

ПРОБЛЕМИ И ПЕРСПЕКТИВИ НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА В УСЛОВИЯТА НА ГЛОБАЛИЗАЦИЯ



том 5



Университетско издателство „Св. св. Кирил и Методий“
Велико Търново, 2025

Сборникът е финансиран по проект „Наука и спорт“ с договор No ФСД-31-328-08/23.04.2025 г.

РЕДАКТОР:

доц. Стефания Беломъжева-Димитрова, д-р – Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“, България

НАУЧЕН КОМИТЕТ:

проф. Теодора Михайлова Давидова, дпн – Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“, България

проф. Димитринка Георгиева Цонкова, д-р – Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“, България

проф. Димитър Георгиев Давидов, д-р – Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“, България

проф. Людмил Петров Иванов, д-р – Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“, България

проф. Милена Величкова Алексиева, д-р – Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“, България

доц. Асен Борисов Атанасов, д-р – Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“, България

доц. Калояна Крумова-Цончева, д-р – Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“, България

доц. Мирослава Маринова Петкова, д-р – Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“, България

доц. Светослав Стефанов Стефанов, д-р – Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“, България

доц. Стоян Христов Денев, д-р – Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“, България

доц. Цветанка Цветкова Дилова-Нейкова, д-р – Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“, България

© Авторски колектив, 2025

© Светлана Живкова-Гостилова, дизайн на корицата, 2025

© Университетско издателство „Св. св. Кирил и Методий“, 2025

Велико Търново, ул. „Теодосий Търновски“ № 2

ISSN 3033-2346 (печат)

ISSN 3033-2354 (онлайн)

**PROBLEMS AND PROSPECTS
OF PHYSICAL EDUCATION
AND SPORTS IN THE CONDITIONS
OF GLOBALIZATION**



Vol. 5



St. Cyril and St. Methodius University Press
Veliko Tarnovo, 2025

РЕЦЕНЗЕНТИ:

проф. Теодора Михайлова Давидова, дпн – Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“, България

проф. Людмил Петров Иванов, д-р – Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“, България

проф. Милена Величкова Алексиева, д-р – Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“, България

доц. Светослав Стефанов Стефанов, д-р – Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“, България

доц. Стефания Беломъжева-Димитрова, д-р – Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“, България

СЪДЪРЖАНИЕ

СТАТИИ

Айтян Юсеинова.

Общуването в процеса на двигателната дейност 11

Александра Рибарова-Димитрова.

Проучване на родителско мнение относно нуждите
от адаптиран спорт и физическа активност
при деца със специални образователни потребности 19

Данаил Киров.

Анализ на тактическите действия в нападение
на спорта 3x3 баскетбол 31

Иван Сираков.

Оценка на качеството на провеждане
на спринтовите дистанции от държавните първенства
по ориентиране през 2024 година 41

Калоян Димитров.

Физическо развитие и функционално състояние
на ученици от 10 и 11 клас 51

Кристина Иванова.

Проучване на нагласите, очакванията и мотивацията
за практикуване на спорта ориентиране
при начинаещи състезатели 59

Марина Недкова.

Иновации в обучението по физическо възпитание
и спорт в университетите 71

Милен Видиновски.

Аспекти от подготовката на състезателите по катерене 79

Милена Алексиева.

Развитие на компетентностите на докторанта
в процеса на академичното писане 89

Николай Лаков.

Изследване на функционалните възможности
на ученици от начална ученическа възраст 95

Пламен Петков.

Конструктивен преглед на научно-теоретичните достижения
на спортната тренировка в България до 1989 година 107

Цвета Галунова.

Популяризиране на шахмата сред подрастващите:
инструмент за личностно развитие и социализация 115

СТУДИЯ

Ирина Петкова-Нешева.

Избор на уелнес масов спорт при учащи
и мотивите им за двигателна активност 125

За авторите 155

TABLE OF CONTENTS

ARTICLES

Aytyan Yuseinova.

Communication in the Process of Motor Activity 11

Aleksandra Ribarova-Dimitrova.

Survey of Parental Opinion Regarding
the Needs of Adapted Sports and Physical Activity
in Children with Special Educational Needs..... 19

Danail Kirov.

Analysis of the Offensive Tactical Actions in 3x3 Basketball 31

Ivan Sirakov.

Evaluation of the Organizational Quality of the 2024
Bulgarian Orienteering Championships' Sprint Distances 41

Kaloyan Dimitrov.

Physical Development and Functional Condition
of Students in 10th and 11th Grades..... 51

Kristina Ivanova.

A Study of Attitudes, Expectations and Motivation
for Practicing Orienteering Among Beginner Athletes 59

Marina Nedkova.

Innovations in Teaching Physical Education
and Sports at Universities..... 71

Milen Vidinovski.

Aspects of the Training of Climbing Competitors..... 79

Milena Aleksieva.

Development of Competences of the Doctoral Student
in the Process of Academic Writing..... 89

Nikolay Lakov.

Research on the Functional Abilities
of Primary School Pupils 95

<i>Plamen Petkov.</i> Constructive Review of the Scientific and Theoretical Achievements of Sports Training in Bulgaria until 1989	107
---	-----

<i>Tsveta Galunova.</i> Promoting Chess Among Children: a Tool for Personal Development and Socialization.....	115
--	-----

STUDY

<i>Petkova-Nesheva Irina.</i> Wellness Mass Sport Choice in Pupils and Students and Their Motives for Physical Activity	125
---	-----

<i>About the Authors.....</i>	157
-------------------------------	-----

СТАТИИ



ARTICLES

ОБЩУВАНЕТО В ПРОЦЕСА НА ДВИГАТЕЛНАТА ДЕЙНОСТ

Айтян Юсеинова

COMMUNICATION IN THE PROCESS OF MOTOR ACTIVITY

Aytyan Yuseinova



Abstract: The problem of communication is one of the global problems of psychology, while communication is seen as a basic condition for human improvement and is an important factor in the formation of personality. Communication is a necessary factor and condition for successful and effective development both generally and individually. The process of communication accompanies a person from an early age. The period in which the foundations of proper communication are laid and basic communication skills and habits are formed, namely in the initial stage of education, is particularly important. Therefore, the present study aims to trace and establish the development of the communication process and the need for it in the Physical Education and Sports lessons for first-grade students.

Keywords: communication; social skills; communication skills; physical education.

ВЪВЕДЕНИЕ

В процеса на двигателната дейност в урока по физическо възпитание и спорт учениците получават информация за техниката на изпълнение на изучаваните двигателни действия, обменят мисли, ценности, позиции, изграждат потребностно-мотивационната си сфера, личностни качества, преживяват богата гама от чувства и преживявания. Чрез общуването с учителя и между тях, се осъществява познавателната и двигателната им подготовка.

Когнитивната страна на общуването в урока обезпечава както познанието за събеседника, така и самопознанието. В резултат на процеса общуване се изграждат образи-представи за себе си и за партньора, които се явяват регулатори на този процес. Комуникативно-информационната страна се изразява чрез обмена между общуващите на различни предмети, идеи, интереси и т.н., разглеждани като информационни носители (Беломъжева, 2020). В междуличностната комуникация в урока информацията не само се предава, но служи за формиране и развитие на личността на ученика.

Емоционалната страна на общуването се свързва с емоциите, чувствата и настроенията в условията на непосредствен контакт при провеждане на спортните игри (Давидова, 2005). Често има определящ фон на общуването, понижава или повишава успеха на съвместната дейност. Поведенческата страна на общуването служи за обяснение на вътрешните и външни противоречия в позициите на общуващите и регулира взаимоотношенията им (Цонкова, 2013).

Междоличностната комуникация в урока по физическо възпитание и спорт в началното училище изисква специално внимание, защото двигателната дейност се реализира в тясно сътрудничество между учениците, между тях и учителя (Петкова, Алексиева, 2015). То е важно за постигане на целите и задачите на обучението. Сложността на процеса на общуване в урока е детерминиран от редица фактори. Сред тях особено значение имат: броят на учениците, техният пол, индивидуалните възрастови, личностни особености на обучаваните (Димкова, Алексиева, Дилова, 2005). В процеса на взаимодействие между тях, осъществен чрез средствата на вербалното и невербално въздействие се постига промяна на познавателната, мотивационната, емоционалната и поведенческата им сфера (Троянская, 2011).

Общуването и сътрудничеството в учебния процес на основата на приемането, преработването и предаването на информация, личното отношение към двигателните задачи, съставляват същността на педагогическата социална комуникация. Ефективната ѝ реализация е невъзможна без развитието на социалните умения. За целта първостепенна задача на спортния педагог е да се организира и провежда ефективен учебно-възпитателен процес, при който личността на учениците да се изгражда в подходяща среда и условия, които включват даване на знания за: работа в екип, вземане на решения, чувство за отговорност и принадлежност, решаване на конфликти, преговаряне, емпатия, асертивност, умение за слушане, изискващо разбиране и внимание, дефиниране на проблем и откриване на алтернативно решение, разбиране на собствените грешки и други.

За да бъде резултатна вербална комуникация спортните педагози прилагат в уроците общопедагогическите словесни методи – описание, обяснение, инструктаж, коментари и забележки, указания, разбор и други.

Вербалната комуникация е от голямо значение за общуването, стимулира активността и мотивацията на учениците. Тя е от решаващо значение за реализация на съвместната им дейност. Уроците по спортни игри се характеризират с колективизъм и стремеж за съпричастност един към друг, която може да бъде изразена с окуражителни думи, похвали, поощрения и др. както от учителя към учениците, така и между самите ученици (Цонкова, 2014).

За да бъде правилно разбран от учениците, учителят трябва да притежава ясна комуникативна компетентност. Комуникацията на учителя с учениците в учебния процес трябва да бъде кратка, точна и ясна, за да бъде разбрана и възприета от тях дори и при физическа умора или в състезателна обстановка. С други думи тя да е свързана непосредствено с решаването на педагогическите задачи и успешното развитие на социалните умения на обучаваните (Стефанов, 2020).

Успешната реализация на комуникацията е немислима без невербално общуване между учител и ученици и между самите ученици по време на учебната и особено в състезателната дейност. Учителят до голяма степен използва в своята работа съзнателни невербални сигнали към обучаваните, посредством знаци, които имат информативен характер за учениците. Тя включва съобщения, предадени чрез различни жестове, мимики, пространствено поведение и други. Невербалната комуникация разкрива емоциите, мислите и чувствата на спортните педагози и учениците преди, по време и след учебен час или състезание.

Изследванията на специалисти в областта на спортната педагогика и психология, позволяват да се направят изводи за важността на игровата комуникация при организиране на съвместни двигателни дейности по време на игра при колективните спортове. На първо място специалистите определят необходимостта от повишаване на ефективността на комуникацията, чрез своевременно и точно предаване на информация за реализиране на техникo-тактическите действия между всеки отделен член на спортния колектив (Алексиева, Петкова, 2013; Петкова, Алексиева, 2013).

Основните способности за невербална комуникация между учител-ученик, и между учениците в клас и състезателите в отборните игри са следните: контакт с очите, израз на лицето, движение на главата, жестове с ръцете, поза, пространствено поведение и други.

МЕТОДОЛОГИЯ

Целта на изследването е да се разкрие по експериментален път влиянието на приложния спортно-педагогически модел, в процеса на обучение по физическо възпитание и спорт в върху развитието на определени социални умения на ученици от първи клас.

Задачи на изследването:

1. Да се проучи достъпната литература за нивото на развитие и особеностите на социалните умения при ученици в начален етап на основната образователна степен.
2. Да се разработи и приложи в урока по физическо възпитание и спорт спортно-педагогически модел за развитие на социалните умения при ученици от първи клас.

