

# ОЦЕНКА НА ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ НА УЧЕНИЦИ ОТ IV КЛАС НА 145 ОУ (СОФИЯ) В НАЧАЛОТО НА УЧЕБНАТА ГОДИНА

Сашо Чанев<sup>1</sup>, Георги Йоцов<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Национална спортна академия „Васил Левски“,  
катедра „Баскетбол, волейбол, хандбал“

<sup>2</sup> Национална спортна академия „Васил Левски“ – специализант

ORCID 

Sasho Chanev – <https://orcid.org/0000-0002-3724-6755>

## РЕЗЮМЕ

**Целта** на изследването е усъвършенстване на учебния процес по физическо възпитание и спорт на ученици от IV клас на 145 ОУ „Симеон Радев“ (София) чрез контрол и оценка на изходното ниво (в началото на учебната година) на тяхната физическа дееспособност. Изследването е проведено през м. септември 2021 г. **Обект** на изследване са признаците на физическата дееспособност при ученици от началния етап на обучение (11-годишни). Изследвани са 25 ученици. Никой от тях не се занимава организирано със спорт. За нуждите на изследването в началото на учебната година те са подложени на спортнопедагогическо тестиране по 5 теста, които позволяват да бъде установено изходното ниво на тяхната физическата дееспособност. Приложената тестова батерия е заимствана от Системата за оценяване на физическата дееспособност на учениците от I до XII клас. За реализиране на поставената цел и задачите на изследването са приложени следните **методи на изследване**: *теоретично проучване на специализираната литература и спортнопедагогическо тестиране*. Резултатите са обработени с помощта на: *вариационен анализ* и *сигмален метод за оценка*. Направеният анализ позволява на учителите по физическо възпитание и спорт да добият представа за възможностите на учениците и на тази база да усъвършенстват учебно-тренировъчните си планове и още – да определят акцентите на индивидуалните въздействия върху всеки от тях.

**Ключови думи**: *учащи, физическа дееспособност, оценка*

## ASSESSMENT OF THE PHYSICAL CAPACITY OF THE STUDENTS FROM THE 4th GRADE AT 145th SECONDARY SCHOOL (SOFIA) AT THE BEGINNING OF THE SCHOOL YEAR

Sasho Chanev<sup>1</sup>, Georgi Yotzov<sup>2</sup>

<sup>1</sup> National Sports Academy „Vassil Levski“, Department of Basketball, Volleyball, Handball

<sup>2</sup> National Sports Academy „Vassil Levski“ – Postgraduate resident

## ABSTRACT

The **aim** of the study is to improve the learning process in physical education and sports of students from the 4th grade of 145 "Simeon Radev" Primary School (Sofia), by controlling and

evaluating the baseline (at the beginning of the school year) of their physical capacity. The study was conducted in September 2021. The *object* of the study is the indicators of physical capacity of the students from the initial stage of study (11-years old). A number of 25 students were surveyed. None of them are engaged in sports. For the purposes of the study, at the beginning of the school year they are subjected to sports-pedagogical testing of 5 tests, which allow the baseline of their physical capacity to be established. The attached test battery is borrowed from the System for assessing the physical capacity of students from 1st to 12th grade. In order to realize the objective and the tasks of the study, the following *methods of study* have been applied: *theoretical study of specialized literature* and *sports-pedagogical testing*. The results were processed using: *variation analysis* and *sigma evaluation method*. The analysis allows physical education and sports teachers to get an idea of the capabilities of the students and on this basis to improve their training plans and more – to determine the accents of the individual impacts on each of their graduates.

**Keywords:** *learners, physical capacity, assessment*

## **ВЪВЕДЕНИЕ**

Известно е, че редовните занимания с физически упражнения и спорт водят до всестранно развитие на организма на младите хора, повишават нивото както на физическите им качества, така и на техните двигателни умения и още – влияят положително на психическите им способности, имащи тясна връзка с тяхната умствена работоспособност (Петкова, Квартирникова, 1985; Йорданов, Стефанов, 2017; Църова, 2019).

Според С. Иванов (2012) учебният предмет „Физическо възпитание и спорт“ може да бъде определен като целенасочен педагогически процес за спортно образование и развитие на двигателните способности, а според М. Малчев (2019) специфичните образователни функции на физическата култура се изразяват в общата система на образование за плавно и непрекъснато формиране на жизненоважни двигателни умения и навици и свързаните с тях знания.

