва да бъдат използвани за преодоляване на ниските нива на двигателна активност. Спортните игри са област на учебно съдържание, характерна с висок емоционален заряд, комплексно развитие на двигателни качества и специфични технически умения. Удоволствието от играта, преследването на целта и постигането на резултати, неспринудено водят след себе си до повишаване на физическата дееспособност на учениците. Също така, без емоционалната страна на въздействието,

монотонното и изолирано физическо упражняване не би могло да се противопостави успешно на изкушенията, които предоставят на младото поколение информационните технологии. В допълнение участието в игрите благоприятства оформянето на специфични възприятия, изгражда и усъвършенства умения в реална среда, учениците се научават да взимат самостоятелни решения и придобиват компетентности във и чрез играта.

Наблюденията ни показват, че липсата на знания за ползите от спортуването и еднообразното, имитационно, статично и скучно изучаване на упражненията отблъсква и не ангажира вниманието на учениците. Необходимо е намирането на нови подходи за овладяване на учебното съдържание по физическо възпитание и спорт. Ето защо, проведеното от нас изследване е насочено към разработването на методика за обучение по спортни игри, която да подобри активността на учениците, да повиши нивото на тяхната техническа подготвеност и физическа дееспособност. В резултат на проучване и анализ на съвременните измерения на физическото възпитание, характеристиките на обучението, възрастовите особености и възможностите за усъвършенстване на обучението по спортни игри, разработихме и апробирахме в практиката усъвършенствана методика по футбол и волейбол за ученици от прогимназиален етап в основата на която са знанията, игровите упражнения и изграждането на висши умения във вариативна, игрова обстановка.

## **ПОСТАНОВКА НА ПРОБЛЕМА**

Ефективността на обучението зависи от подобряване на процесите на преподаване и учене, от съдържанието на обучението, както и от стимулиране на активност и формиране на отношение.

От психологична гледна точка повлияването върху вътрешната активност е пряко свързано с потребности, интереси, емоции, мотиви, отношение и мотивация. Необходимо е да се въздейства положително върху вътрешна страна на личността за постигане на траен, осъзнат, дългосрочен ефект върху волевата активност. Предоставянето на знания за ползите от двигателната активност, подпомагат повишаването на активността.

Важен акцент е прилагането на такъв подход при обучението по физическо възпитание, който включва в себе си елементи, които ще допринесат както за повишаване на двигателната активност така и за резултатите от обучението.

Компетентностният подход в обучението по физическото възпитание може да бъде приложен чрез комплексна работа за двигателни умения и

качества, практическа значимост – реални ситуации в игри, творчество да се реагира в нестандартна променлива среда, креативност и инициативност, резултати обвързани с целта в състезанието.

Чрез прилагането на тактическия игрови подход и обучението в игри чрез игри техническите умения се изграждат не изолирано, а по време на игра. Това допринася за по-успешното им прилагане в реална игрова обстановка.

При стандартния модел на обучение за постигането на обобщени, висши или двигателни умения от висш порядък (независимо от вида спорт или двигателна дейност) се изисква предварително да бъде изграден двигателен навик в облекчени условия. При алтернативното обучение се постига пренос от първоначално към висше умение чрез усъвършенстване в променливи, вариативни игрови условия.

Прилагането на обучение в стандартни условия не способства за формиране на умения приложими в динамични, променливи условия, които са характерни за спортните игри.

Водейщо и при футбола и волейбола, двете игри върху които е базирано нашето обучение, се явява придвижването към топката и бързото боравене с нея. Динамиката в тях предполага бърза реакция и ограничава времето за обмисляне на ситуацията. Това от своя страна изисква съобразяване с противник, съотборник, топка и придвиждане, предсещане на ситуацията, антиципация, което успешно се постига чрез усъвършенстване в игрови условия. Изолираното заучаване на елементите извън игровите ситуации предполага труден преход в реална игрова среда и неприложимост съобразно характеристиките на спорта.

Необходимо е обучението да бъде съобразено с двигателната дейност и да се диференцира учебния процес съобразно специфичните условията характерни за различните групи спортове и по конкретно към особеностите в двете спортните игри.

Направеното проучване в областта на обучението по спортни игри в процеса на физическо възпитание и спорт показва неефективност - свързана с погрешно изграждане на навици при нестереотипни движения, които трудно се пренасят във вариативната среда на спортните игри. Прилагането на стандартна методика включваща постепенно обучение и използване на статични упражнения не допринася за повишаване на активността. Необходимо е да бъде отчетена психическата страна на обучението и в комбинация с предоставяне на знания за ползите от движението да се

повиши двигателната активност и се постигне траен интерес и устойчиво поведение към спортни занимания. Предоставянето на свобода на учениците да играят и да се забавляват, да се научат да взимат решения и да преодоляват трудности в игрите чрез прилагане на компетентностен и тактически игрови подход ще подобри значително тяхната физическата и техническата подготовка.

### **РАБОТНА ХИПОТЕЗА:**

В резултат от педагогическите ни наблюдения, от задълбочената теоретична обосновка по проблема и най-вече въз основа на педагогическия ни опит, извеждаме следната работна хипотеза:

Предполагаме, че прилагането на усъвършенствана методика по футбол и волейбол в основата на която са специализираните знания, игровите упражнения и изграждането на висши умения във вариативна, игрова обстановка ще повиши нивото на техническа подготвеност и физическа дееспособност на учениците от прогимназиалния етап.

## **ЦЕЛ, ЗАДАЧИ, МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО**

### **II.1. Цел и задачи на изследването**

**Целта на изследването** е да се създаде, експериментира и провери ефективността на методика за усъвършенстване на обучението по спортни игри при ученици от прогимназиален етап.

За реализирането на поставената цел се изпълниха следните задачи:

1. Да се проучи и анализира теорията на изследвания проблем по литературни и документални източници.
2. Да се проучи мнението на учителите относно съдържанието, структурните особености, отличителните черти на учебната дейност, както и да се разработи и приложи тестова батерия за оценка на физическата и техническата подготвеност на учениците.
3. Да се приложи експериментална методика за обучение по футбол и волейбол в уроците по физическо възпитание и спорт.
4. Да се разкрие въздействието на приложената методика върху структурата на физическата дееспособност и техническата подготвеност на учениците.
5. Да се разработят критерии за оценка на способностите за технико-тактически умения по футбол и волейбол.

## **II.2. Предмет, обект и контингент на изследването**

**Предмет на изследването** е ефективността на усъвършенстваната методика за обучение по спортни игри при ученици от прогимназиален етап.

**Обект на изследването** е обучението по физическо възпитание и спорт.

**Контингент на изследването** са 98 ученика от шести клас, прогимназиален етап на основна образователна степен от 34.ОУ „Стою Шишков“ гр. София. Съвкупността от изследвани ученици включва избрани по случаен признак два класа експериментална група и два класа контролна група.

## **II.3. Методика на изследването**

Изследването бе проведено в 34 ОУ „Стою Шишков“ гр. София през 2021/2022 учебната година. Преди провеждането на експеримента тестирахме учениците по петте двигателни теста от системата за оценка на физическата дееспособност на учениците от I до XII клас, разработена и внедрена в практиката през 2019 година и утвърдена със заповед на министъра на образованието и науката. Към тях добавихме още пет теста за да обхванем всички страни на физическата дееспособност, както и тестове за определяне на физическата подготвеност свързани със спецификата на двигателната дейност във футбола и волейбола. Тестирахме участниците в изследването и на пет теста за определяне нивото на футболните и волейболните технически умения. С учениците от експерименталната група проведохме обучение по футбол и волейбол с предложената от нас методика в два последователни учебни срока. За същия период от време учениците от контролната група бяха обучавани по стандартна методика, която беше разгледана в литературния обзор. След края на експеримента отново проведохме тестиране с включените в батерията тестове. Учениците от двете групи бяха подложени и на оценяване на способността им да участват във футболна и волейболна игра.

## **Характеристика на методите на изследване**

За постигане на целта и решаване на поставените задачи използвахме следните научни методи: 1. Проучване на литературни източници; 2. Анкетно проучване; 3. Педагогическо наблюдение; 4. Педагогически експеримент; 5. Спортно-педагогическо тестиране; 6. Експертна оценка; 7. Математико-статистически методи: 1) Вариационен анализ; 2) Проверка на хипотези; 3) Корелационен анализ; 4) Честотен анализ.