3. Анкетни проучвания за развитие на социалните умения на учениците и възможностите за въздействие върху този процес в урока

4. Разкриване на основните предпоставки за развитие на социалните умения в процеса на дейността

Предмет на изследване е процесът на развитие на социалните умения на 7-годишните ученици с прилагане на разработен спортно-педагогически модел. Обект на изследване е спортно-педагогическият модел за развитие на социалните умения на 7-годишни ученици.

Хипотеза. Допускаме, че прилагането на подходящ спортно-педагогически модел от учителите в урока по физическо възпитание и спорт (област Спортни игри), ще окаже положителен ефект върху развитието на социалните умения при учениците от първи клас.

Използвахме следните основни методи за научното изследване, апробирани в практиката: анализ на специализираната научно-методична литература; спортно-педагогическо наблюдение; анкетно проучване; педагогически експеримент и математико-статистически методи за анализ на получените резултати.

Експерименталната работа е осъществена чрез прилагане на спортно-педагогически модел за развитие на социалните умения на ученици от първи клас през периода от 15 септември 2022 г. до края на м. май 2024 г.

РЕЗУЛТАТИ

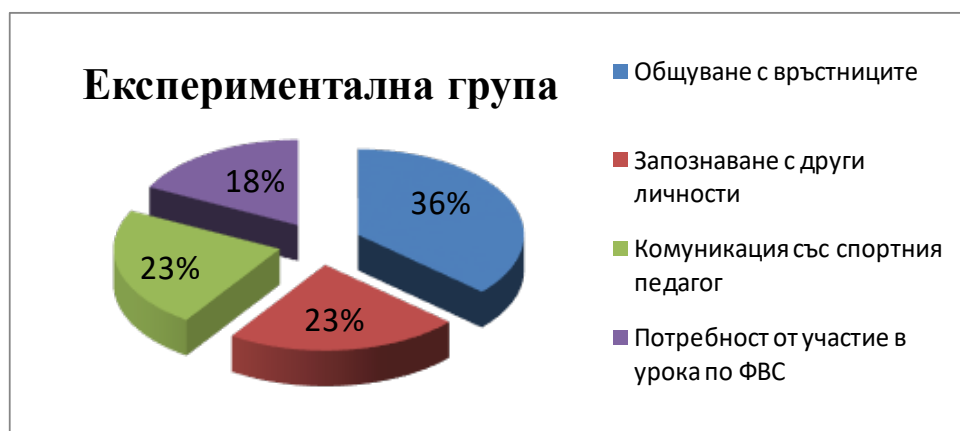
В експерименталната група е приложен предварително разработен модел за развитие на социалните умения на обучаваните, който включва интерактивни методи, похвати и средства за педагогическо общуване в урока проведен със спортно-подготвителни, спортни, подвижни и щафетни игри. В контролната група учениците работиха със стандартната методика за обучение.

За установяване на потребността от общуване е използван анкетният метод на изследване. Анкетното проучване е осъществено с цел установяване на потребността от общуване между учениците; между тях и спортния педагог; степента на удовлетвореност от участието в урока. За целта на изследването е използвана анкетна карта, включваща 14 въпроса, а анкетираните лица – общо 185 ученици от училища в региона на гр. Русе. Айтемите са разпределени в пет основни групи (табл. 1).

Таблица 1. Групи потребности от общуване и участие в процеса на обучение

Видове потребности	Номера на айтемите
Общуване с връстниците	6, 9, 10, 11, 12
Запознаване с други личности	7
Комуникация със спортния педагог	2
Потребност от участието в урока по ФВС	1, 3, 4, 5, 8, 13, 14

Констатираните крайни данни (фигура 1) от анкетното проучване на общуването между 7-годишните ученици, между тях и спортния педагог в урока за Е гр. показват, че 36% от тях посещават уроците заради общуването със своите връстници. Високи са установените проценти (23%) за запознаване с други личности и комуникация със спортния педагог. По-нисък е процент (18%) е отчетен при анализирането на потребността от участие в урока по ФВС. Крайните резултати от анкетното проучване за К гр. сочат, че само 29% от анкетираните ученици участват в урока с цел общуване със връстниците си (фигура 2). Доста по-ниски са процентите (8% и 9%) на тези, които участват в урока с цел запознаване с други личности и комуникация със спортния педагог. Установява се по-висок процент (54%) за потребността на учениците от участие в урока.



Фигура 1. Процентно разпределение на отговорите от проучването на общуването при учениците за експерименталната група

Както се вижда от сравнителните крайни данни между двете групи силно впечатление прави установената процентна разлика за видовете потребности в полза на Е група.



Фигура 2. Процентно разпределение на отговорите от проучването на общуването при учениците за контролната група

Това означава, че приложеният модел за развитие на социалните умения на учениците от тази група е променила приоритетите им, така че всяка потребност има значение за тях, а именно: 36% заема потребността от общуване с връстниците, 23 % – запознаването с други личности, 23 % - комуникация със спортния педагог и 18 % – потребност от участие в урока по Физическо възпитание и спорт.

ДИСКУСИЯ

При анализите на крайните резултати в К гр. не се установяват съществени промени в сравнение със заснетите изходни данни. Те са значително по-ниски от тези на учениците от Е гр., което доказва, че липсата на социални умения при осъществяване на двигателната дейност в урока води до субективна оценка по отношение на общуването, което има водеща позиция в условията на организирана двигателна дейност.

От анализираните данни се вижда, че в Е гр. учениците са увеличили в значителна степен потребностите от общуване с връстниците и учителя, и от запознаване с други лица. Заниманията със спорт и обучението по физическо възпитание и спорт в училище, притежават голям потенциал за изграждане на различни социални умения при учениците от първи клас. Тяхното изграждане не е закономерен резултат от самата двигателна дейност. Това може да се постигне чрез прилагане на спортно-педагогически модел, който включва специфични методи, подходи и техники за вербална и невербална комуникация.

Чрез изградените социални умения учениците от Е гр. постигат социално приемливо поведение, което осигурява възможност за общуване помежду им, между тях и учителя в урока. Те са предпоставка за пълноценен живот и са необходими за наличието на социална компетентност. Социалните умения се свързват с комуникационните умения и междуличностни отношения, с разбирането на чувствата на другите и оказването на помощ и лидерство в групови ситуации.

Изключително важно е учителят да формира в процеса на обучение следните умения: решаване на конфликти; ефективна комуникация; работа в екип; справяне със стресови ситуации; изграждане на мотивация за постигане на цели; превръщане на идеите в реалност; поемане на отговорност и премерен риск.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Прилагането на спортно-педагогически модел за развитие на социалните умения допринася освен за личностното развитие на малкия ученик и неговото цялостно общуване, но и за разширяване/обогащаване професионалните умения на учителите за ефективна социална комуникация и възпитание на подрастващите. Интерактивните методи в урока (групови дискусии на проблемни ситуации, равнопоставеност на обучаваните в комуникацията в процеса на обучение, емоционалната им ангажираност и др.), съдействат за разширяване на съдържателния обхват на общуването и динамичност на взаимодействията.

ЛИТЕРАТУРА

Алексиева, М., М. Петкова. (2013). Определяне игровото съдържание на учебния материал в ядро „спортни игри“ при ученици от начален етап на основната образователна степен. Спорт и наука, изв. бр. 3, с. 170–176. // **Aleksieva, M., M. Petkova. (2013).** Opredelyane igrovoto sadarzhanie na uchebniya material v yadro „sportni igri“ pri uchenitsi ot nachalen etap na osnovnata obrazovatelna stepen. *Sport i nauka*, izv. br. 3, s. 170–176.

Беломъжева-Димитрова, С. (2020). Влияние на методика за начално обучение по ориентиране върху някои психически качества при ученици. Сборник от Дванадесета международна научна конференция „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“, София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, с. 157–166. // **Belomazheva-Dimitrova, S. (2020).** Vliyaniye na metodika za nachalno obuchenie po orientirane varhu nyakoi psihicheski kachestva pri uchenitsi. *Sbornik ot Dvanadeseta mezhdunarodna nauchna konferentsiya „Savremennii tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta*, Sofiya: Universitetsko izdatelstvo „Sv. Kliment Ohridski“, s. 157–166.

Давидова, Т. (2005). Възможности за формиране на готовност у деца за действие в сложни ситуации чрез подвижните игри, Спорт и наука, бр. 3, с. 176–185 // **Davidova, T. (2005).** Vazmozhnosti za formirane na gotovnost u detsa za deystvie v slozhni situatsii chrez podvizhnite igri, *Sport i nauka*, br. 3, s. 176–185.

Димкова, Р., М. Алексиева, Ц. Дилова. (2005). Възпитаване на нравствени качества в часовете по физическа култура. Сб. от Педагогика и методика:

Научна конференция по повод 40 години Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“, Велико Търново: УИ „Св. св. Кирил и Методий“, с. 337–348. // **Dimkova R., M. Aleksieva, T. Dilova. (2005).** Vazpitavane na нравstveni kachestva v chasovete po fizicheska kultura. *Sb. ot Pedagogika i metodika: Nauchna konferentsiya po povod 40 godini Velikotarnovski universitet „Sv. sv. Kiril i Metodiy“*, Veliko Tarnovo: UI „Sv. sv. Kiril i Metodiy“, s. 337–348.

Петкова, М., М. Алексиева. (2013). *Игрите в началното училище*. В. Търново: „Фабер“. // **Petkova, M., M. Aleksieva. (2013).** *Igrite v nachalното uchilishte*. V. Tarnovo: „Faber“.

Петкова, М., М. Алексиева. (2015). Установяване нивото на физическата дееспособност на 7-, 8- и 9-годишни ученици след приложен игрови подход, *Спорт и наука*, Изв. бр. 5, с. 186–191. // **Petkova, M., M. Aleksieva. (2015).** *Ustanovyavane nivoto na fizicheskata deesposobnost na 7-, 8- i 9-godishni uchenitsi sled prilozhen igrovi podhod*, *Sport i nauka*, Izv. br. 5, s. 186–191.

Стефанов, С. (2020). Миниволейбол или първи стъпки във волейболната игра. В. Търново: Ай анд Би. // **Stefanov, S. (2020).** *Minivoleybol ili parvi stapki vav voleybolnata igra*. V. Tarnovo: Ay and Bi.

Троянская, С. (2011). Педагогическая коммуникация: Методология, теория и практика, Ижевск: „Удмуртский государственный университет“, Институт педагогики, психологии и социальных технологий. // **Troyanskaya, S. (2011).** *Pedagogicheskaya komunikatsiya: Metodologiya, teoriya i praktika*. Izhevsk: „Udmurtskiy gosudarstvenay universitet“, Institut pedagogiki, psihologii i socialniyh tehnologii.

Цонкова, Д. (2014). Спортна психология – обзорен лекционен курс, София: Star Way. // **Tsonkova, D. (2014).** *Sportna psihologiya – obzoren leksionen kurs*, Sofia: Star Way.

Цонкова, Д., А. Джамбазовски, М. Старделова, Й. Йотов. (2013). Спортно и здравно образование в училище – значение и взаимовръзка. *Сб. Европейски стандарти в спортното образование*, В. Търново: Ай анд Би, с. 163–169. // **Tsonkova, D., A. Dzhambazovski, M. Stardelova, Y. Yotov. (2013).** *Sportno i zdravno obrazovanie v uchilishte – znachenie i vzaimovrazka. Sb. Evropeyski standarti v sportnoto obazovanie*, V. Tarnovo: Ay and Bi, 2013, s. 163–169.