Първостепенна задача на тази учебна дисциплина е повишаването на физическата дееспособност на децата, като основен показател за здравето и работоспособността на организма като структурен компонент на всестранно развитата личност, без която изявата в една или друга дейност е практически немислима (Борисов и кол., 2012).

Важни фактори, влияещи върху ефективността на заниманията по физическо възпитание и спорт в българското училище, са възможността за събиране на актуална информация за състоянието на основните признаци на физическата дееспособност на учениците, коректната оценка на тази информация и познанията и способността на учителите да предприемат съответни мерки за усъвършенстване на учебно-тренировъчния процес (Чанев, Младенов,

2021). Необходимо е тук да бъде отбелязано, че единственият компонент, участващ при формирането на крайната оценка по физическо възпитание и спорт, който се осъществява с точни и унифицирани за всички ученици критерии, е физическата дееспособност.

**Цел** на изследването е оптимизиране на учебния процес по физическо възпитание и спорт на ученици от IV клас на 145 ОУ „Симеон Радев“ (София) чрез контрол и оценка на изходното ниво (в началото на учебната година) на тяхната физическа дееспособност.

## МЕТОДИКА НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Изследването е проведено през м. септември 2021 г. **Предмет** на изследване е физическата дееспособност при подрастващи. **Обект** на изследване са признаците на физическата дееспособност при ученици от началния етап на обучение (11-годишни) в началото на заниманията им по физическо възпитание и спорт, предвидени в учебната програма за IV клас. Изследвани са общо 25 ученици от 145 ОУ „Симеон Радев“ (София). Никой от тях не се занимава организирано със спорт.

За реализиране на поставената цел и задачите на изследването са приложени следните **методи на изследване**: *теоретично проучване на специализираната литература и спортнопедагогическо тестиране*. Използваната тестова батерия включва 5 показателя за установяване на изходното ниво (в началото на учебната година) на развитие на основните признаци на физическата дееспособност при изследваните от нас ученици и е заимствана от Системата за оценяване на физическата дееспособност на учениците от I до XII клас (Миладинов и кол., 2019). Резултатите от изследването са подложени на математико-статистическа обработка чрез: *вариационен анализ и сигмален метод за оценка*.