## Педагогически експеримент

Педагогическият експеримент бе проведен в рамките на два учебни срока – 40 учебни часа (20 часа с тема футбол и 20 часа с тема волейбол). Експерименталната група бе обучавана по футбол и волейбол с предложената от нас методика. За същия период от време учениците от контролната група бяха обучавани в двете спортни игри по стандартна методика. Осъществено беше и с двете групи начално обучение по футбол, което включваше изучаване и на технически елементи, които са част от вече преминато учебно съдържание по предмета в предишни класове (III – V клас). Проведеното начално обучение по волейбол е съобразно учебното съдържание в VI клас, когато съгласно учебните програми е заложено да започне изучаването на играта.

### II.4. Организация на изследването

Изследването е проведено в четири етапа от м. ноември 2020 г. до м. октомври 2023 г.

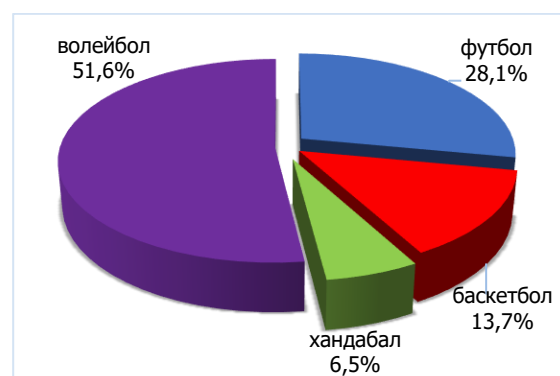
## АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ИЗСЛЕДВАНЕТО

### III.1. Анализ на резултатите от проведеното анкетно проучване с учители по физическо възпитание и спорт.

Проведеното анкетно проучване с учителите по физическо възпитание и спорт ни дава представа за съдържанието, структурните особености и отличителните черти на учебната дейност.



Фиг. 1. Приоритетна област в работата на учителите



Фиг. 2. Приоритетен избор на спортна игра от учениците

Близо две трети (71,9%) от участниците са посочили, че дават приоритет на спортните игри в работата си като учители по физическо възпитание и спорт (фиг. 1). „Лека атлетика“, като задължителна област от

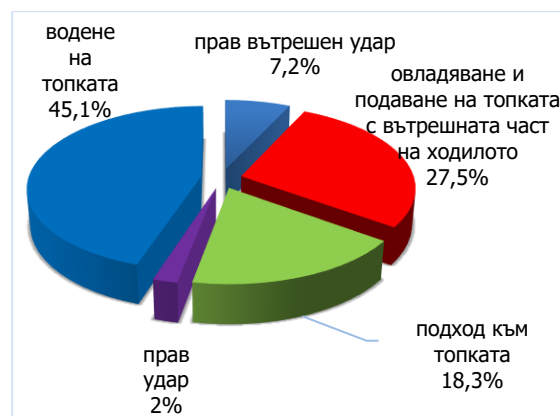
учебното съдържание е посочена от 14,4%, а само един учител (0,7%) е определил за свой приоритетен избор „Гимнастика“. В допитването намират място и такива, които не поставят акцент върху конкретна област (13,1%).

Учителите са посочили, че над половината от учениците (51,6%) демонстрират най-голямо желание и проявяват високи нива на двигателна активност при волейбол (фиг. 2). 28,1% считат футбола като приоритетен избор на учениците, а тези определили баскетбола като такъв са 13,7%. Наблюденията на учителите показват, че само 6,5% от учениците предпочитат и съответно участват с желание при играта хандбал.

Повече от половината от участниците в допитването (51,6%) отговарят, че обучението по волейбол стартират с елемента – подаване с две ръце отгоре (фиг. 3). Приблизително равен е броя на учителите, които поставят началото на обучението чрез подаване с две ръце отдолу (7,8%) или начален удар (7,2%). Една трета от учителите (33,3%) считат, че обучението в спомагателната техника на играта трябва да предхожда разучаването на основните елементи. Независимо от значението на думата спомагателен или второстепенен, елементите включващи се в тази техника като придвижвания са фундамент на волейбола и както е посочено в литературния обзор работата с краката и придвижването до точното място са от изключително значение за последващото отиграване на топката.



**Фиг. 3.** Стартиране на начално обучение по волейбол



**Фиг. 4.** Стартиране на начално обучение по футбол

На въпроса търсещ елемента от техниката на футболната игра, който учителите поставят на първо място при обучението – 45,1% от тях определят, че това е водене на топката (фиг. 4). На второ място с 27,5% е поставена комбинацията от овладяване и подаване на топката с вътрешната

част на ходилото. Подход към топката (18,3%), прав вътрешен удар (7,2%) и прав удар (2%) са получените резултати на другите възможни отговори. Водене на топката е и елементът от футбола, с който започва обучението по нашата методика.

Последователността от прилагане на групите методи на обучение показва организацията създадена от учителя при процеса на преподаване (фиг. 5).



**Фиг. 5.** Последователност при прилагане на методи на обучение

Над 80% стартират обучението със нагледни или словесни методи за изграждане на представа за двигателното действие и закономерно на трета позиция поставят практическите методи. От тях 42,5% считат, че процеса на обучение трябва да започне със словесни методи чрез съобщаване и терминиране на новата двигателна задача, а 37,9% поставят акцент върху нагледните методи, чрез които да се изгради зрительна представа за двигателното действие. Тридесет е броя на учителите (19,6%), които считат, че обучението трябва да започне без учениците да получат знания за изучавания технически елемент или тактическо действие и да се премине директно към практическото изпълнение.

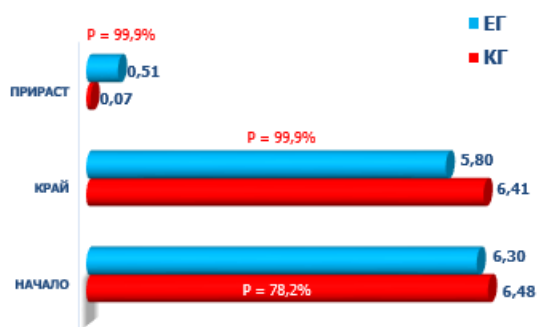
Резултатите от проучването свързани с избора на учебно съдържание, началното обучение при спортните игри, както и развитието на двигателните качества ни подпомогнаха при разработването на експерименталната методика.

## **III.2. Анализ на резултатите от проведените тестове за оценка на двигателните способности на учениците.**

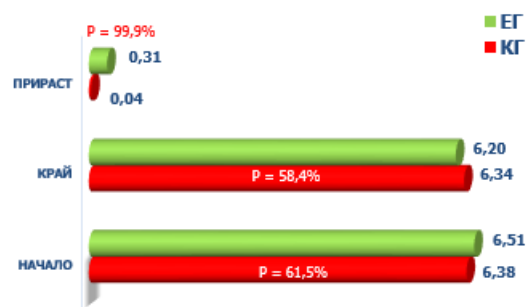
Развитието на двигателните способности и съответстващите на тях двигателни качества е основна част в процеса на обучение по физическо възпитание и спорт. Резултатите от тестовете като част от физическата дееспособност на учениците са важен показател, отчитащ нивото на извършената работа в уроците.

Обучението, което осъществихме не е разделено по пол, но в анализа се налага да се направи разграничаване, поради това че изследваната от нас възраст съвпада с периода на пубертета, който е характерен с различните нива на анатомо-физиологично развитие при момчета и момичета.

Средните стойности и значимостта на разликите и прираста при момчетата и момичетата от двете изследвани групи преди и след обучението при тест „Бягане на 30 м“ представяме на фигура 6 и фигура 7.