ПРОУЧВАНЕ НА РОДИТЕЛСКО МНЕНИЕ
ОТНОСНО НУЖДИТЕ ОТ АДАПТИРАН СПОРТ
И ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ ПРИ ДЕЦА
СЪС СПЕЦИАЛНИ ОБРАЗОВАТЕЛНИ ПОТРЕБНОСТИ

Александра Рибарова-Димитрова

SURVEY OF PARENTAL OPINION REGARDING
THE NEEDS OF ADAPTED SPORTS AND PHYSICAL ACTIVITY
IN CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS

Aleksandra Ribarova-Dimitrova



Abstract: Parents have a significant impact on their children's active lives by providing physical and emotional support, assisting with tasks, and collaborating with sports specialists to create an environment conducive to learning and practicing activities that are important for children's physical development. This paper is focused on the needs of physical activities and sport of the children with special educational needs, both in the educational system and during their free time, based on the parental opinions on the former.

The aim of this study is to research the parents' opinions regarding the need for adapted sport and physical activity for children with special educational needs.

Keywords: adapted sport; adapted physical activity; physical development; elementary school; parental opinion; students with special educational needs.

ВЪВЕДЕНИЕ

Родителите са ключов фактор във физическото развитие, поведение и навици на своето дете. Родители с вярвания, нагласи и ценности, свързани с физическата активност имат силно въздействие, върху това какви физически дейности ще бъде избрани за детето им (Bomjin, 2004). Децата на родилите, които са физически активни, са по склонни да участват във физически дейности, от колкото деца, чиито родители водят заседнал начин на живот (Bomjin, 2004). Често родителите/настойниците са съветвани да освободят децата си от участие в часовете по физическо възпитание и спорт, поради медицински причини, като по този начин им се отнема възможността за естествена двигателна активност и социално взаимодействие с техните връстници в един много важен етап от детското развитие (Рибарова-Димитрова, Беломъжева-Димитрова, 2024)

Степента на участие на децата е по-висока, когато родител или връстник взема едновременно, с детето, участие във физическите дейности (Beets, Vogel, Forlaw, Pitteti, Cardinal, 2006). Физическите навици на възрастните се формират в по-ранна възраст (Bomjin, 2004). Moore (1991) установява, че децата, които имат двама активни родители имат шест пъти по-голяма вероятност да бъдат активни, отколкото децата на родители, които водят заседнал начин на живот. Bomjin (2004) допълва, че въздействието от брат или сестра може да бъде също толкова положително, върху навиците за физическа активност, поради което се препоръчва участието на всички членове от семейството.

Децата със специални образователни потребности са склонни да избират по-пасивни дейности през свободното си време, като предпочитат да играят сами без да взаимодействат с връстници или възрастни (Pan, 2007). В резултат от свое проучване, Pan (2007) заключава, че нивата на активност при деца в училищна възраст със специални образователни потребности са значително по-ниски от нивата на техните типично развиващи се връстници.

Както отбелязват Евтимова и Беломъжева-Димитрова (2023) децата със специални образователни потребности, както всяко друго дете, имат право да получат равен и ефективен достъп до образование, обучение, спорт, здравни грижи, рехабилитация и други, за постигане на оптимална социална интеграция и индивидуално развитие.

При децата със специални образователни потребности често се срещат заболявания и състояния, които по своя характер включват нарушения в координационните умения и моторното планиране. Това е така основно, защото повечето диагнози включват в себе си увреда в различна степен на централната нервна система (Рибарова-Димитрова, Беломъжева-Димитрова 2023).

МЕТОДОЛОГИЯ

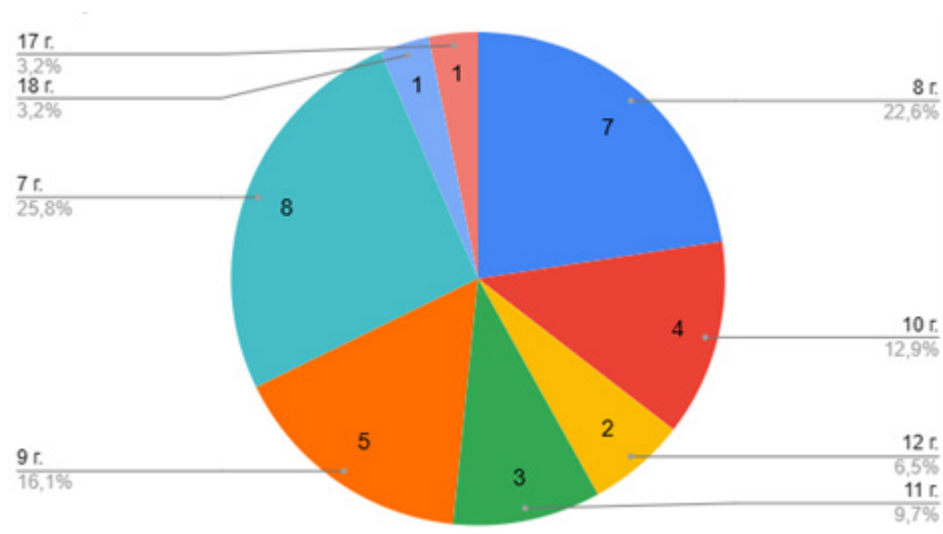
Настоящото изследването е насочено към родители на деца със специални образователни потребности, тяхното мнение относно участието на децата им в адаптирана физическа активност и спорт, както в образователната система, така и извън нея. *Научната статия има за цел да се изследва* родителското мнение относно нуждата от адаптиран спорт и физическа активност при деца със специални образователни потребности. Методът на изследването е анкетно проучване, за целите на което е разработена собствена анкета в електронен формат, съдържаща осем въпроса – четири отворени и четири затворени, насочени изцяло към участието на децата в часовете от задължителната образователна програма, както и към интереса и практикуването на извънкласни занимания и спорт. Анкетата е разпространена по електронен път.

Изследваният контингент се състои от 30 родители на деца със специални образователни потребности от различни нива на образованието на възраст между 7 и 18 години, с различни диагнози и затруднения, посещаващи Център за специална образователна подкрепа (ЦСОП) – гр. Русе, масови училища в гр. Русе и една детска градина на територията на града.

РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЯ

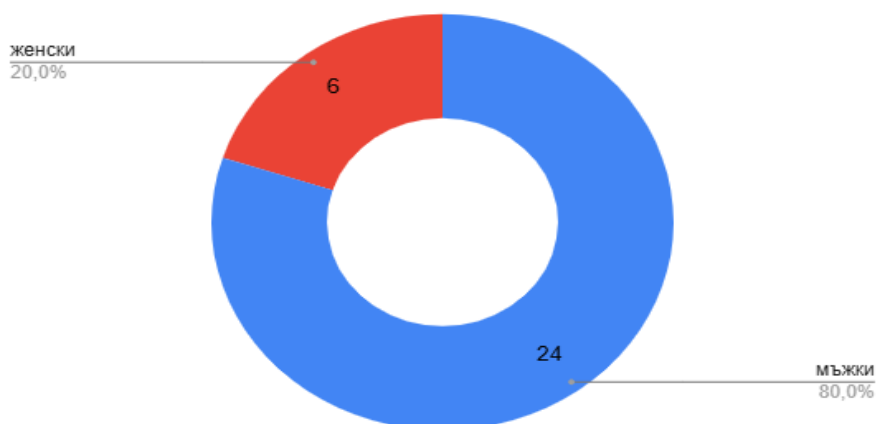
Настоящото проучване е с фокус върху родителското мнение като източник на информация за готовността и осъзнатостта на родителите на деца със специални образователни потребности за включване на децата им в различни видове адаптиран спорт и физическа активност.

Данните от анкетата са представени чрез фигура с цел по-добро разбиране на резултатите и тяхното представяне.



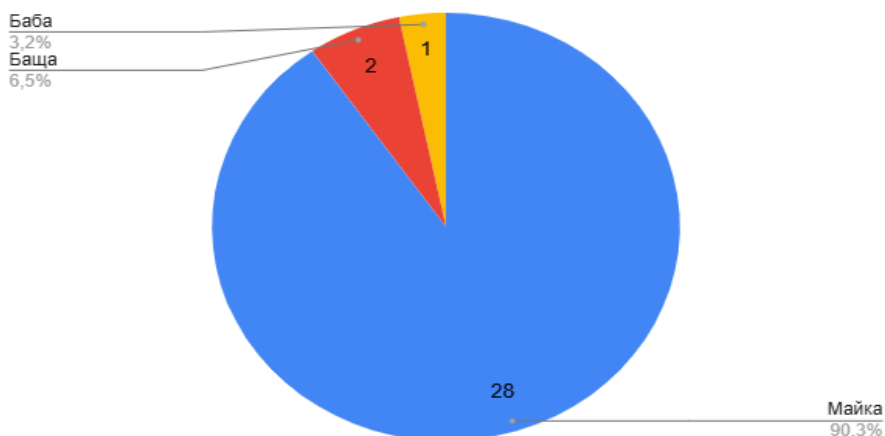
Фигура 1. Разпределение на децата по признак възраст

От изследваната група преобладаващи са децата на възраст от 7 (25,8%), 8 (22,36%) и 9 (16,1%) години, от мъжки пол (80%) (фигура 1. и 2.). Това е в подкрепа на проучването на Рап (2004) за формирането на физическите навици в ранна възраст, както и намаляване на активността с напредване на възрастта.

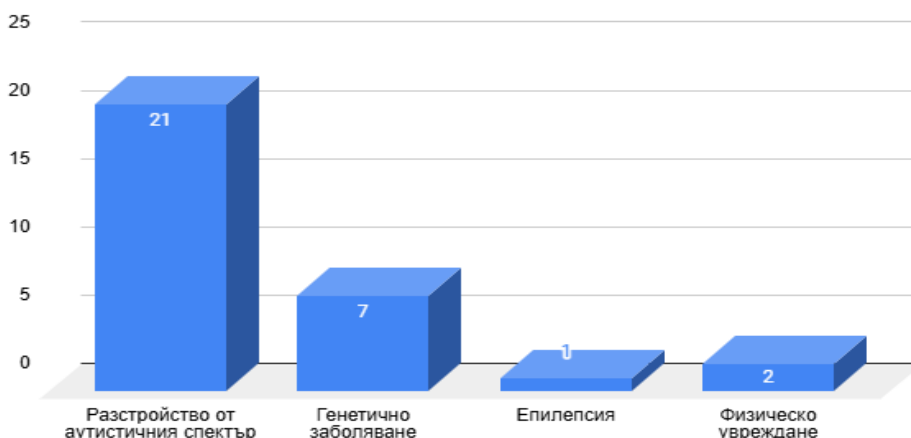


Фигура 2. Разпределение на децата по признак пол

Както се вижда на фигури 3 и 4 ангажираните с децата родители, най-често са майки – 90,3% от анкетираните и само 6,5% или двама са бащи. Преобладаващата диагноза сред децата е разстройство от аутистичния спектър – 21 деца, 7 са с генетични заболявания, които включват в симптоматиката си аутистично поведение или физическо увреждане, или аутистични маркери в комбинация с физическо увреждане. Отчита се едно дете с епилептичен статус (*grand mal*) и две с физически увреждания - церебрална парализа (фигура 4). Изхождайки от процента деца от аутистичен спектър, се предполага, че пред децата и семействата могат да възникнат следните затруднения: недостатъчна информираност сред родителите за възможностите на децата за спортуване; недостъпността на средата, в частност нивото на шум, размера на спортните съоръжения, както и изискванията към децата за следване на правила.