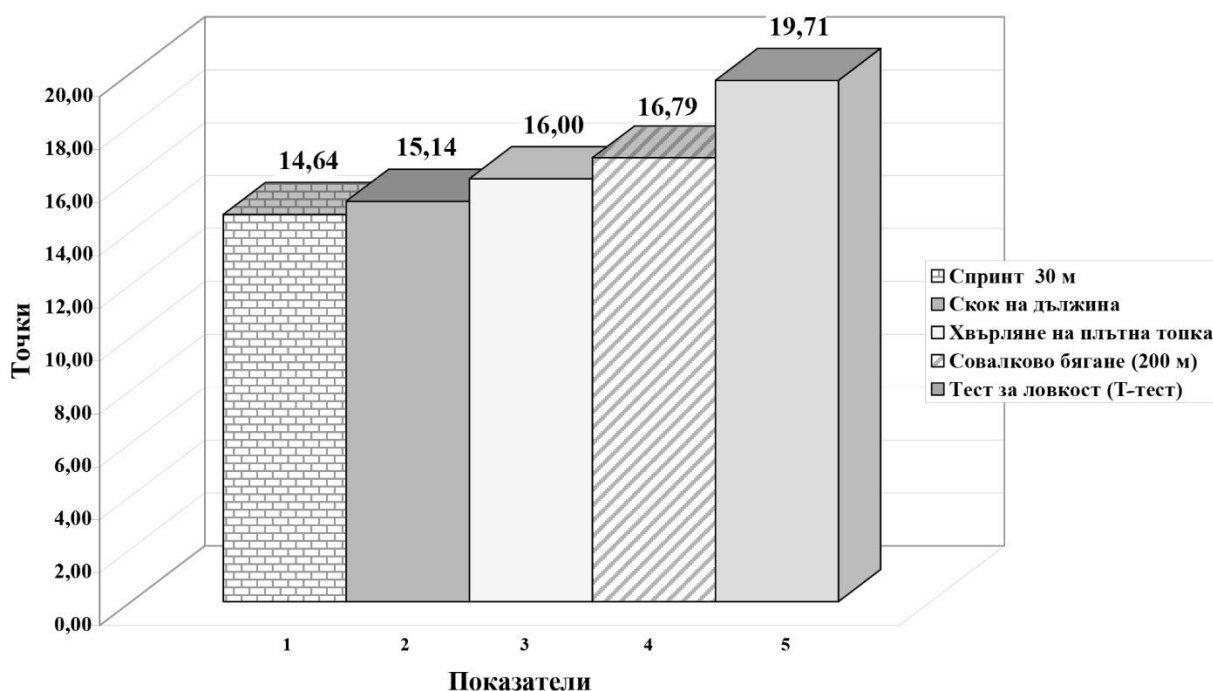
## РЕЗУЛТАТИ

За решаване на целта и задачите на изследването индивидуалните резултати на всяко от момчетата по всеки от приложените тестове са оценени с помощта на посочената в Методиката на изследването Система за оценяване на физическата дееспособност на учениците от I до XII клас. Използваната нормативна таблица за оценка е разработена в 20-бална точкова система, която позволява да бъде направена по-точна оценка на постиженията на всяко от момчетата.

Анализът показва, че, като цяло, оценките на изследваните момчета се движат между 11 и 20 т. Изключенията са само 3. Две от тях са при Т. И., който има най-ниско ниво на развитие на бързината (показател 1) и на взривната сила на долните крайници (показател 2), за което е получил оценки съответно 9 и 10 т. Третата по-ниска оценка

(9 т.) е получена от С. Д. по показател 3 и показва, че той има най-ниско ниво на развитие на взривната сила на горните крайници. Въпреки това обаче, като се има предвид, че средното за генералната съвкупност (учениците от IV клас на българските училища) ниво отговаря на 10 т., може да се смята, че изследваните от нас ученици от 145 ОУ „Симеон Радев“ (София) имат високо ниво на развитие на основните признаци на физическата дееспособност.

Доказателство за това са обобщените оценки на изследваните признаци, представени на Фигура 1.



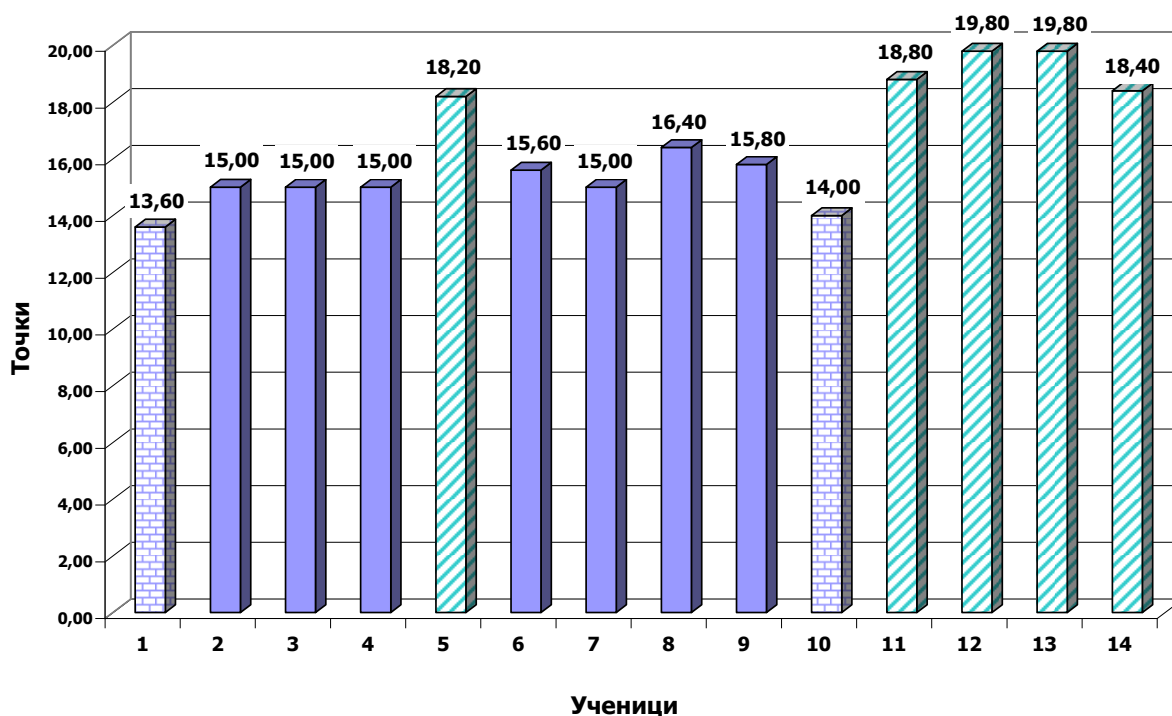
**Фигура 1.** Обобщени оценки на изследваните признаци на физическата дееспособност