**Фиг. 6.** Промени при тест „Бягане на 30 м“ момчета (s)



**Фиг. 7.** Промени при тест „Бягане на 30 м“ момичета (s)

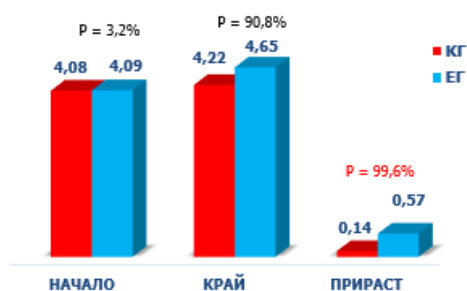
Работата за развиване на бързина по нашата усъвършенствана методика беше посветена върху развитието на всички форми на бързината – целенасочено чрез реализиране на задачите в урока и комплексно като съставна част от прилаганите игри и игрови упражнения.

При първото изследване не установихме съществена разлика в резултатите на двете изследвани групи ( $d = 0,18$  s,  $P = 78,2\%$ ). В края на експеримента разликата от  $0,62$  s е подкрепена с над 95% гаранционна вероятност ( $P = 99,9\%$ ). Разликата в прирастите на експерименталната и контролната групи ( $d = 0,44$  s) е статистически значима ( $P = 99,9\%$ ).

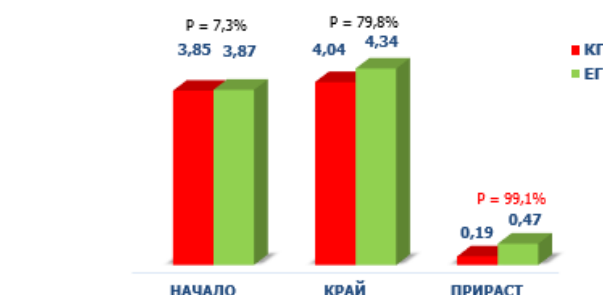
При момичетата в началото на експеримента също е спазено изискването за равнопоставеност ( $d = 0,13$  s,  $P = 61,5\%$ ). При второто изследване разликата ( $d = 0,14$  s) също е недостоверна – гаранционната вероятност е под 95 % ( $P = 58,4\%$ ). Несъществената разлика в края на експеримента е вследствие на изходните показатели на двете групи, а именно, че в началото по-бързи резултати са показали учениците от

контролната група, а след прилагането на експеримента експерименталната група е демонстрирала по-добрите средни времена. По-голямата ефективност на експерименталната методика се потвърждава от сравнението на прирастите на двете групи. Разликата от 0,27 s е значима, защото е подкрепена с гаранционна вероятност  $P = 99,9\%$ .

За да проверим способностите, свързани с взривната сила на горните крайници, приложихме тест „Хвърляне на плътна топка“.



**Фиг. 8.** Промени при тест „Хвърляне на плътна топка“ момчета (m)



**Фиг. 9.** Промени при тест „Хвърляне на плътна топка“ момичета (m)

В началото на експеримента не се разкрива значителна разлика в средните постижения на учениците от двете групи ( $P = 3,2\%$ ). При II изследване получената разлика от  $d = 0,44$  m също е несъществена ( $P = 90,8\%$ ). Получената разлика между прирастите от 0,43 m е статистически значима ( $P = 99,6\%$ ) и потвърждава ефективността на специфичната работа, извършена чрез игровите упражнения за развиване на взривната сила на горни крайници (фиг.8).

При момичетата (фиг.9) също не се отчита достоверна разлика между групите както преди, така и след експеримента. Статистическата значимост на разликата в прирастите на двете групи ( $d = 0,28$  m), потвърдена с гаранционна вероятност близка до максималната ( $P = 99,1\%$ ) показват, че и при момичетата динамиката и спецификата на двете спортни игри приоритетно, прилагани в експерименталната методика са оказали положително въздействие върху резултатите от теста.

Футболът и волейболът са спортове, при които натоварването и основата работа се осъществява предимно от долните крайници. Придвижването по време на игра изисква честа смяна на посоката в зависимост от топка, съотборници и противници. Промените при тест измерващ взривната сила на долните крайници „Скок на дължина от място с два крака“ представяме на фигура 10 и фигура 11.



**Фиг. 10.** Промени при тест „Скок на дължина от място с два крака” момчета (m)

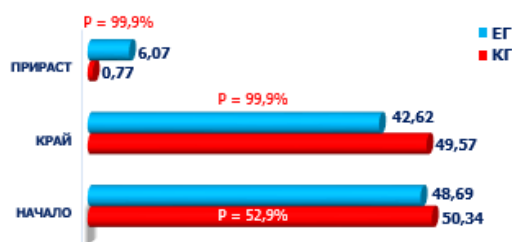


**Фиг. 11.** Промени при тест „Скок на дължина от място с два крака” момичета (m)

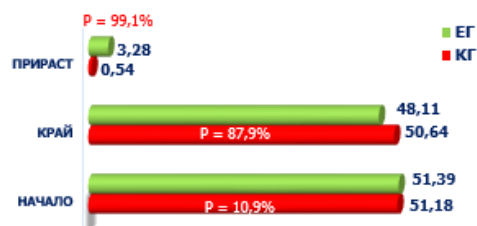
Съпоставянето на ефективността на методиката при момчетата е коректно поради незначителната разлика разкрита при I изследване ( $d = 0,04$ ,  $P = 36,3\%$ ), а статистическата достоверност на разликата при II изследване ( $d = 0,25$ ,  $P = 99,7\%$ ) потвърждават ефекта от приложената експериментална методика. Разликата в прирастите ( $d = 0,21$  m), подкрепена с 99,9% гаранционна вероятност доказва положителния ефект на методиката. Емоционалната наситеност на игрите и предоставянето на знания за ползите от движението са оказали влияние за значително подобро развитие на двигателните способности при експериментална група момчета.

Сравняването на средните стойности на двете групи момичета преди експеримента показва, че липсва статистическа значимост на разликата ( $P = 62,8\%$ ). При второто изследване получената разлика в полза на експерименталната група от 25 cm е достоверна с гаранционна вероятност ( $P = 99,9\%$ ). В подкрепа на приложената усъвършенствана методика е и достоверната разлика от 19 cm между двата прираста ( $P = 99,9\%$ ).

Издръжливостта много често се оказва решаващ фактор за положителния изход от дадено състезание. Успешното противопоставяне на настъпващата умора се постига чрез целенасочени занимания, които често са свързани с монотонни продължителни натоварвания и прилагани в училищна обстановка водят до понижен интерес и желание за активно включване. Чрез участие в емоционално наситени игри и игрови упражнения включени в експерименталната методика учениците поддържат ниво на двигателна активност, водещо до подобряване на общата издръжливост.



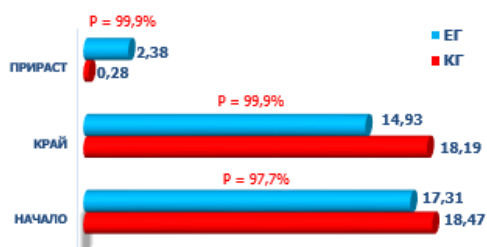
**Фиг. 12.** Промени при тест „Бягане на 200 м“ момчета (s)



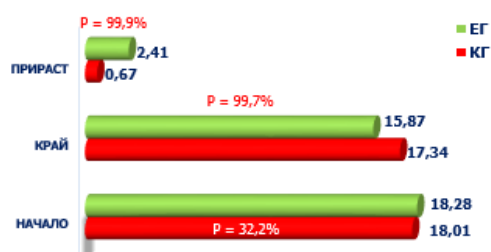
**Фиг. 13.** Промени при тест „Бягане на 200 м“ момичета (s)

В началото на експеримента момчетата от двете групи имат близки резултати и разликата между тях ( $d = 1,65$  s) е незначителна ( $P = 52,9\%$ ). В края на експеримента установяваме значителна разлика в полза на експерименталната група ( $d = 6,95$  s) удостоверена с гаранционна вероятност близка до максималната ( $P = 99,9\%$ ). По-добрите резултати, постигнати от експерименталната група чрез прилагане на усъвършенстваната методика, се потвърждават и от получената значима разлика в прирастите ( $d = 5,30$  s), подкрепена е с гаранционна вероятност ( $P = 99,9\%$ ) – фиг. 12.