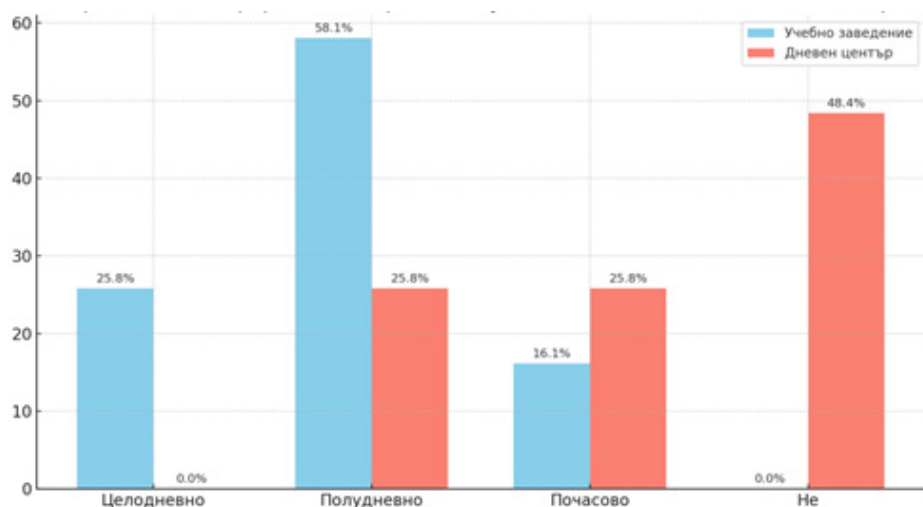


Фигура 3. Връзка на анкетирания с детето



Фигура 4. Разпределение на децата по диагноза

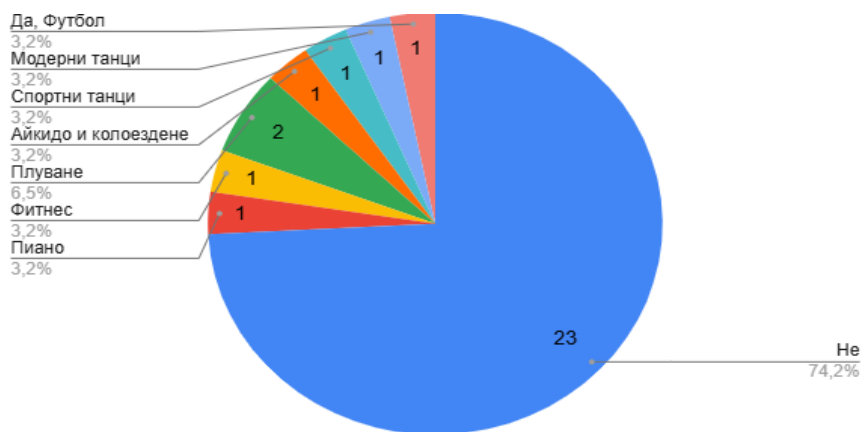
Повечето деца със специални образователни потребности (21 деца или 67,7%) вече са включени в масовото образование, което говори за усилия за приобщаване, но значителният процент (25,8%) на децата в центрове за специална образователна подкрепа обаче показва, че при някои случаи все още е необходима по-специализирана образователна среда. Две деца от изследвания контингент (6,5%) посещават детска градина, въпреки че са в училищна възраст, което свидетелства за нуждата от допълнителна подкрепа при децата в преход от детска градина към училищна възраст (фигура 5).



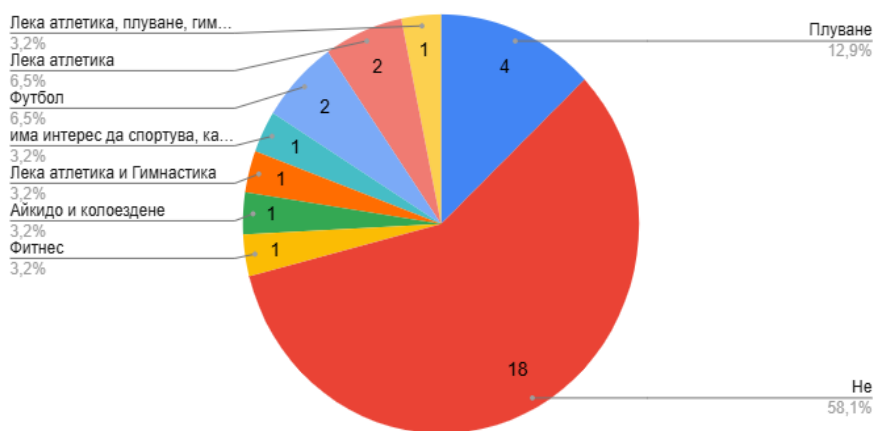
Фигура 5. Продължителност на престоя в учебното заведение и посещение в дневен център

Налице е силен акцент върху индивидуализирания подход в образованието на деца със специални образователни потребности. Това подчертава необходимостта от персонализирани стратегии и гъвкави образователни модели, съобразени с възможностите и потребностите на всяко дете. Относително високият дял на масовата форма обаче показва напредък в интеграцията в общообразователната среда (фигура 5).

Почти половината от децата нямат достъп до допълнителна подкрепа чрез дневни центрове. Това може да ограничава възможностите за развитие на социални, комуникативни и практически умения извън училищната среда. За другата половина, която посещава дневни центрове, този ресурс вероятно служи като важна подкрепа в процеса на развитие и социализация.



Фигура 6. Извънкласни кръжоци/спортове



Фигура 7. Интерес към определен вид спорт

Родителите посочват индивидуални спортове, които децата вече практикуват – плуване, лека атлетика и фитнес, както и колективни спортове като футбол и танци като предпочитани активности. Налице са интереси на семействата към лека атлетика, гимнастика, плуване, бойни изкуства, футбол. Един родител е посочил, че не е от значение вида спорт, но е заинтересован детето му да спортува, което е показателно за търсенето от страна на родителите (фигури 6 и 7).

Резултатите от проучването потвърждават, че родителите осъзнават важността на физическата активност за децата си, но съществуват значими пречки за прилагането ѝ на практика. Повишаването на достъпността до спортни програми и инфраструктура може да играе ключова роля за преодоляването на тези бариери.

Таблица 1. Посещение на децата, заедно с класа, часове от задължителната образователна програма

Посещава ли детето заедно с класа си часовете по:		
	да	не
БЕЛ	70.00 %	26.67 %
Математика	66.67 %	30.00 %
Музика	83.33 %	13.33 %
Изобразително изкуство	80.00 %	16.67 %
Технологии и предприемачество	80.00 %	16.67 %
ФВС и Спортни дейности	70.00 %	26.67 %

Данните, обобщени в таблица 1, показват висока степен на участие на децата със специални образователни потребности в учебния процес заедно с техните връстници в масовата класна стая. Въпреки това, степента на участие варира според предмета, като се забелязват определени тенденции:

Най-висока посещаемост се отчита в следните учебни предмети: *Музика* (83.33%), *Изобразително изкуство* (80.00%) *Технологии и предприемачество* (80.00%). Предполага се, че тези предмети са по-достъпни за интегриране на децата със специални образователни потребности, тъй като включват творческа дейност, индивидуално темпо и често по-гъвкави методи на преподаване. Те позволяват изява на силните страни на учениците и насърчават включване чрез преживяване и практическа дейност. С висока посещаемост се открояват и *Български език и литература* (70.00%) и *Физическо възпитание и спорт* (70.00%). Въпреки това, една трета от децата не участват в тях заедно с класа. При часовете по *Български език и литература* това може да се дължи на езикови затруднения, бавно темпо на работа или нужда от индивидуален подход, до-

като при Физическо възпитание и спорт – на двигателни, поведенчески или сензорни предизвикателства, които възпрепятстват участието в групови дейности.

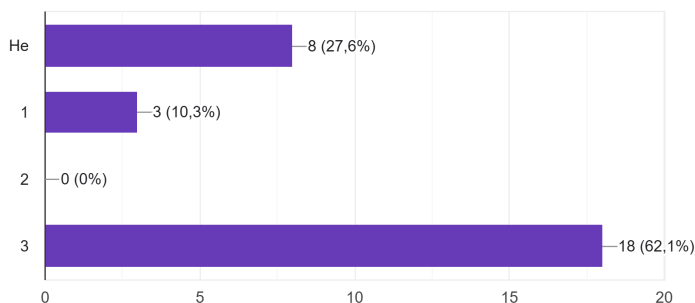
С най-ниска посещаемост анкетното проучване отчита посещението в часовете по *Математика* (66.67%). Това би могло да се дължи на факта, че традиционно предметът е сред най-предизвикателните за ученици със специални образователни потребности в следствие на абстрактния характер на съдържанието, трудности с вниманието, паметта, логическото мислене или необходимост от конкретна визуална подкрепа и индивидуална помощ.

Освен в образователна, децата биват подкрепяни и в клинична терапевтична среда. Ерготерапията и логопедията са най-честите форми на подкрепа, от които децата се възползват, последвани от посещения при психолог, което е явен признак за силна извънкласна подкрепа от комплексна терапия за децата. Седмичното посещение на дете в часовете по Физическо възпитание и спорт и спортни дейности е задоволително 62,1% от децата участват редовно в тези часове, а едва 10,3% се включват веднъж седмично, въпреки това 27,6% от децата не посещават часовете по физическо възпитание и спорт (фигура 8).

Получените резултати подчертават необходимостта от прилагане на диференцирани методи на преподаване, адаптиране на учебната среда и тясно сътрудничество между ресурсни учители, специалисти и преподаватели. Факт, който е установен и в изследването на Беломъжева-Димитрова (2025), която смята, че сътрудничеството между учителите, родителите/настойниците и останалите специалисти е от ключово значение за развитието на способностите на ученици със специални потребности.

Колко пъти седмично детето посещава ФВС и Спортни дейности?

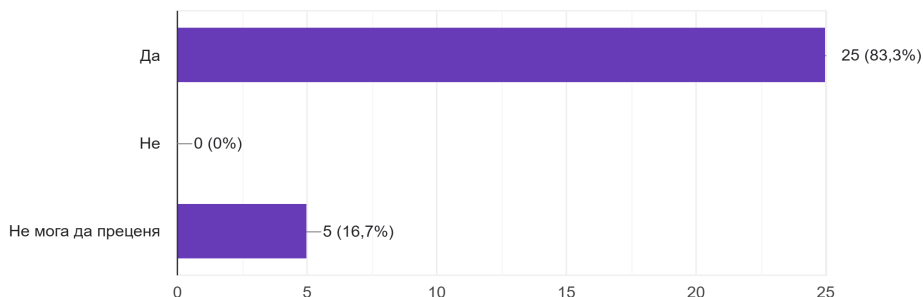
29 отговора



Фигура 8. Седмично посещение на дете в часовете по ФВС и спортни

Смятате ли, че детето има нужда от физическа активност?

30 отговора



Фигура 9. Мнението на родителите относно нуждата от физическа активност

От фигура 9 се вижда, че по-голямата част от родителите (83,3%) изразяват силна подкрепа за включване на спортни занимания в ежедневието на децата, което е доказателство за значението и важността на физическата активност. Въпреки това, голяма част реално не участват в такива дейности. Най-често срещаните бариери се явяват липсата на време, финансови ограничения и недостатъчна достъпност на спортни съоръжения, както и включването на децата със специални образователни потребности в съществуващите правила и изисквания.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

От проучването става ясно, че най-посещавани предмети от задължителната образователна програма за децата са Музика, Изобразително изкуство и Технологии и предприемачество, докато Български език и литература и Физическо възпитание и спорт са най-непосещавани, поради неприложимите за децата изисквания и норми. Адаптираната физическа активност би могла да улесни участието на децата в часовете по ФВС и Спортни дейности, като е необходимо адаптиране не само на физическата среда, но и на нормативната уредба и правила за участие в конкретни групови или индивидуални физически занимания.