Анализът на фигурата показва, че средните сумарни оценки по отделните показатели се движат между 14,64 и 19,71 т. Най-ниски оценки се наблюдават при следните показатели:

- показател 1 (спринт 30 м) – оценка 14,64 т. и
- показател 2 (скок на дължина) – оценка 15,14 т.

Ето защо, за да бъде повишено общото ниво на развитие на физическата дееспособност на цялата, изследвана от нас съвкупност по време на занятията по физическо възпитание и спорт през учебната година, усилията трябва да бъдат насочени към развиване предимно на бързината на придвижване в пространството и взривната сила на долните крайници на момчетата от IV клас. Известни резерви групата има и по отношение на скоростната издръжливост, тъй като средната оценка по показател 4 (200 м совалково бягане) е 16,79 т.

Представените на Фигура 2 обобщени индивидуални оценки на физическата дееспособност на изследваните ученици позволяват да бъде установено нивото на физическата дееспособност на всеки от тях.



**Фигура 2.** Обобщени индивидуални оценки на физическата дееспособност на изследваните ученици

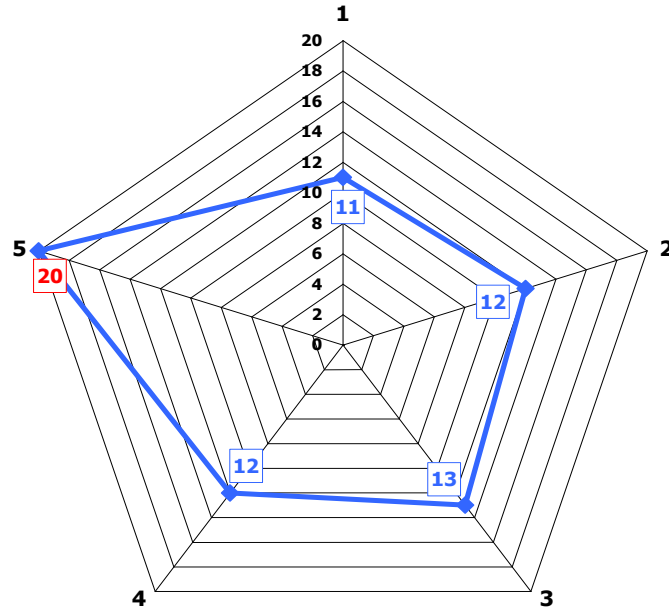
Както се вижда от фигурата, при всички момчета оценките са по-високи от средната за 11-годишните ученици в България. При две от тях (Я. Л. и А. С. – № 12 и № 13) оценките са почти максимални (по 19,80 т.). Още три момчета имат средни сумарни оценки над 18,20 т., което също е доказателство за много високо ниво на развитие на тяхната физическа дееспособност.

Най-ниско ниво на физическата дееспособност се наблюдава при № 1 (А. Н.) и № 10 (Т. И.), които са получили съответно 13,60 и 14,00 т. В групата има също и 4 момчета, чиито оценки са от порядъка на 15,00 т.

Усъвършенстването на учебно-тренировъчния процес по време на учебните занимания от предстоящата учебна година изисква, на базата на получените от всеки от изследваните четвъртокласници изходни оценки, да бъдат очертани основните акценти за индивидуална работа по отношение на най-слабо развитите признаци на физическата дееспособност.

Като пример, представяме два индивидуални модела на момчетата с най-ниско ниво на физическа дееспособност.

Първият модел (Фигура 3) е на № 1 (А. Н.).