При момичетата (фиг. 13) анализът на получената разликата при I изследване ( $d = 0,21$  s) в полза на контролната група показва, че тя е статистически недостоверна ( $P = 10,9\%$ ). При II изследване разликата ( $d = 2,53$  s) също е незначителна ( $P = 87,9\%$ ), но тя вече е в полза на експерименталната група. Отчетените по-добри средни резултати в началото на експеримента от контролната група и настъпилата промяна в края, когато експерименталната група има по-добри постижения предполагаем, че е причина за незначителната разлика получена при II изследване. Статистически значимата разлика между прирастите от  $2,74$  s ( $P = 99,9\%$ ) потвърждава ефективността на експерименталната методика при подобряване на общата издръжливост.



**Фиг. 14.** Промени при тест „Т-тест“ момчета (s)

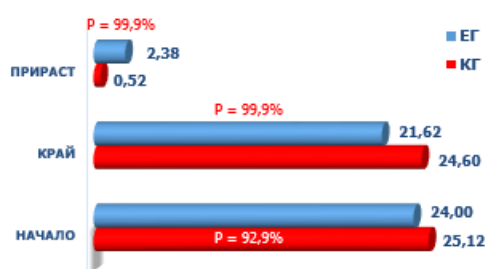


**Фиг. 15.** Промени при тест „Т-тест“ момичета (s)

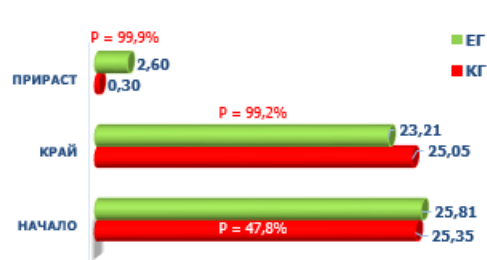
Честата смяна на ситуациите в игрите и прилагането на вариативен подход като част от методиката използване при обучението на експерименталната група предполагат развитието на ловкостта. Промените след тестирането в „Т-тест“ измерващ двигателното качество ловкост представяме на фигура 14 и фигура 15.

Началните резултати на момчетата при този тест показват статистически достоверна разлика в полза на експерименталната група в началото на експеримента ( $d = 1,16$  s), което противоречи на изискването за равнопоставеност между групите. Въпреки това в нашия анализ трябва да отчетем повишаването на тази разлика в края ( $d = 3,26$  s), която също е значима ( $P = 99,9\%$ ). Разликата в отчетеното подобрене на резултата при двете групи е достоверна ( $d = 2,10$  s,  $P = 99,9\%$ ), което показва ефекта от обучението с широко застъпени игри за усъвършенстване на ловкостта.

Прилагането на методиката върху момчетата от експерименталната група също спомага за комплексното развитие на скоростните и координационните способности. При тях преди експеримента средните резултати на двете групи са близки, като контролната група демонстрира по-добри постижения. След проведеното обучение разкриваме достоверна разлика между резултатите ( $d = 1,47$  s,  $P = 99,7\%$ ), като експерименталната група е показала по-бързи времена. Хипотезата за по-голяма ефективност на методиката с включени игрови упражнения, прилагана върху експерименталната група се потвърждава от статистически значимата разлика между прирастите ( $d = 1,74$  s), която е подкрепена с гаранционна вероятност 99,9%.



**Фиг. 16.** Промени при тест „Совалково бягане 72 м“ момчета (s)



**Фиг. 17.** Промени при тест „Совалково бягане 72 м“ момичета (s)

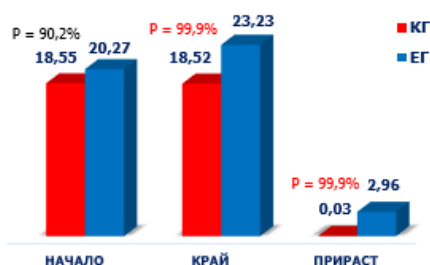
Заучаването на техническите елемент чрез игри и игрови упражнения спомага както за повишаване на активното участие на учениците, така и за изграждане на чувство за усет свързано с пространство, разстояние и размери на игрището. Резултатите от тестирането с тест „Совалково бягане



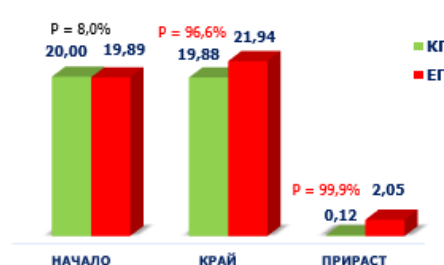
72 м” проведен на стандартно волейболно игрище представяме на фигура 16 и фигура 17.

При момчетата при първото изследване няма съществена разлика в резултатите на двете изследвани групи ( $d = 1,12$  s,  $P = 92,9\%$ ). В края на експеримента разликата от 2,98 s е статистически достоверна ( $P = 99,9\%$ ). Статистически значима е разликата в прирастите на експерименталната и контролната групи ( $d = 1,86$  s,  $P = 99,9\%$ ). Изпълнението на теста на волейболно игрище също благоприятства установените промени. Това е продиктувано от многократно изпълняваните в игрови условия специфични придвижвания по размерите на игрището и усъвършенстваната пространствено-зрителната ориентация на момчетата от експерименталната група.

При момичетата в началото на експеримента резултатите показват незначителна разлика в полза на контролната група. При II изследване разликата вече е достоверна и по-добрите постижения са в полза на експерименталната група. Ефективността на обучението чрез игри и придвижването с топка и без топка прилагано при експерименталната група се потвърждава от сравнението на прирастите на двете групи. Разликата от 2,30 s е статистически значима, защото е подкрепена с гаранционна вероятност 99,9%.



**Фиг. 18.** Промени при тест „Седеж – тилен лег – седеж” момчета (бр. за 30 s)



**Фиг. 19.** Промени при тест „Седеж – тилен лег – седеж” момичета (бр. за 30 s)

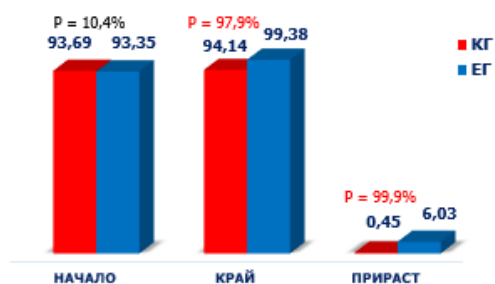
Комплексната работа в урока по физическо възпитание и спорт предполага развитие на мускулатурата на всички части на тялото. Работата за мускулите на трупа са тясно обвързани с постиженията във футбола и волейбола. Ние обърнахме внимание на това и в резултат от приложените упражнения постигнахме значително подобрене в силовата издръжливост на коремната мускулатура на учениците от експерименталната група (фиг. 18 и фиг. 19).

Преди експеримента разликата между двете групи момчета ( $d = 1,72$  бр.) се определя като незначителна. Целенасочената работа за развитие на

силата като част от задачите на нашата методика води до статистически достоверна разлика ( $d = 4,71$  бр.,  $P = 99,9\%$ ) при II изследване. В хода на експеримента контролната група не реализира повишение на постиженията. Първоначалния резултат от 18,55 бр. е понижен с 0,03 бр. Получената разлика в прирастите на двете групи ( $d = 2,99$  бр.), образувана от повишението на резултатите при експерименталната и понижението при контролната е статистически значима ( $P = 99,9\%$ ).

Отново както при момчетата в същия тест и тук контролната група не само не постига значим прираст в постиженията, а откриваме понижение в резултатите с 0,12 бр. Експерименталната група под влиянието на методиката с широко застъпени игри повишава значимо своите постижения с прираст от 2,05 бр. Статистически достоверна е разликата в двата прираста ( $d = 2,17$  бр.,  $P = 99,9\%$ ), което потвърждава положителния ефект, който оказва експерименталната методика за развитие на силовата издръжливост на коремната мускулатура.

Подвижността в определени стави и комплексната работа за гъвкавост допринасят за повишаване на резултатите в спорта като оказват благоприятен ефект чрез връзката си с останалите двигателни качества. Упражненията за гъвкавост са част от задачите и съдържанието на нашата методика. Чрез тест „Наклон напред от стоеж” измерихме подвижността на учениците в тазобедрените стави и гръбначния стълб (фиг. 20 и фиг. 21).