Резултатите от проучването потвърждават, че родителите осъзнават важността на физическата активност за децата си, но съществуват значими пречки за прилагането ѝ на практика. Повишаването на достъпността до спортни програми и инфраструктура може да играе ключова роля за преодоляването на тези бариери.

Получените данни подчертават, че въпреки високата осведоменост относно ползите от физическата активност, родителите често се сблъскват с практически предизвикателства. Сравнението с междуна-

родни изследвания показва сходни бариери, особено в урбанизирани-те региони. За да се преодолеят тези трудности, е необходимо по-добро сътрудничество между училища, общини и здравни институции.

В допълнение, децата биха увеличили нивото си на участие в извънкласни физически дейности, при насочване на родителите от специалисти към определени адаптирани спортове и физически активности за цялото семейство.

ЛИТЕРАТУРА

Беломъжева-Димитрова, С. (2025). *Предизвикателства пред физическото възпитание и спорта при ученици със специални образователни потребности.* Велико търново: Ай анд Би. // **Belomazheva-Dimitrova, S. (2025).** *Predizvikatelstva pred fizicheskoto vazpitanie i sporta pri uchenitsi sas spetsialni obrazovatelni potrebnosti.* Veliko tarnovo: Ay and Bi.

Евтимова, В. С. Беломъжева-Димитрова. (2023). Влияние на двумесечна програма по катерене върху психомоторните функции при деца с нарушения от аутистичния спектър. *Проблеми и перспективи на физическото възпитание и спорта в условията на глобализация*, Велико Търново: Университетско издателство „Св. св. Кирил и Методий“, том 2, с. 15–36. // **Evtimova, V. S. Belomazheva-Dimitrova. (2023).** Vliyanie na dvumesechna programa po katerene varhu psihomotornite funksi pri detsa s narusheniya ot autistichniya spektar. *Problemi i perspektivi na fizicheskoto vazpitanie i sporta v usloviyata na globalizatsiya*, Veliko Tarnovo: Universitetsko izdatelstvo „Sv. sv. Kiril i Metodiy“, том 2, s. 15–36.

Рибарова-Димитрова, А., С. Беломъжева-Димитрова. (2024). Подбор и адаптиране на средствата на леката атлетика за ефективно приложение при ученици със специални образователни потребности. *Проблеми и перспективи на физическото възпитание и спорта в условията на глобализация*. Велико Търново: Университетско издателство „Св. св. Кирил и Методий“, том 4, с. 27–36. // **Ribarova-Dimitrova, A., S. Belomazheva-Dimitrova. (2024).** Podbor i adaptirane na sredstvata na lekata atletika za efektivno prilozhenie pri uchenitsi sas spetsialni obrazovatelni potrebnosti. *Problemi i perspektivi na fizicheskoto vazpitanie i sporta v usloviyata na globaloizatsia*. Veliko Tarnovo: Universitetsko izdatelstvo „Sv. sv. Kiril i Metodiy“, том 4, s. 27–36.

Рибарова-Димитрова, А., С. Беломъжева-Димитрова. (2023). Изследване на координацията и моторното планиране при ученици със специални образователни потребности. *Проблеми и перспективи на физическото възпитание и спорта в условията на глобализация*, Велико Търново: Университетско издателство „Св. св. Кирил и Методий“, том 1, с. 43–55. // **Ribarova-Dimitrova, A., S. Belomazheva-Dimitrova. (2023).** Izsledvane na koordinatsiyata i motornoto planirane pri uchenitsi sas spetsialni obrazovatelni potrebnosti. *Problemi i perspektivi na fizicheskoto vazpitanie i sporta v usloviyata na globalizatsiya*, Veliko Tarnovo: Universitetsko izdatelstvo „Sv. sv. Kiril i Metodiy“, том 1, s. 43–55.

Bomjin, L. (2004). Parental Values and Concerns about Participation in Physical Activity by Persons with Intellectual Disabilities. *Dissertations Abstracts International*, 65-12A, 4480.

Beets, M. W., Vogel, R., Forlaw, L., Pitteti, K. H., Cardinal, B. J. (2006). Social support and youth physical activity: The role of provider and type. *American Journal of Health Behavior*, 30(3), pp. 278–289.

Moore, L. L., Lombardi, D. A., White, M. J., Campbell, J. L., Oliveria, S. A., Ellison, R. C. (1991). Influence of parents' physical activity levels on activity levels of young children. *The Journal of Pediatrics*, 118(2), pp. 215–219.

Pan, C.Y. (2004). Physical Activity Patterns and Determinants in Adolescents with Autism Spectrum Disorder. *Dissertation Abstracts International*, 65(05A), pp. 1715–1864.

АНАЛИЗ НА ТАКТИЧЕСКИТЕ ДЕЙСТВИЯ В НАПАДЕНИЕ НА СПОРТА 3Х3 БАСКЕТБОЛ

Данаил Киров

ANALYSIS OF THE OFFENSIVE TACTICAL ACTIONS IN 3X3 BASKETBALL

Danail Kirov



Abstract: The power of the teams and the players in 3x3 professional sports is becoming increasingly equal. Teams play at a higher level where individual talent alone is not enough to win. Instead, the development of different tactics and strategies to outsmart the opposing team is becoming increasingly important in determining the outcome of the game.

This study focuses on some of the most common strategies for playing 3x3 basketball, which have led to successful shooting in the basket.

The purpose of this study is to identify and analyze the most frequently applied and effective offensive tactical actions implemented in recent years by professional teams in the sport of 3x3 basketball.

Keywords: 3x3; tactics; basketball; coaches; players.

ВЪВЕДЕНИЕ

Силите в 3х3 професионалния спорт все повече се изравняват, като все повече отбори играят на много високо ниво, където само индивидуалните качества на състезателите не са достатъчни и наиграването между отборите с различни тактики и стратегии на игра се развиват все повече и са от все по-голяма значение за решаване на мачовете (Montgomery, Maloney, 2018; Danilo, Kamas, 2019).

В настоящия доклад ще разгледаме някой от най-често срещаните тактически действия в нападение, които използват професионалните отбори по 3х3 в мачовете от финала на Световния тур 3х3 за 2024 г. и Олимпийските игри в Париж през 2024 г.

Световният тур 3х3 се организира от международната баскетболна федерация FIBA и е най-престижното събитие в света на 3х3 баскетбола. През 2024 г. се проведе неговото 13-то издание. Световният тур 3х3 включва редовен сезон с определен брой Мастърс турнири и един финал, за който отборите се класират въз основа на класирането в редовния сезон. Във всички турнири от Световния тур 3х3 са участва-

ли общо 70 отбора, от тях 12 достигат до финалния турнир, които са обект на нашето проучване.

В свое изследване Алексиева (2024) констатира, че в съвременния баскетбол 3x3 състезателите трябва да са универсални и да могат да изпълняват всички нужни елементи от играта в зависимост от ситуацията. Отборът се състои само от трима играчи и те трябва да организират нападението си само за 12 секунди, затова сътрудничеството и разпределението на функциите са от ключово значение. Необходимо е играчите *„бързо да се адаптират и да сменят позициите си, което изисква добре координирана ротация и комуникация“* (Алексиева, 2024:5).. Всеки един от играчите, без значение на ръст и атлетичност, *„трябва да може да се фокусира върху търсене на свободни пространства за отбелязването на точки, да умее бързо да взема оперативни решения, да притежава комплекс от двигателни качества, за да може да отговаря на условията на играта, както и да владее богат арсенал от технико-тактически способности, за да може да допринесе максимално за отбора си“* (Алексиева, 2024:5).

В няколко документа на международната федерация ФИБА 3x3 все по често де среща едно доста интересно определение за 3x3 баскетбола – *„3x3 е игра за играчи, където уменията и тактиката на играта се развива постоянно“* (World Association of Basketball Coaches, 2019; FIBA 3x3, 2017; FIBA 3x3, 2025).

Целта на настоящото проучване е да се идентифицират и анализират най-често прилаганите и ефективни тактически действия в нападение, прилагани през последните години от професионалните отбори в спорта 3x3 баскетбол.

МЕТОДОЛОГИЯ

Анализът е направен след проучване на документация от ФИБА 3x3, съдържаща документи за подготовката и спецификите на състезателите по 3x3, принципи за развитие на 3x3 в световен мащаб и други, както и на мачовете от Олимпийските игри в Париж 2024 и Световния тур на ФИБА 3x3 за 2024 година.

„Всички международни турнири по 3x3 се предават на живо, което е отличен начин да се проследяват актуалните тенденции в играта“ (FIBA 3x3, 2022).

За целта на настоящото проучване са прегледани над 55 часа маче от най-силните първенства/турнири по 3x3, а именно - Световния тур за 2024 г. и Олимпийските игри в Париж през 2024 година.

Всички записи от мачовете от Световния тур са налични в канала на ФИБА 3x3 в youtube.com, а мачовете от Олимпийските игри в телевизионната платформа МАХ (НВО).

Предмет на изследването е спорта 3x3 баскетбол.

Обект на изследването са тактическите действия в нападение.

Контингент на изследването са професионалните отбори по 3х3 баскетбол, участващи на Олимпийските игри в Париж и Световния тур на ФИБА 3х3 през 2024 година.

РЕЗУЛТАТИ

В Световения тур за 2024 година се включват 17 турнира, 70 отбора, над 400 състезателя, а наградния фонд е 5 милиона долара. Във финалния турнир участват 12 отбора.

В Олимпийски игри вземат участие 8 отбора мъже, 8 отбора жени и се изиграват общо 124 мача.

В настоящето проучване се разглеждат някои от най-често използваните стратегии в 3х3 баскетбола, които са довели до сполучлива стрелба в кошa.

„При формата 3х3 за разлика от баскетбола на два кошa не може да говорим за бързо нападение и за постепенно нападение. При баскетбол 3х3 времето за атакуване на кошa е достатъчно кратко за да се прави такова разграничение” (Ставрев, 2016).

След анализиране на десетки мачове от Световния тур и Олимпийските игри, става ясно, че най-успешните клубове са тези, автоматизирали до съвършенство голяма част от основните тактически елементи.

Във всеки двубой, в зависимост от противника, сработват различни тактически практики, като изброените по-долу са на-често използвани в играта на професионалните отбори 3х3 на изследваните състезания.

Transition / транзиция / преход

Смяна на владението след отбелязан кош, борба или отградната топка

1. Подаване отвън и връщане обратно под кошa

Обикновено играчът, който овладява топката (или след получен кош), подава топката на играч извън зоната за 3 точки. След това подавача ще заеме позиция под кошa с предимство пред защитата и получава топката обратно за отиграване 1 в 1.

Най-често се избира високият играч да получи под кошa, а не ниският, но това зависи и от опонента и от предпочитанията на играчите.