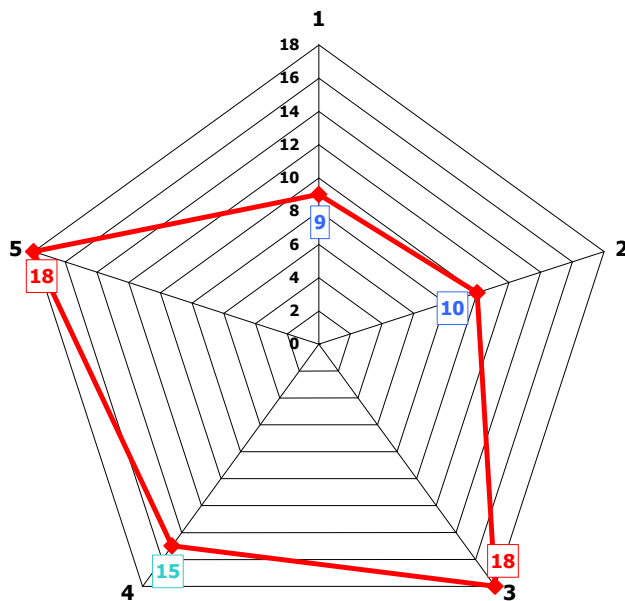


**Фигура 3.** Индивидуален модел на физическата дееспособност на А. Н. (№ 1)

Анализът на модела дава основание да се смята, че в началото на учебната година А. Н. е показал най-високо ниво на развитие (максимално за своята възраст) на двигателното качество ловкост – оценката му по показател 5 (Т-тест) е 19,71 т. При останалите компоненти на физическата дееспособност обаче се наблюдават известни дефицити. Това се отнася за:

- бързина на придвижване в пространството;
- взривната сила на долните крайници;
- скоростната издръжливост и
- взривната сила на горните крайници.

Вторият, разработен от нас примерен модел е на Т. И. (№ 10) (Фигура 4).



**Фигура 4.** Индивидуален модел на физическата дееспособност на Т. И. (№ 10)

Анализът на модела показва, че при старта на учебната година Т. И. има достатъчно високо ниво на развитие на взривната сила на горните крайници и ловкостта, доказателство за което е фактът, че по показатели 3 и 5 неговите входни оценки са по 18 т. Това означава, че по време на предстоящите учебни занимания по физическо възпитание и спорт той може да полага усилия за поддържане на постигнатото ниво на тези двигателни качества. За да повиши общото ниво на физическата си дееспособност обаче, този ученик трябва да вложи много повече усилия за развиване на бързината на придвижване и взривната сила на долните крайници.

По подобен начин нашето изследване позволи да бъдат определени основните насоки за усъвършенстване на бъдещата учебно-тренировъчна работа, която ще доведе до повишаване на общата физическа дееспособност на всяко от момчетата, включени в наблюдаваната съвкупност.

## **ДИСКУСИЯ**

Изследванията на редица автори (Маринов и кол., 2013; Nancheva, Naydenova, 2019; Borukova, Mavrudiev, 2020) показват, че под влияние на приложените средства на физическото възпитание и спорта в училищна възраст се наблюдава повишаване на нивото на основните признаци на физическата дееспособност. За съжаление, настъпващите промени са твърде бавни и статистически незначими.

Според теорията на спортната наука (Желязков, Дашева, 2017), в зависимост от моментното състояние на даден признак, при еднакво количество на вложените усилия се получава различен ефект. Това дава основание да се смята, че в бъдещия учебно-тренировъчен процес е по-правилно усилията да се насочат към подобряване на постиженията по онези признаци, които в дадения момент от развитието на децата имат по-ниско ниво (Църова, 2013; Чанев, Йорданов, 2017). Ето защо събирането на информация за нивото на развитие на основните признаци на физическата дееспособност в началото на съответната учебна година ще позволи на учителите по физическо възпитание и спорт да добият представа за възможностите на всеки от учениците и на тази база да усъвършенстват учебно-тренировъчните си планове и още – да определят акцентите на индивидуалните въздействия върху всеки от своите възпитаници.