**Фиг. 20.** Промени при тест „Наклон напред от стоеж” момчета (cm)



**Фиг. 21.** Промени при тест „Наклон напред от стоеж” момичета (cm)

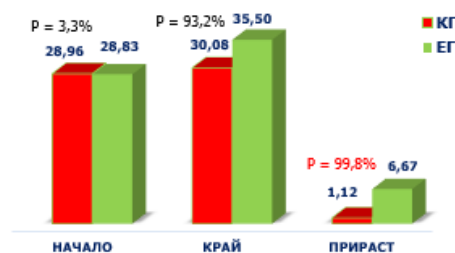
При момчетата в началото на експеримента е спазено изискването за равнопоставеност ( $d = 0,34$  cm). След края на експеримента в резултат на обучението по предложената от нас методиката разкриваме статистически достоверна разлика между двете групи ( $d = 5,24$  cm,  $P = 97,9\%$ ). Статистически значимата разлика между прирастите от 5,58 cm ( $P = 99,9\%$ ) потвърждава ефективността на методика ни за подобряването на гъвкавостта.

Предоставянето на знания за ползите от спортуването и конкретно за комплексното развиване на двигателните качества се отразява положително и при момичетата от експерименталната група.

При първото изследване не установихме съществена разлика в резултатите на двете изследвани групи ( $d = 0,78$  cm,  $P = 21,4\%$ ). В края на експеримента разликата от 6,37 cm е подкрепена с над 95% гаранционна вероятност ( $P = 97,2\%$ ). Статистически значима е разликата в прирастите на експерименталната и контролната групи ( $d = 5,59$  cm,  $P = 99,9\%$ ).



**Фиг. 22.** Промени при тест „Подскоци с два крака над препятствие” момчета (бр. за 30 s)



**Фиг. 23.** Промени при тест „Подскоци с два крака над препятствие” момчета (бр. за 30 s)

Скоковата издръжливост е специална издръжливост, свързана със спецификата на работата и на натоварването, характерна за различните видове спорт. Активното участие в игри, част от експерименталната методика способства за подобряване на възможностите свързани с противопоставяне на настъпващата специфична умора.

Сравняването на средните стойности на двете групи момчета преди обучението (фиг. 22) показва, че липсва статистическа значимост на разликата ( $P = 76,0\%$ ). При II изследване получената разлика в полза на експерименталната група от 12,47 бр. е достоверна ( $P = 99,9\%$ ). В подкрепа на приложената усъвършенствана методика е и достоверната разлика от 9,21 бр. между двата прираста ( $P = 99,9\%$ ).

Участие в емоционално наситени игри и игрови упражнения включени в експерименталната методика спомагат и при момичетата от експерименталната група да подобрят скоковата издръжливост (фиг. 23). В началото на експеримента резултатите разкриват незначителна разлика ( $d = 0,13$  бр.) в полза на КГ. При II изследване по-добрите постижения са в полза на ЕГ ( $d = 5,42$  бр.). Несъществената разлика в края на експеримента можем да отдадем на изходните показатели на двете групи. Ефективността на обучението чрез игри и честите подскоци и придвижвания свързани с отиграване на топката при модифицирани игри прилагано при ЕГ се

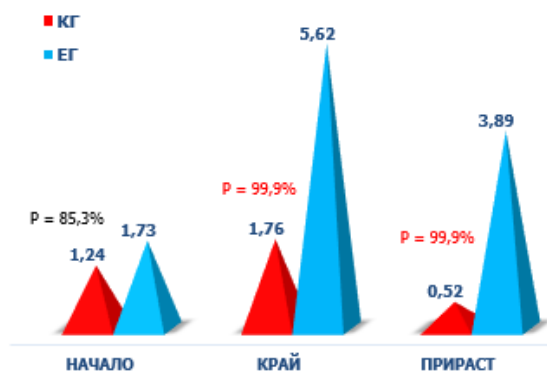
потвърждава от сравнението на прирастите на двете групи. Разликата от 5,55 бр. е значима, защото е подкрепена с гаранционна вероятност  $P = 99,8\%$ .

Комплексното влияние на предоставянето на знания, целенасочена работа за развитие на двигателни качества чрез изпълняване на задачите на урока, както и активното участие в игри и игрови упражнения, способстват за постигане на по-добри резултати, свързани с двигателните способности от експерименталните групи момчета и момичета, при които е реализирано обучението с усъвършенстваната от нас методика.

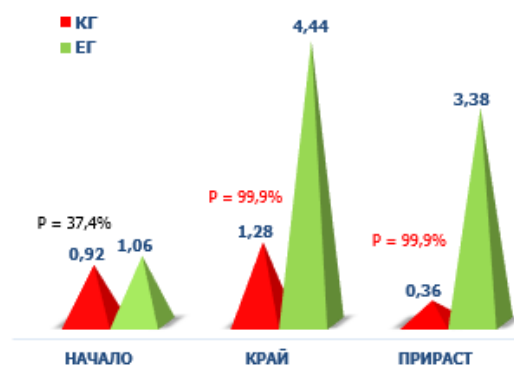
### III.3. Анализ на резултатите от проведените тестове за оценка на техническите възможности на учениците.

Изграждането на двигателни умения и навици е другата основна част, която заедно с развитието на двигателните способности съставят процеса на обучение по физическо възпитание и спорт. Нивото на техническата подготовка с практическото прилагане на техническите умения са критерии, отчитащи ефективността на извършената в уроците работа.

Елемента от спортните игри, с който ще започнем анализа на техническите възможности на учениците при двата спорта, символично е и този, с който се поставя началото на играта волейбол. Резултатите на момчетата от двете групи в тест „Долен лицев начален удар“ представяме на фигура 24 и фигура 25.



**Фиг. 24.** Промени при тест „Долен лицев начален удар“ момчета (бр.)



**Фиг. 25.** Промени при тест „Долен лицев начален удар“ момичета (бр.)

Обучението в игри чрез игри е допринесло за изграждане на чувството за усет към топката. Броят на сполучливи попадения от начален удар се е повишил вследствие и на многократното му прилагане при участието на учениците от експерименталната група в модифицирани игри.

Получената разлика при момчетата преди обучението е недостоверна, което означава, че изискването за равнопоставеност на групите е изпълнено. Разликата разкрита при II изследване в полза на ЕГ ( $d = 3,86$  бр.,  $P = 99,9\%$ ) потвърждава ефекта от приложената усъвършенствана методика. Разликата в прирастите ( $d = 3,37$  бр.) е подкрепена от  $P = 99,9\%$ .

При момичетата също разкритата разлика между средните резултати на двете групи при I изследване е незначителна. В хода на експеримента тя достига 3,16 бр., като е подкрепена с гаранционна вероятност ( $P = 99,9\%$ ). Значимата разлика между прирастите от 3,02 бр. ( $P = 99,9\%$ ) потвърждава ефективността на новата методика при подобряване на техническите умения свързани с изпълнение на долен лицев начален удар в цел. Редовното прилагане на игровите упражнения с топка и целенасочената работа за подобряване на координационните способности оказват положително влияние и върху други технически елементи от волейбола.



**Фиг. 26.** Промени при тест „Подаване на топката с две ръце отгоре“ момчета (бр.)



**Фиг. 27.** Промени при тест „Подаване на топката с две ръце отгоре“ момичета (бр.)

Преди експеримента средните резултати на двете групи момчета са близки, като експерименталната група демонстрира по-добри постижения (фиг. 26). След проведеното обучение разкриваме достоверна разлика между резултатите ( $d = 2,88$  бр.,  $P = 99,9\%$ ), като отново експерименталната група е показала по-добри постижения. Хипотезата за по-голяма ефективност на методиката с включени игрови упражнения прилагана върху експерименталната група се потвърждава от статистически значимата разлика между прирастите ( $d = 2,51$  бр.), която е подкрепена с гаранционна вероятност 99,9%.

Изграждането и усъвършенстването на техническите елементи в игрови условия спомага както за повишаване на активното участие на учениците, така и за изграждане на чувството за усет, свързано с пространство и разстояние. Осъществяването на тестирането във волейболното игрище допринася за по-доброто представяне на

експерименталната група в резултат на практикуването в реална игрова среда.