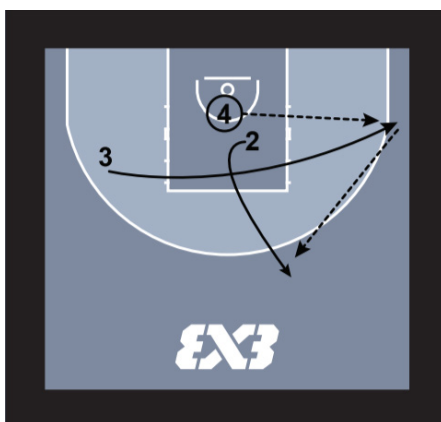
2. Пас и заслон

Много често подавачът от ниския пост спринтира, за да постави заслон там където е подал. По време на заслоните движението на играчите почти не спира, като заслоните често са поставят зад гърба на защитника. Нападателят с топка най-често предпочита да продължи дрибъла по периферията, да създаде пространство за лесно подаване към високия играч.

Друга разновидност на заслона е поставянето му с гръб към дриблиращия състезател, с което се цели по-бързо спринтиране към наказателното за бърз и лесен пас.



Фигура 1. Пас и заслон на човека с топка



Фигура 2. Изкарване на топката с двама пресичащи и два паса

3. Изкарване на топката с двама пресичащи и два паса

Двама нападатели без топка пресичат близо един до друг като далечния играч пресича първи, съответно другия поставя бърз заслон и излиза на 90 градуса, за да получи топката. Първият пресичащ може да не излиза зад линията за 3 точки с цел да получи лесен първи пас.

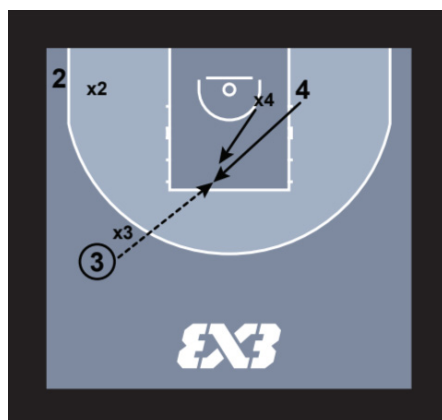
1 на 1 /1v1/

Играта 1v1 е критично важна в мачовете по 3x3. Защитниците трябва да могат да задържат дриблиращ поради ограничената помощ от съотборниците, а офанзивните играчи трябва да могат бързо да създадат възможност за стрелба в рамките на 12-секундния часовник.

В 3х3 баскетбола се допуска повече контакт отколкото в 5v5, особено при надиграване 1в1. Защитникът може да използва тялото си да натисне нападателя, но не и да посяга към топката.

Пробив последван от стрелба или пас.

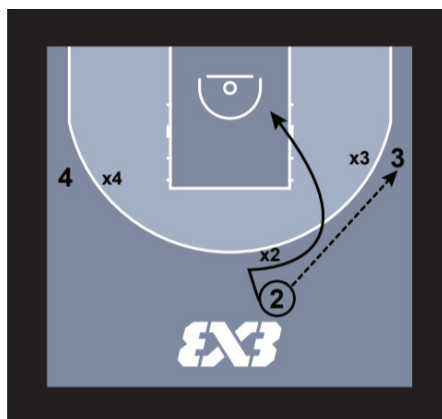
Състезателите 3х3 най-често търсят вариант за бързо отиграване на топката с цел да хванат противника в крачка. Играта 1на1 заема голяма част от време в един мач, тъй като за разлика от 5х5 баскетбола в 3х3 много рядко се помага в защита. Това налага и по-рядкото отклоняване на топката към периметъра. Състезателите в защита в дадени ситуации предпочитат да оставят лесен кош за 1 точка и бързо да се прегрупират за успешно нападение.



Фигура 4. Атака на коша след надиграване 1на1

Спейсинг

1. Пас и пресечка



Фигура 3. Пас-пресечка

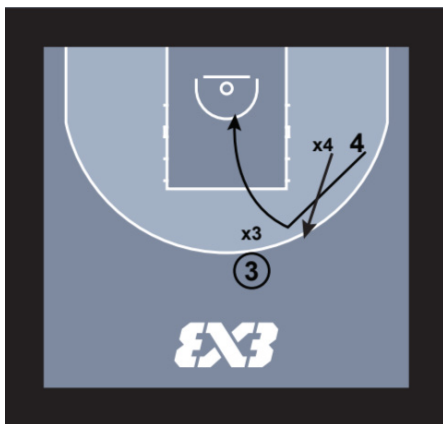
С 12 секунди за атака отборите са много ограничени по отношение организацията на атаката си. При мъртва топка и „check ball“ отборите имат възможност за пренастройка и организация на атаката си.

Пас и пресечка е може би едно от най-простите отборни отиграния, но за сметка на това супер ефективно. Това го прави и най-често използваното от отборите.

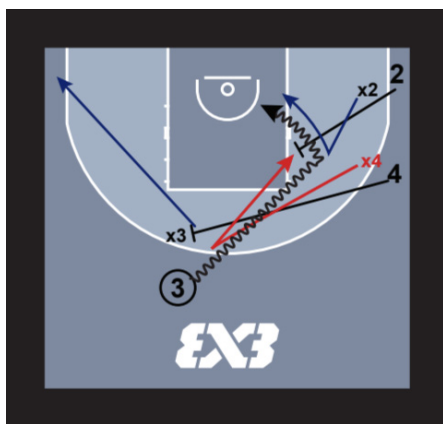
Заслоняване

Едно от най-често използваните тактически способности в 3х3 баскетбола, който може да се извърши в различни части на игрището.

Заслоняване на топката – Пробив; Pick and Roll; Pick and Pop



Фигура 5. Заслон на човека с топката



Фигура 6. 2 заслона далеко от топката

Много често се използва залъгващ заслон, при който поставящият заслон състезател не спира напълно, а продължава своето движение

към кошa и/или към другия състезател, за да му постави заслон. Това е така нареченото изкуствено създаване на „трафик“ около топката, като нападателят минава близо до защитника на човека с топка.

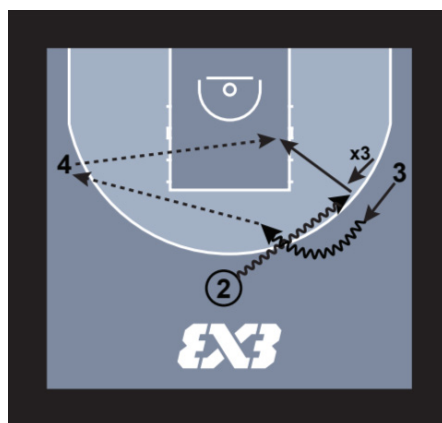
Поставяне на заслон с гръб чрез заден пивот, е също много често използван прием в 3х3. Това дава възможност за готовност за ранен пас от дрибъл към кошa или при обръщане към тройката /Pop/.

Hand-offs /Подаване ръка в ръка/

Този вид подаване има подобен ефект на заслон на топката, но често има повече движение от играчите, подаващи топката. Има два вида подаване, при което и двамата офанзивни играчи се движат и при което се движи само състезателят, който получава топката.

По време на предаването нападателят с топка се завърта в обратна посока, за да попречи на защитника си да достигне топката, отваря пространство за пробив и пресечка.

В същата ситуация често се извършва пас на другата страна и се търси втора пресечка към кошa или открита стрелба от тройката.



Фигура 7. Hand-off около зоната за три точки

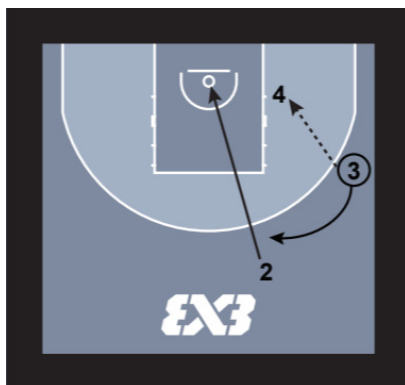
Post play / Игра на нисък/висок пост

Отборите използват ефективно пост-плей /игра на нисък пост/ дори без традиционен висок играч – център. Всеки играч може да е в тази позиция, което създава множество възможности за отбора.

Игра на нисък пост

При подаване към нисък пост, играчът, който остава високо, пресича към кошa с идеята да получи подаване и да завърши лесно на скорост. В тази ситуация играч на крилото се премества към центъра на игрището и заема мястото на пресичащия, а играчът в близост до кошa – отиграва при ситуация 1v1.

В някои ситуации пресечката не се получава и ситуацията се премества от другата страна на коша, което създава възможност за играча на нисък пост да атакува коша или да подаде на пресичащия далеко от коша за лесна стрелба.



Фигура 8. Отиграване на нисък пост



Фигура 9. Атаката от слаба страна

ДИСКУСИЯ

Познаването на правилата и спецификите на играта 3x3 баскетбол са от изключително значение за прилагането на конкретни технически и тактически действия от отборите. В множество проучвания направени с треньори и състезатели по 3x3 баскетбол в България се установява, че едва малко на 70% от треньорите и състезателите по баскетбол са запознати изцяло с правилата на 3x3 баскетбол. Това може да се очертая като един от основните фактори за моментното състояние на спорта 3x3 баскетбол в България и резултатите на националните ни отбори по 3x3.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Фокусът на анализа бе средоточен върху Олимпийските шампион и Шампионите на Световния тур – Нидерландия, като за първи път от 2016 година на големите финали на 3x3 турнирите няма участие на сръбски отбори.

Изборът да се проследи специално играта на нидерландците е провокиран от факта, че това е страната, която е била посочвана за пример от ФИБА 3x3 още през 2017 г. като федерацията по баскетбол, която най-правилно е структурирала и развива 3x3 баскетбола. Следователно можем да заключим, че успехите на националните им отбори не са случайни и стратегията, използвана от Нидерландия може да се приложи и в нашата страна за по-бързо развитие на спорта, състезателите, треньорите и служебните лица.

ЛИТЕРАТУРА

Алексиева, М. (2024). Ключови подходи в подготовката на състезателите по 3X3 баскетбол. Проблеми и перспективи на физическото възпитание и спорта в условията на глобализация, Велико Търново: Университетско издателство „Св. св. Кирил и Методий“, том 4, с. 9–20. // **Aleksieva, M. (2024).** Klyuchovi podhodi v podgotovkata na sastezatelite po 3X3 basketbol. Problemi i perspektivi na fizicheskoto vazpitanie i sporta v usloviyata na globalizatsiya, Veliko Tarnovo: Universitetsko izdatelstvo „Sv. sv. Kiril i Metodiy“, tom 4, s. 9–20.

Ставрев, С. (2016). Баскетбол 3x3. Методическо ръководство за студенти, преподаватели и треньори. София: Издателски комплекс на УНСС.

Montgomery, P., Maloney, B. (2018). The Physical and Physiological Characteristics of 3x3 Results of Medical Study & Scientific Test, International Basketball Federation. Available at <https://fiba3x3.com/docs/fitness-requirements-of-3x3-players.pdf>

FIBA 3x3. (2022). Everybody can be successful with 3x3. FIBA 3x3.com. Available at <https://fiba3x3.com/docs/everybody-can-be-successful-with-3x3.pdf>

FIBA 3x3. (2017). From the streets to the world stage. 2x3 Basketball Netherlands. Available at <https://fiba3x3.com/docs/case-study-netherlands-and-3x3.pdf>

World Association of Basketball Coaches. (2019). 3x3 PLAYERS GUIDE. Available at <https://fiba3x3.com/docs/wabc-3x3-players-guide.pdf>

Danilo, L., Kamas, F. (2019). Physical preparation of professional 3x3 athletes. 3x3 International Basketball Federation FIBA. Available at <https://fiba3x3.com/docs/physical-preparation-of-professional-3x3-athletes.pdf>

FIBA 3x3. (2025). (Men's) Pro Circuit Handbook Quick Guide. Available at <https://fiba3x3.com/docs/fiba-3x3-mens-pro-circuit-handbook-quick-guide-2025.pdf>

**ОЦЕНКА НА КАЧЕСТВОТО НА ПРОВЕЖДАНЕ
НА СПРИНТОВИТЕ ДИСТАНЦИИ ОТ ДЪРЖАВНИТЕ
ПЪРВЕНСТВА ПО ОРИЕНТИРАНЕ
ПРЕЗ 2024 ГОДИНА**

Иван Сураков

**EVALUATION OF THE ORGANIZATIONAL QUALITY
OF THE 2024 BULGARIAN ORIENTEERING CHAMPIONSHIPS'
SPRINT DISTANCES**

Ivan Sirakov



Abstract: *Sprint orienteering disciplines, characterized by high-speed navigation in technically demanding urban or park environments, represent a dynamic and increasingly popular branch of the sport, testing athletes' cognitive agility and physical endurance under time pressure.*

The purpose of the study is to evaluate the quality of organization of the sprint distances at the 2024 Bulgarian Orienteering Championships based on feedback from athletes and coaches.