Резултатите от нашето изследване показаха, че за да бъде повишено общото ниво на развитие на физическата дееспособност на цялата, изследвана от нас съвкупност по време на заниманията по физическо възпитание и спорт през предстоящата учебна го-

дина усилията, трябва да бъдат насочени към развиване предимно на бързината на момчетата и взривната сила на долните им крайници. Усилията, вложени за развиване на ловкостта на учениците от изследваната възрастова група, няма да предизвикат същия ефект върху тяхната физическа дееспособност.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Изследванията доказаха, че наблюдаваните от нас ученици, като цяло, имат по-високо ниво на развитие на физическата дееспособност от средното ниво за генералната съвкупност (учениците от IV клас на българските училища). Най-високо е нивото на развитие на ловкостта и скоростната издръжливост, а най-ниско ниво се наблюдава по отношение на бързината и взривната сила на долните крайници. За да бъде повишено общото ниво на физическата дееспособност на цялата, изследвана съвкупност по време на заниманията по физическо възпитание и спорт през предстоящата учебна година, усилията трябва да бъдат насочени към развиване предимно на бързината на придвижване в пространството и взривната сила на долните крайници.

Анализът на представените примерни модели на физическата дееспособност дава основание да се смята, че по време на предстоящите учебни занимания по физическо възпитание и спорт с А. Н. трябва да се работи допълнително индивидуално за развиване предимно на скоростната издръжливост и взривната сила на горните крайници. Усилията, вложени по посока развиване на ловкостта, няма да повлияят съществено върху общата физическа дееспособност на това момче.

По отношение на Т. И., активното участие в груповите занимания за развиване на бързината на придвижване и взривната сила на долните крайници ще доведе до повишаване на общата му физическа дееспособност.

С цел усъвършенстване на учебно-тренировъчния процес по време на учебните занимания от предстоящата учебна година, на базата на получените изходни оценки, да бъдат очертани основните акценти за индивидуална работа за повишаване на нивото на най-слабо развитите признаци на физическата дееспособност при всеки от изследваните четвъртокласници.

Необходимо е да се подчертае, че спазването на изискванията на Министерството на образованието и науката за периодично провеждане на контрол и оценка на физическата дееспособност на учениците ще позволи своевременно да бъдат правени подходящи корекции и ще повиши ефективността на заниманията по физическо възпитание и спорт.



## ЛИТЕРАТУРА

Борисов, Л., Маринов, Т., Найденова, К. (2012). Сравнителен анализ на физическата дееспособност на ученици от два областни града в България. *Спорт и наука*, изв. брой 3, София, 401–406. ISSN: 13103393. // Borisov, L., Marinov, T., Naydenova, K. (2012). Sravnitelen analiz na fizicheskata deesposobnost na uchenitsi ot dva oblastni grada v Bulgaria. *Sport i nauka*, izv. broj 3, Sofia, 401–406. ISSN: 13103393.

Желязков, Ц., Дашева, Д. (2017). *Основи на спортната тренировка*. Болид-Инс, София, ISBN: 978-954-394-222-0. // Zhelyazkov, Ts., Dasheva, D. (2017). *Osnovi na sportnata trenirovka*. Bolid-Ins, Sofia, ISBN: 978-954-394-222-0.

Иванов, С. (2012). Културно-образователната област „физическа култура“ и учебният предмет „физическо възпитание и спорт“ в средното общообразователно училище. *Спорт и наука*, брой 3, София. ISSN: 13103393. // Ivanov, S. (2012). Kulturno-obrazovatelna oblast „fizicheska kultura“ i uchebniyat predmet „fizicheskoto vazpitanie i sport“ v srednoto obshtooobrazovatelno uchilishte. *Sport i nauka*, broj 3, Sofia. ISSN: 13103393.

Йорданов, К., Стефанов, С. (2017). Оценка на физическото развитие и специфичната работоспособност на студентите волейболисти от ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“. *Спорт и наука*, изв. брой 2, София, 219–227. ISSN: 1310-3393. // Yordanov, K., Stefanov, S. (2017). Otsenka na fizicheskoto razvitie i spetsifichnata rabotosposobnost na studentite voleybolisti ot VTU „Sv. sv. Kiril i Metodiy“. *Sport i nauka*, izv. broj 2, Sofia, 219–227. ISSN: 1310-3393.

Малчев, М. (2019). *Физическото възпитание и спортът в приобщаващото образование*. Монография. Ай анд Би, В. Търново, ISBN: 978-619-7281-44-6. // Malchev, M. (2019). *Fizicheskoto vazpitanie i sportat v priobshavashtoto obrazovanie*. Monografia. Ay and Bi, V. Tarnovo, ISBN: 978-619-7281-44-6.