Обучението във вариативна, динамична, бързо променяща се обстановка е оказало благоприятен ефект и върху волейболната техниката на момичетата от експерименталната група (фиг. 27). При I изследване резултатите на двете групи са близки. Получената разликата ( $d = 0,34$  бр.) е в рамките на статистическата грешка. При II изследване, в резултат на проведеното обучение е получена разликата от 2,50 бр. в полза на експерименталната група. Тя е подкрепена с гаранционна вероятност ( $P = 99,9\%$ ). Сравняването на прирастите на двете групи е признак за различията в ефекта на експерименталното и контролното въздействие. Получената разлика в полза на експерименталната група от 2,16 бр. е достоверна ( $P = 99,9\%$ ).

Положителни промени вследствие на усъвършенстваната методика настъпват и при другият основен начин за подаване на топката във волейбола – с две ръце отдолу. Състезателния елемент на игрите и емоциите породени в тях са допринесли за честото, непринудено прилагане и на този елемент по време на модифицирани игри (фиг. 28 и фиг. 29).



**Фиг. 28.** Промени при тест „Подаване на топката с две ръце отдолу” момчета (бр.)



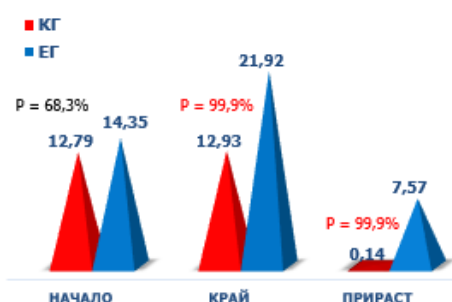
**Фиг. 29.** Промени при тест „Подаване на топката с две ръце отдолу” момичета (бр.)

Видно е, че преди обучението при момчетата е спазено изискването за равнопоставеност, липсва значима разлика между средните резултати на двете групи ( $d = 0,24$  бр.,  $P = 60,9\%$ ). Получената достоверна разлика при II изследване в полза на експерименталната група ( $d = 2,44$  бр.,  $P = 99,9\%$ ) е в резултат на тактическия игрови подход, част от усъвършенстваната методика, при който уменията се изграждат по време на игра. Достоверната разлика между двата прираста ( $d = 2,20$  бр.) потвърждава ефективността на експерименталната методика ( $P = 99,9\%$ ).

Преди обучението при момичетата също липсва съществена разлика в резултатите на двете изследвани групи ( $d = 0,19$  бр.,  $P = 48,9\%$ ). В края на

експеримента разликата от 2,06 бр. е подкрепена с гаранционна вероятност ( $P = 99,9\%$ ). Статистическата значимост на разликата в прирастите на двете групи ( $d = 1,87$  бр.) е подкрепена с гаранционна вероятност ( $P = 99,9\%$ ).

Вариативното обучение в движение при футбола води до развитие на координационните способности. Усвояването на техническите умения в игри и състезания спомагат за изграждане на чувство за предвиждане, антиципация и усет към движеща се топка. Тестирането с тест „Удари в стена“ (фиг.30 и фиг. 31) измерва именно скоростта на боравене с топката за период от тридесет секунди.



**Фиг. 30.** Промени при тест „Удари в стена“ момчета (бр. за 30 s)



**Фиг. 31.** Промени при тест „Удари в стена“ момичета (бр. за 30 s)

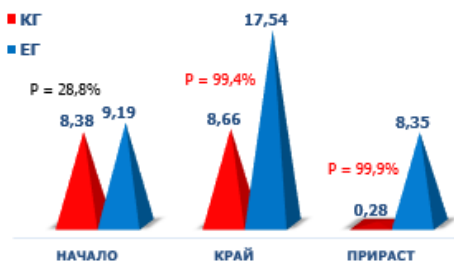
Данните при момчетата от тест „Удари в стена“ показват, че двете групи имат близки стойности преди стартиране на обучението. Отчитаме равнопоставеност ( $d = 1,56$  бр.,  $P = 68,3\%$ ). В края експеримента разликата в полза на експерименталната група е значима ( $d = 8,99$  бр.,  $P = 99,9\%$ ). Хипотезата за по-голяма ефективност на усъвършенстваната методика се потвърждава от сравнението на прирастите на двете групи. Разликата ( $d = 7,43$  бр.) е подкрепена с 99,9% гаранционна вероятност. Тези резултати доказват положителния ефект на експерименталното въздействие, при което за разлика от контролното техниката е изградена и усъвършенствана в движение.

При момичетата също обучението в игри чрез игри е допринесло за значително подобрение на скоростната техника. При тях също преди експеримента средните резултати на двете групи са близки, разликата е статистически незначима, като експерименталната група демонстрира по-добри постижения. След проведеното обучение разкриваме достоверна разлика между резултатите ( $d = 6,03$  бр.,  $P = 99,9\%$ ). Отново по-голямата ефективност на въздействията прилагани върху експерименталната група потвърждаваме чрез сравняване на прирастите на двете групи. Получената



разлика между тях от 5,21 бр. е подкрепена с гаранционна вероятност ( $P = 99,9\%$ ).

Активното участие в учебни, модифицирани игри чрез динамиката и изменчивостта на игровите ситуации съдействат за изграждане на усет към топката, който е основен показател на техническата подготвеност (фиг. 32 и фиг. 33).



**Фиг. 32.** Промени при тест „Жонглиране“ момчета (бр.)



**Фиг. 33.** Промени при тест „Жонглиране“ момичета (бр.)

В началото на обучението отчитаме незначителна разлика между резултатите при момчетата ( $d = 0,81$  бр.,  $P = 28,8\%$ ). При II изследване разликата, която е в полза на експерименталната група вече е статистически достоверна ( $d = 8,88$  бр.,  $P = 99,4\%$ ) и потвърждава ефективността на обучението в игри чрез игри част приложената усъвършенстваната методика. Ефективността на обучението чрез игри и целенасочената работа за изграждането на чувство за усет към топка прилагано при експерименталната група се потвърждава от сравнението на прирастите на двете групи. Разликата от 8,07 бр. е статистически значима.

Момичетата от експерименталната група също подобряват своите футболни технически способности. Липсата на достоверна разлика между средните резултати при I изследване ( $d = 0,18$  бр.,  $P = 57,3\%$ ) потвърждава равнопоставеността на групите преди обучението. В края на експеримента, в резултат на проведеното обучение, установяваме значителна разлика в полза на експерименталната група ( $d = 2,43$  бр.) удостоверена с гаранционна вероятност ( $P = 99,9\%$ ). Разликата в прирастите ( $d = 2,25$  бр.), подкрепена с 99,9% гаранционна вероятност доказва положителния ефект на методиката.

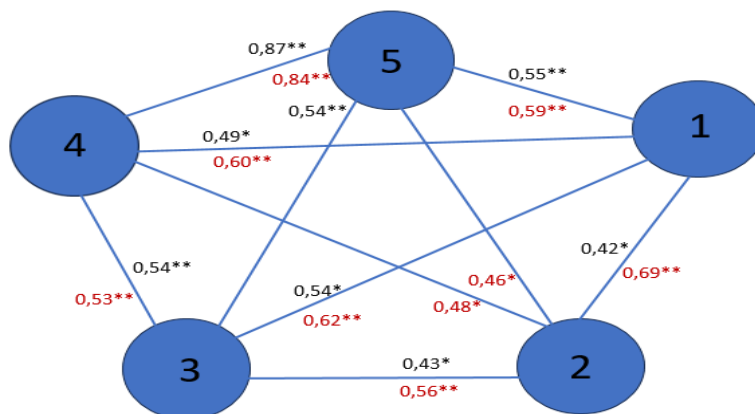
Комплексното влияние на игровия метод, обучението в игри чрез игри, тактически игрови подход, изграждането и усъвършенстването на умения във вариативна, динамична и игрова обстановка са оказали положително въздействие върху техническата подготовка.



### III.4. Резултати от корелационния анализ на данните от тестване на техническите възможности на учениците от експерименталната група.