A survey was conducted among 40 participants (competitors and coaches) who took part in sprint events across four championship locations: Veliko Tarnovo (Knock-out Sprint), Sapareva Banya (Sprint Relay), Govedartsi (Sprint) and Dryanovo (Youth/Masters Sprint). The survey assessed seven key organizational aspects using a Likert scale. Results indicated high satisfaction levels for the Knock-out Sprint in Veliko Tarnovo (average /avg./ rating: 4.30), particularly regarding arena organization and pre-event communication. The Sprint Relay in Sapareva Banya received moderate ratings (avg. 4.00), with lower scores for course design. The Sprint in Govedartsi had the lowest ratings (avg. 3.76), primarily due to dissatisfaction with course complexity. The Youth/Masters Sprint in Dryanovo scored well (avg. 4.11), excelling in route design but showing room for improvement in overall coordination. We believe that the feedback from the competitors and coaches could be used to enhance the quality of orienteering competition organization.

Keywords: *orienteering; event organization; survey; athlete feedback; Bulgaria.*

ВЪВЕДЕНИЕ

Държавният спортен календар на Българската федерация по ориентирание за 2024 г. включва серия от състезания, предназначени да тестват разнообразни умения на състезателите в различни дисциплини и възрастови категории. Държавните първенства по ориентирание играят ключова роля в спорта ориентирание в България, като те не само служат

за определяне на държавните шампиони в съответните дисциплини и възрастови групи, но играят важна роля и за:

- формирането на националните отбори;
- изграждането на ежегодната клубна класация на БФО;
- разпределението на финансиране за клубовете от Министерството на младежта и спорта и общините.

Държавните шампионати по ориентиране се финансират, както чрез бюджета на Българската федерация по ориентиране (БФО), така също и от бюджета на Министерството на младежта и спорта.

В спортния календар за 2024 г. са включени 11 държавни първенства по лятно ориентиране в различните дистанции и възрастови групи.

Настоящото проучване оценява мнението на състезатели и треньори, взели участие в спринтовите дистанции от държавните първенства по ориентиране през 2024 г., относно качеството на организацията на тези първенства, които представляват най-високото ниво на състезателна практика в българското ориентиране. Разнообразието от локации и формати поставят специфични организационни предизвикателства пред клубовите организатори, като едновременно с това тестват техническите и физическите възможности на участниците в различни типове терени и състезателни формати.

Целта на изследването е да се оцени качеството на организацията на спринтовите дистанции от първенството на България по ориентиране през 2024 г. въз основа на обратна връзка от спортисти и треньори.

Спринтовите дистанции включват Нокаут спринт, Спринтова щафета и Спринт (Сираков, Иванова, Беломъжева-Димитрова, 2023). За добър резултат в тези формати, в които времето на победителя е от 8 до 15 минути, от изключителна важност е физическата подготовка и чистата линейна скорост, както разбира се и концентрацията на вниманието по време на състезанието (Minoiu, Minoiu, 2019). В днешно време в спринтовите дистанции маршрутите са изградени от предимно по-лесни вариантни отсечки, но има и няколко по-комплексни и сложни, на които състезателят може да спечели или загуби състезанието (Сираков, Беломъжева-Димитрова, 2018). По време на състезание, състезателят е изправен пред редица проблеми, за които вземането на решения формира психическа умора (Lam et al., 2023). Проучване обаче сочи, че опитът на състезателя и пренасянето му в състезателна обстановка и избор на правилна тактика са по-важни за крайния резултат от познавателните му качества (Baytaş et al., 2024; Batista et al., 2021), които обаче се подобряват чрез тренировки по ориентиране (Waddington et al., 2024). Някои автори доказват, че системните тренировки по ориентиране водят до повишаване на обема, концентрацията и устойчивостта на вниманието (Беломъжева-Димитрова 2020; Sirakov, Belomazheva-Dimitrova, 2021). За подобряването на техническите и тактическите спо-

способности на състезателите в тези силно интензивни дисциплини е доказано, че модерните компютърни игри с тематика ориентиране имат положителен ефект, като допълнение към стандартната подготовка на ориентирувача (Pruzhinin, Pruzhinina, Kolesov, 2025).

МЕТОДОЛОГИЯ

За реализирането на целта на изследването бе използван анкетен метод на проучване. Разработена бе специална анкетна карта, съдържаща 7 критерия за оценка на качеството на провеждане на всеки от 4-те старта от държавните първенства по лятно ориентиране в спринтовите дистанции през 2024 година. Критериите са: „Картата е актуална и точна, отразява добре местността“, „Картата е четлива“, „Маршрутите са интересни и с подходяща сложност на дистанцията“, „Арената е добре организирана и приветлива“, „Има организиран паркинг“, „Предварителната информация и бюлетините са на ниво“, „Цялостната организация на състезанието е отлична“.

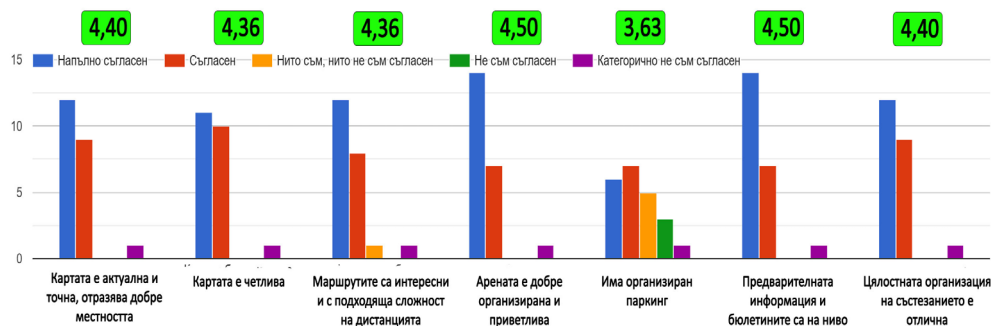
За поставяне на оценка по изброените критерии е използвана пет-степенна ликертова скала, която осигурява симетрия и баланс в отговорите. Респондентите избират отговори от „категорично не съм съгласен“, „не съм съгласен“, „нито съм съгласен, нито не съм съгласен“, „съгласен“ и „напълно съгласен“, които са еквивалент на оценка от 1 до 5. Това ни позволява да бъде изчислена средно аритметична оценка по всеки от критериите, както и обща оценка за всяко едно от спринтовете първенства.

Проучването е проведено онлайн чрез Google форми сред 40 състезатели и треньори, участвали в държавните първенства през 2024 г. по лятно ориентиране. Чрез твърденията в анкетата се събират данни за различните аспекти на провеждането на първенствата. Събраните и обработени статистически данни от изследването позволяват да се направят обосновани изводи за качеството на организацията на събитията от гледна точка на директните участници и да се отправят препоръки.

РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЯ

На фигури от 1 до 4 са представени резултатите от анкетното проучване, проведено сред участници в държавните първенства по ориентиране в спринтовите дистанции, като може да бъдат видени средните оценки по всеки критерий, заложен в анкетната карта, както и разпределението на отговорите.

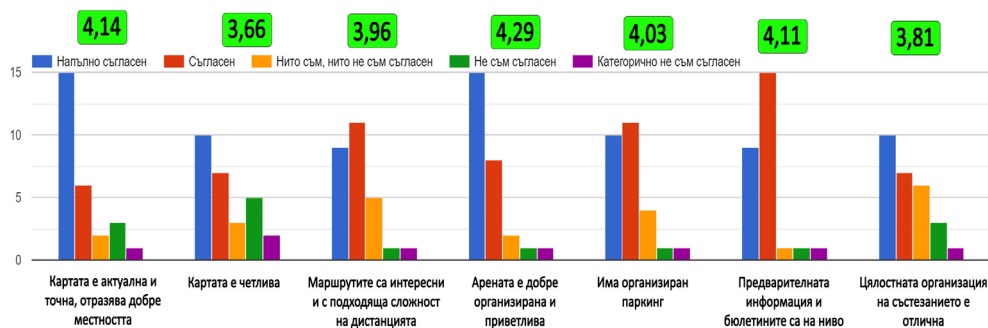
Първата анализирана дистанция е нокаут спринт за мъже и жени (фигура 1), проведена на 23.03.2024 г. в гр. Велико Търново, а в допитването за това състезание са участвали 22 респондента.



Фигура 1. Резултати от анкетното проучване относно качеството на провеждане на държавното първенство Нокаут спринт в гр. Велико Търново сред участници

Най-висока стойност получават твърденията: „Арената е добре организирана и приветлива“ и „Предварителната информация и бюлетините са на ниво“ – и двете със средна оценка от 4,50, което свидетелства за отлично планиране и комуникация от страна на организаторите. Положително са оценени и маршрутите („Маршрутите са интересни и с подходяща сложност за дистанцията“ – 4,36) и картният материал („Картата е актуална и точна“ – 4,40; „Картата е четлива“ – 4,36), което показва, че техническите аспекти на състезанието са били на високо ниво. Средна оценка от 4,40 получава и въпросът за цялостната организация на състезанието, като преобладаващата част от респондентите са напълно съгласни или съгласни с твърдението, че събитието е преминало отлично. Най-ниска оценка получава твърдението „Има организиран паркинг“ – 3,63. Това сочи, че именно логистиката, свързана с достъпа и паркирането, е била възприета като слаба страна от участниците. Част от анкетираните са посочили неутрална или негативна позиция, което показва необходимостта от подобрене в тази насока при бъдещи събития.

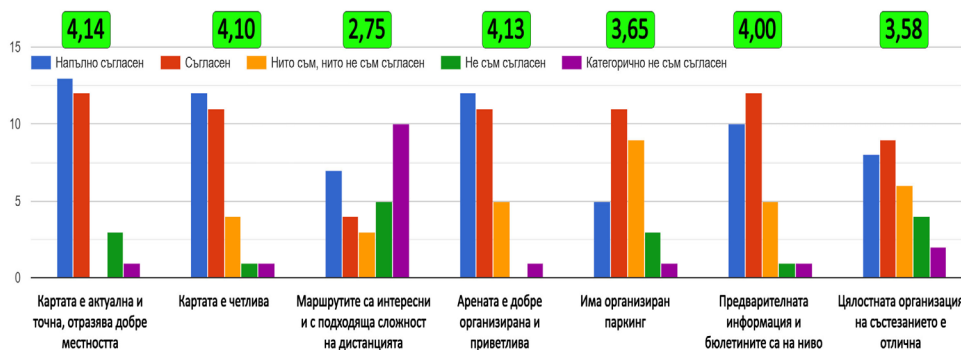
На фигура 2 се виждат резултатите от анкетата за спринтовата щафета, проведена на 31.05.2024 г. в гр. Сапарева баня. В допитването за нея участват 27 респондента.