Маринов, Т., Дойчев, Б., Спасов, Ц. (2013). Промени във физическото развитие и физическата дееспособност на 10–12-годишни ученици. // *Спорт и наука*, брой 6, София, ISSN: 13103393. // Marinov, T., Doychev, B., Spasov, Ts. (2013). Promeni vav fizicheskoto razvitie i fizicheskata deesposobnost na 10–12-godishni uchenitsi. // *Sport i nauka*, broj 6, Sofia, ISSN: 13103393.

Миладинов, О. и кол. (2019). *Система за оценяване на физическата дееспособност на учениците от I до XII клас*. НСА ПРЕС, София. ISBN: 978-954-718-570-578. // Miladinov, O. i kol. (2019). *Sistema za otsenyavane na fizicheskata deesposobnost na uchenitsite ot I do XII klas*. NSA PRES, Sofia. ISBN: 978-954-718-570-578.

Петкова, Л., Квартирникова, М. (1985). *Тестове за оценяване на физическата дееспособност*. Медицина и физкултура, София. // Petkova, L., Kwartirnikova, M. (1985). *Testove za otsenyavane na fizicheskata deesposobnost*. Meditsina i fizkultura, Sofia.

Църова, А. (2019). *Баскетболът във висшите училища в България*. Второ преработено и допълнено издание. Бolid-Инс, София, ISBN: 978-954-394-253-4. // Tsarova, A. (2019). *Basketbolat vav visshite uchilishta v Bulgaria*. Vtoro preraboteno i dopalнено izdanie. Bolid-Ins, Sofia, ISBN: 978-954-394-253-4.

Църова, А. (2019). *Влияние на различни двигателни активности върху физическата дееспособност на студенти*. Бolid-Инс, София. ISBN: 978-954-394-245-9. // Tsarova, A. (2019). *Vliyanie na razlichni dvigatelni aktivnosti varhu fizicheskata deesposobnost na studenti*. Bolid-Ins, Sofia. ISBN: 978-954-394-245-9.

Църова, Р. (2013). *Проблеми на контрола в баскетбола*. Бolid-Инс, София, ISBN: 978-954-394-125-4. // Tsarova, R. (2013). *Problemi na kontrola v basketbola*. Bolid-Ins, Sofia, ISBN: 978-954-394-125-4.

Чанев, С., Йорданов, К. (2017). Оценка на специфичната работоспособност на баскетболисти и хандбалисти от спортните училища в България. *Спорт и наука*, изв. брой 6, София, 171–177. ISSN: 1310-3393. // Chaney, S., Yordanov, K. (2017). Otsenka na spetsifichnata rabotosposobnost na basketbolisti i handbalisti ot sportnite uchilishta v Bulgaria. *Sport i nauka*, izv. broy 6, Sofia, 171–177. ISSN: 1310-3393.

Чанев, С., Младенов, Н. (2021). Оценка на признаците на физическата дееспособност на 18-годишни ученици от Лом. *Годишник на Национална спортна академия*. Том 1, НСА ПРЕС, София, 31–43. ISSN: 2682-9908. // Chaney, S., Mladenov, N. (2021). Otsenka na priznatsite na fizicheskata deesposobnost na 18-godishni uchenitsi ot Lom. *Godishnik na Natsionalna sportna akademia*. Tom 1, NSA PRES, Sofia, 31–43. ISSN: 2682-9908.

Borukova, M., Mavrudiev, P. (2020). Comparative analysis of the characteristics of physical ability of 14-15-years old students. *Trakia Journal of Sciences*, Vol. 18, Suppl. 1, Stara Zagora, Trakia University, ISSN: 1313-3551, pp. 830-836.

**Naydenova, K., Nancheva, D.** (2019). Study of the impact of the motor characteristics of speed on the age peculiarities. *Proceeding book, International Scientific Congress “Applied Sports Sciences”*, Balkan Scientific Congress “Physical Education, Sport, Health”, 15-16 November 2019, ISBN: 978-954-718-602-6, pp. 46-50.

**Автор за кореспонденция**

**Сашо Чанев**

Национална спортна академия „Васил Левски“,  
катедра „Баскетбол, волейбол, хандбал“

E-mail: chanev\_s@abv.bg