Анализа на количествените промени, които настъпват в резултат на обучението не са достатъчни за постигане на завършеност и изчерпателност, относно физическата и техническата подготовка на учениците. Необходимо е проблемът да бъде разгледан и от гледна точка на качествените изменения в състоянието на изследваните физически и технически показатели, както и на взаимовръзките между тях.

Водещи показатели за отчитане на ефективността на обучението при спортните игри са изградените технически умения. Корелационните връзки на момчетата от експерименталната група на техническите способности при футбола и волейбола представяме на фигура 34.



#### Легенда:

1. „Долен лицев начален удар“; 2. „Подаване на топката с две ръце отгоре“; 3. „Подаване на топката с две ръце отдолу“; 4. „Удари в стена“; 5. „Жонглиране“

Стойности за Начало –  $r = 0,00$ ; Стойности за Край –  $r = 0,00$ .

\* - равнище на значимост  $\alpha = 0,05$ ; \*\* - равнище на значимост  $\alpha = 0,01$ .

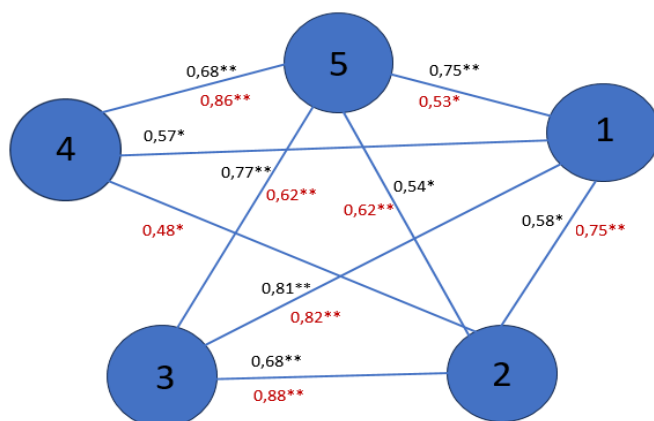
**Фиг. 34.** Корелационен модел на техническите възможности на момчетата от експерименталната група

Преди обучението прави впечатление голямата зависимост между двата теста измерващи футболните умения ( $r = 0,87$ ,  $\alpha = 0,01$ ). Също така се разкриват и четири значителни корелационни връзки между тестовете измерващи техническата подготвеност на учениците. Откроява се липсата на достоверна зависимост между теста „подаване на топката с две ръце отгоре“ с двата футболни теста.

След проведеното обучение с усъвършенстваната методика при експериментална група момчета се повишават зависимостите между резултатите при повечето тестове измерващи техническите способности. Липсва достоверна зависимост само между теста „Подаване на топката с две ръце отдолу“ с теста „Жонглиране“, но повишаването на силата на връзките при останалите разкриват умерени зависимости при липсващите преди експеримента „подаване на топката с две ръце отгоре“ с двата футболни теста ( $r = 0,48$ ,  $\alpha = 0,05$ ;  $r = 0,46$ ,  $\alpha = 0,05$ ). Запазва се много силната връзка между „Жонглиране“ и „Удари в стена“ ( $r = 0,84$ ,  $\alpha = 0,01$ ) и същевременно от четири на шест се повишават значителните корелационни връзки.

Като резултат от приложената от нас експериментална методика при която техническите умения се изграждат и усъвършенстват в игрови условия и комплексно се подобрява техническата подготовка се засилват връзките както между елементите в отделните спортни игри така и се осъществява пренос на технически умения между двата спорта.

Корелационните връзки на момчетата от експерименталната група на техническите способности при двете игри представяме на фигура 35.



#### Легенда:

1. „Долен лицев начален удар“; 2. „Подаване на топката с две ръце отгоре“; 3. „Подаване на топката с две ръце отдолу“; 4. „Удари в стена“; 5. „Жонглиране“

Стойности за Начало –  $r = 0,00$ ; Стойности за Край –  $r = 0,00$ .

\* - равнище на значимост  $\alpha = 0,05$ ; \*\* - равнище на значимост  $\alpha = 0,01$ .

**Фиг. 35.** Корелационен модел на техническите възможности на момчетата от експерименталната група

Анализа на връзките между техническите похвати показва, че преди обучението липсват достоверни връзки само между теста „Удари в стена“ с тестовите измерващи броя на успешни волейболни подавания отгоре и отдолу в цел. Между тестове „Долен лицев начален удар“, „Подаване на

топката с две ръце отдолу“ и „Жонглиране“ съществуват три силни зависимости ( $r = 0,81$ ,  $\alpha = 0,01$ ;  $r = 0,75$ ,  $\alpha = 0,01$ ;  $r = 0,77$ ,  $\alpha = 0,01$ ).

След експеримента отчитаме повишаване на броя от три на четири на силните корелационни връзки. Правят впечатление две съществени промени при взаимовръзки между технически елементи на двете игри, настъпили в резултат на проведеното обучение. Повишава се силата на зависимостта между тестовете измерващи двете волейболни подавания и преминаването от значителна в голяма ( $r = 0,88$ ,  $\alpha = 0,01$ ), както и засилване на връзката между двата теста измерващи техническите умения във футбола и отново преминаване на зависимостта от значителна в голяма ( $r = 0,86$ ,  $\alpha = 0,01$ ). Тези резултати и взаимовръзки между техническите умения можем да отдадем на приложената експериментална методика. Изграждането и усъвършенстването на техническите способности непринудено по време на игра развива както отделния технически елемент, така и допринася цялостно за подобряване на техниката в конкретния спорт. Запазения брой достоверни връзки и увеличената силата на зависимостите са резултат от комплексното въздействие на методиката водещо и до пренос на умения между двете спортни игри.

### **III.5. Анализ на резултатите от оценяване на способностите за участие във футболна и волейболна игра.**

За да установим способността на учениците да участват в игра разработихме критерии, по които да се осъществи оценяването в двете спортни игри въз основа на степента на успешно прилагане на изучените технически елементи в учебна игра.

**Таблица 1**

**Критерии за оценка на способностите по футбол**

<b>Оценка</b>	<b>Критерии</b>
<b>Слаб 2</b>	Ученикът участва статично в учебната игра. Не проявява интерес към играта. Избягва контакт с топката. Не умее да изпълнява водене, удар, подаване и овладяване на топката.
<b>Среден 3</b>	Ученикът е статичен, но прави опит за контакт с близко преминаваща до него топка, без овладяване. Опитите за отнемане на топката от противник са неуспешни. Успява да подаде точно топката към съотборник, когато тя е неподвижна. Не прави опити за водене на топката.
<b>Добър 4</b>	Ученикът се придвижва бавно в игрището. Използва приоритетно един от ударите, независимо от позицията на топката. Използва водене на топката, както и удар предимно с удобния крак.

	Среща трудности при овладяване и отправя неточни подавания и удари. Ученикът е активен участник само във фаза защита или само във фаза нападение.
<b>Много добър 5</b>	Ученикът се придвижва бързо и енергично в игрището. Успешно взаимодейства със съотборниците. Опитва се да съчетава воденото на топката с подаване. Води топката както с удобния крак, така и с неудобния крак. Продължава подаванията и ударите да ги осъществява предимно с удобния крак. Участва във фаза защита и във фаза нападение. Умее да овладява топката и да отправя точни подавания и удари.
<b>Отличен 6</b>	Ученикът е активен участник в учебната игра. Съчетава воденото на топката с подаване и удар. Подаванията и ударите да ги осъществява както с удобния, така и с неудобния крак. Умее да овладява топката и да отправя точни подавания и удари, дори и в трудни ситуации породени от активната съпротива на един или няколко противника. Взима правилни и ефективни решения относно преодоляването на противник и отбелязването на гол. Окуражава, мотивира и подпомага съотборниците.

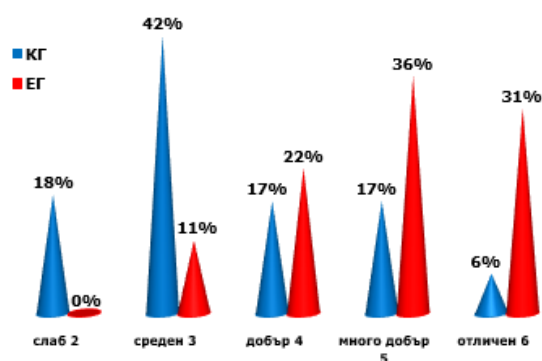
**Таблица 2**

### **Критерии за оценка на способностите по волейбол**

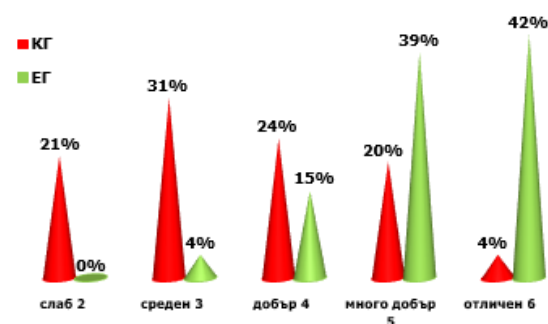
<b>Оценка</b>	<b>Критерии</b>
<b>Слаб 2</b>	Ученикът участва статично в учебната игра. Не проявява интерес към играта. Избягва контакт с топката. Не умее да изпълнява волейболно подаване и начален удар.
<b>Среден 3</b>	Ученикът е статичен, но прави опит за контакт с близко преминаваща до него топка. Отиграването на топката с волейболно подаване е неуспешно. Не успява да прехвърли топката в противниковото поле от начален удар.
<b>Добър 4</b>	Ученикът се придвижва бавно в игрището. Отиграва топката с волейболно подаване директно в противниковото поле. Използва приоритетно едно от подаванията, независимо от височината и скоростта на топката. Успява успешно да прехвърли топката в противниковото поле след изпълнение на начален удар с ръка свита в юмрук.
<b>Много добър 5</b>	Ученикът се придвижва бързо и енергично в игрището. Отиграва топката към разпределителя. В зависимост от височина и скорост избира подходящия елемент за отиграване на топката. Изпълнява успешно начален удар с опъната длан.
<b>Отличен 6</b>	Ученикът е активен участник в учебната игра. Отиграва трудни топки – ниско и високо летящи, с висока скорост, съобразява размерите на игрището и възможността за попадане на топката в него. Окуражава, мотивира и подпомага съотборниците. Високо инициативен в своята и съседните зони. Затруднява противниковото поемане след изпълнение на начален удар.

На таблица 1 представяме критерии за оценяване на способностите в играта футбол, а на таблица 2 критерии за оценка в играта волейбол.

Създадените критерии послужиха за прилагане на експертна оценка. Трима експерти, независими един от друг, след края на проведения педагогически експеримент наблюдаваха учебна игра и оцениха техническите умения на учениците и способността им да участват във футбол и волейбол по тези критерии. Получените резултати след експертната оценка подложихме на обработка чрез честотен анализ.



**Фиг. 36.** Разпределение на оценките за техническите умения за игра – футбол (%)



**Фиг. 37.** Разпределение на оценките за техническите умения за игра – волейбол (%)

Резултатите след експертната оценка от играта футбол (фиг. 36) подложени на обработка чрез честотен анализ показват, че сред оценките по футбол при учениците от експерименталната група липсват слаби оценки. Над две трети от учениците, обучавани с алтернативната методика са получили много добри и отлични оценки, а над три четвърти от обучаваните по стандартна методика имат слаби, средни и добри оценки.

Резултатите след експертната оценка от играта волейбол подложени на обработка чрез честотен анализ показват аналогична тенденция (фиг. 37). Отново липсват слаби оценки при експерименталната група. Над 80% от учениците, обучавани с алтернативната методика са получили много добри и отлични оценки, а над три четвърти от обучаваните по стандартна методика имат слаби, средни и добри оценки.

Значително по-добрите резултати в експерименталните група отдаваме на приложената усъвършенствана методика, обучението в динамична обстановка и вариативни условия.

## ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ

### ИЗВОДИ:

Проучването на теорията на изследвания проблем по литературни и документални източници, реализираната анкета с учители по физическо възпитание и спорт, проведения педагогически експеримент и анализ на получените резултати ни дават основание да направим следните изводи:

1. Стимулирането на активността на учениците предполага отчитане на особеностите на взаимно свързаните процеси на възпитание, образование и обучение, взаимодействието между преподаване и учене, както и овладяване на адекватно учебно съдържание чрез подход, съобразен с възрастовите особености в развитието на децата.

2. Спортните игри са приоритетна област на учебно съдържание за учителите по физическо възпитание и спорт, а волейболът и футболът са водещ избор на игри от учители и ученици. В същото време установихме, че съществуват съществени пропуски в теоретичната подготовка на учителите, свързани с приложението на методите на обучение и характеристиките на компетентностния подход.

3. Установените достоверни положителни промени в двигателните способности на учениците от експерименталните групи е в резултат от проведеното обучение с усъвършенстваната методика и стимулирането на двигателна активност чрез предоставяне на знания за ползите от спортуването и участие в емоционално наситени игри.

4. Статистическата обработка и анализ на резултатите от тестовете за оценка на техническите възможности на учениците показва, че изграждането и усъвършенстването на техническите умения във футбола и волейбола във вариативни, игрови условия са в основата на подобрените технически способности при изследваните лица от експерименталните групи и води до обезпечаването на по-ефективна и по-адекватна техника.

5. Вследствие на приложената усъвършенствана методика комплексно се подобрява физическата и техническата подготовка, засилват се връзките между двигателните способности, зависимостите между елементите в отделните спортни игри, осъществява се пренос на технически умения между двата спорта и се отчита диференциране при проявление на двигателни качества за сметка на подобрена техника.

6. Оценяването на способностите за участие във футболна и волейболна игра показва положителното въздействие на игровите

упражнения и приложения игрови метод за ефективното овладяване на учебното съдържание по футбол и волейбол от ученици в VI клас.

### **ПРЕПОРЪКИ:**

В резултат на проведения анализ от изследването можем да изведем следните препоръки:

1. Апробираната от нас усъвършенствана методика по футбол и волейбол да намери приложение при обучението на учениците от прогимназиален етап в уроците по физическо възпитание и спорт и при определени модификации да се мултиплицира и в другите етапи на образователната система.

2. При обучението на учениците по футбол и волейбол изграждането и усъвършенстването на технически умения да се осъществява предимно в движение и във вариативни условия близки до игровите.

3. Да продължи разработването и експериментирането на нови методики за обучение, които да стимулират двигателната активност на учениците чрез положително въздействие върху вътрешната страна на личността на основата на знания за ползите от движението, положителните емоции, потребности, мотиви и изграждане на устойчиво поведение към водене на здравословен начин на живот.

4. Разкритите пропуски в знанията на учителите, свързани с приложението на методите и характеристиките на компетентностния подход ни дават основание да препоръчаме подобряване на теоретичната им подготовка.

### **НАУЧНИ ПРИНОСИ:**

1. Обогатена е теорията в областта на обучението по футбол и волейбол и е усъвършенствана стратегията за прилагане на игровия метод, както и за повишаване на двигателната активност сред учениците.

2. Създадена е нова усъвършенствана методика по футбол и волейбол, в основата на която са знанията, игровите упражнения и изграждането на висши умения във вариативна, игрова обстановка.

3. Разработени са критерии за оценка на футболните и волейболните умения на учениците по време на учебна игра, които могат да бъдат прилагани от учителите по физическо възпитание.

## ПУБЛИКАЦИИ СВЪРЗАНИ С ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

1. **Gruev, S. (2022).** Efficiency of sports games training for 12 and 13-year old students, International Scientific Congress “Applied Sports Sciences” 2-3 December 2022 Sofia, DOI: 10.37393/ICASS2022/125, Vol. 2 p. 324 – 329.
2. **Груев, С. (2023).** Взаимовръзки между техническите умения по футбол и волейбол при 12-13 годишни ученици, Спорт и наука, бр. 1, 2, с. 86 – 96, София.
3. **Груев, С. (2023).** Проучване на отличителните черти в процеса на преподаване сред учителите при обучението по физическо възпитание и спорт, Спорт и наука, бр. 1, 2, с. 97 – 108, София.