Фигура 2. Резултати от анкетното проучване относно качеството на провеждане на държавното първенство Спринтова щафета в гр. Сапарева баня сред участници

Резултатите сочат по-умерено ниво на удовлетвореност в сравнение с другите спринтови състезания от календара, но все пак с преобладаващи положителни оценки. Най-висока средна оценка получава твърдението: „Арената е добре организирана и приветлива“ – 4,29, което свидетелства за добро ниво на логистика и атмосфера на самото място на провеждане. Също положително е оценена картата – „Картата е актуална и точна“ – 4,14, което говори за техническа надеждност на използвания картен материал. Малко по-ниски са оценките за четливостта на картата – 3,66 и маршрутите – 3,96, което може да бъде сигнал за известни затруднения при възприемането на информацията от състезателите по време на състезанието или в изработката и нивото на сложност на маршрутите. Оценката за организирания паркинг – 4,03 показва сравнително добро ниво на логистична подкрепа. Средната оценка за предварителната информация и бюлетините е 4,11, което е знак за задоволително ниво на комуникация преди състезанието. Най-ниска стойност получава твърдението: „Цялостната организация на състезанието е отлична“ – 3,81, като разпределението на отговорите показва, че част от участниците не са били напълно удовлетворени от събитието в неговата цялост. Наличието на по-висок дял отговори „нито съм съгласен, нито не съм съгласен“ и „не съм съгласен“ при този въпрос показва, че има поле за подобрене в общата организация.

На фигура 3 се виждат отговорите на респондентите относно спринта от държавното първенство по ориентиране за мъже, жени, младежи и девойки, проведено на 02.06.2024 година в с. Говедарци. Графиката показва средните оценки по всяка позиция от анкетната карта, както и разпределението на отговорите сред участвалите 29 респондента.



Фигура 3. Резултати от анкетното проучване относно качеството на провеждане на държавното първенство Спринт в с. Говедарци сред участници

От данните се вижда, че картният материал е бил приет положително от участниците – твърденията „Картата е актуална и точна“ – 4,14 и „Картата е четлива“ – 4,10 получават високи оценки, което говори за качествена подготовка от страна на картографите и добра четливост на картата по време на състезанието.

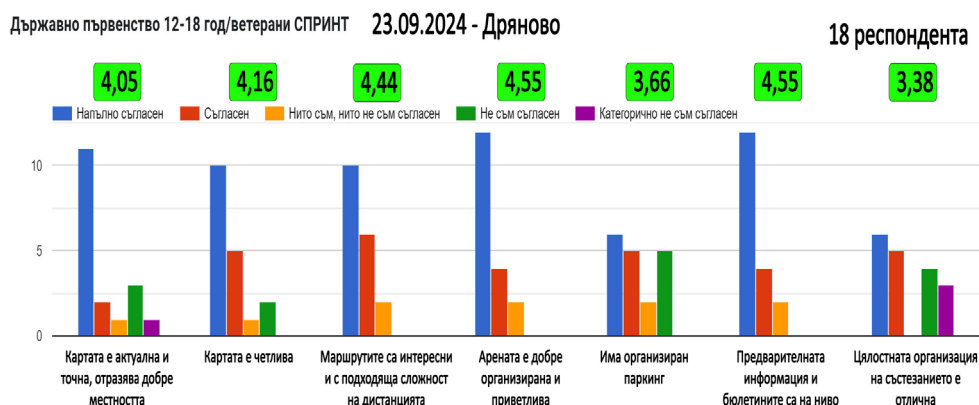
Висока стойност има и оценката за „Арената е добре организирана и приветлива“ – 4,13, което показва, че средата, в която се провежда събитието, е създала положително впечатление у участниците. Предварителната информация и бюлетините също са оценени положително, със средна стойност от 4,00, което предполага, че комуникацията и предоставената информация преди старта са били на добро ниво.

От друга страна, оценката за маршрутите е значително по-ниска – едва 2,75, което е ясен сигнал, че сложността им не е удовлетворила очакванията на участниците – било поради обща недостатъчна сложност, липса на вариантни отсечки, смяна на посока и други подобни. Високият дял на отговорите „не съм съгласен“ и „категорично не съм съгласен“ подкрепя това заключение.

Относно логистиката – организираният паркинг е получил средна оценка от 3,65, което е по-скоро приемливо, но отново подсказва за потенциал за подобрене. Най-ниска средна стойност получава твърдението „Цялостната организация на състезанието е отлична“ – 3,58, което сочи, че въпреки добрите страни, участниците не са възприели събитието като напълно удовлетворяващо в своята цялост.

Като цяло състезанието се отличава с качествена карта, добра организация на арената и задоволителна предварителна подготовка. Основен слаб елемент според участниците са маршрутите, което повлиява негативно на общата оценка на събитието. Това ясно подчертава необходимостта от по-прецизно подбиране на качествен район и по-сериозна работа при изработката на маршрутите при бъдещи състезания от този вид.

На фигура 4 са визуализирани резултатите от анкетно проучване сред участниците в държавното първенство по ориентиране – спринт за деца и ветерани, проведено на 23.09.2024 г. в гр. Дряново, като анкетата е попълнена от 18 респондента. Обобщените средни оценки и разпределенията по скалата на съгласие дават възможност да се направят изводи за ключови аспекти от организацията и провеждането на състезанието.



Фигура 4. Резултати от анкетното проучване относно качеството на провеждане на държавното първенство Спринт 12–18 години и ветерани в гр. Дряново.

Най-високо оценени са твърденията „Арената е добре организирана и приветлива“ – 4,55, „Предварителната информация и бюлетините са на ниво“ – 4,55 и „Маршрутите са интересни и с подходяща сложност за дистанцията“ – 4,44. Тези резултати показват, че както логистиката на събитието, така и информационното осигуряване и спортно-техническото ниво на маршрутите са приети изключително добре от участниците. Очевидно е, че построяването на маршрутите е интересно и според очакванията, както за младите състезатели, така и за ветераните – целева група с различни потребности.

Картният материал също е с високи оценки – 4,05 за актуалност и точност и 4,16 за четливост, което показва професионално картографиране и добра използваемост на картата по време на спринта.

По-ниски оценки са отчетени при:

- „Има организиран паркинг“ – 3,66, която е приемлива, но все пак по-слаба оценка. Това може да се дължи на затруднения с достъпа или недостатъчно места за паркиране на участниците.

- „Цялостната организация на състезанието е отлична“ – 3,38 – това е най-ниската оценка сред всички компоненти. Въпреки че повечето технически и логистични елементи са оценени високо, тази по-ниска стойност подсказва, че има известни резерви сред участниците относно събитието като цяло – възможно е да е повлияна от мнения за резултати, грешки от страна на организатора или допълнителни организационни детайли.

Състезанието в Дряново се отличава с отлична арена и информация, добре проектирани маршрути, съобразени с възрастовите категории и качествена карта, но въпреки добрите отделни елементи, най-слабо звено остава общото възприятие за организацията. Това подчертава, че успешното провеждане на събитие изисква не само силна техническа подготовка, но и усещане за завършеност и координация във всички аспекти от гледна точка на участника.

Общите оценки за всяко едно от спринтовите държавни първенства по ориентиране през 2024 година според анкетираните участници могат да бъдат видени в таблица 1.

Таблица 1. Общи оценки относно качеството на провеждане на спринтовите държавни първенства по ориентиране през 2024 година спрямо анкетираните участници

Първенство	Обща оценка
ДП Нокаут спринт - В.Търново - 23.03.2024	4,30
ДП Спринтова щафета – Сапарева баня, 31.05.2024	4,00
ДП Спринт – с. Говедарци, 02.06.2024	3,76
ДП 12-18/Ветерани Спринт - Дряново - 23.09.2024	4,11

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На базата на резултатите са изведени следните заключения: разработената анкетна карта обхваща основните критерии за оценка на държавните първенства и дава възможност за поставяне на обща оценка за провеждането им на база мненията на състезатели и треньори; анонимността на анкетата дава възможност всеки от респондентите да даде откровена и безпристрастна оценка, което дава обективна обща оценка; Държавното първенство в с. Говедарци има по-ниски оценки,

основно заради сложността на маршрутите; Държавното първенство във Велико Търново е с най-висока оценка, с единствено по-ниска оценка относно наличието на организиран паркинг.

След анализа на резултатите от анкетното проучване сред участниците в спринтовите държавни първенства по ориентиране бяха изведени следните препоръки за практиката: препоръчва се адаптирането и използването на анкетната карта за оценка на държавните първенства от Българска федерация по ориентиране като се запази анонимният характер, за да има обективни и коректни оценки; препоръчва се при създаването на такава практика от Българска федерация по ориентиране, резултатите да бъдат публикувани публично, за да създават по-пряка конкуренция между клубовете, организатори на държавните първенства, което да цели съревнование и повишаване на качеството; препоръчва се вземането предвид на резултатите от тази анкета от организаторите на държавни първенства през следващите години, за да предотвратят слабости в провеждането на състезанията.

ЛИТЕРАТУРА

Беломъжева-Димитрова, С. (2020). Влияние на методика за начално обучение по ориентиране върху някои психически качества при ученици. Сборник от Дванадесета международна научна конференция „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, стр. 157–166. // **Belomazheva-Dimitrova, S. (2020).** Vliyanie na metodika za nachalno obuchenie po orientirane varhu nyakoi psihicheski kachestva pri uchenitsi. *Sbornik ot Dvanadeseta mezhdunarodna nauchna konferentsiya „Savremennii tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta“*. Sofia: Universitetsko izdatelstvo „Sv. Kliment Ohridski“, str. 157–166.

Сираков, И., К. Иванова, С. Беломъжева-Димитрова (2023). Ориентирането като градски спорт. Сб. *Проблеми и перспективи на физическото възпитание и спорта в условията на глобализация*, Велико Търново: Университетско издателство „Св. св. Кирил и Методий“, том 2, с. 63–70. // **Sirakov, I., K. Ivanova, S. Belomazheva-Dimitrova (2023).** Orientiraneto kato gradski sport. *Sb. Problemi i perspektivi na fizicheskoto vazpitanie i sporta v usloviyata na globalizatsiya*, Veliko Tarnovo: Universitetsko izdatelstvo „Sv. sv. Kiril i Metodiy“, tom 2, s. 63–70.

Сираков, И., С. Беломъжева-Димитрова. (2018). Модерният спринт – GPS анализ на маршрута за мъже на първи кръг от Световната купа 2017. Сборник трудове от Международна научна конференция „Педагогическото образование – традиции и съвременност“, 16–17 ноември, 2018, Великотърновски университет. Велико Търново: Ай & Би, 2018, с. 143–149. // **Sirakov, I., S. Belomazheva-Dimitrova. (2018).** Moderniyat sprint – GPS analiz na marshruta za mazhe na parvi krag ot Svetovната kupa 2017. *Sbornik trudove ot Mezhdunarodna nauchna konferentsiya „Pedagogicheskoto obrazovanie – traditsii i savremennost“*, 16–17 noemvri, 2018, Velikotarnovski universitet. Veliko Tarnovo: Ay & Bi, 2018, s. 143–149.

Batista, M.M., Paludo, A.C., D.A. Silva, M.P., Martins, M.V., Pauli, P.H., Dal'maz, G., Stefanello, J.M., Tartaruga, M.P. (2021). Effect of mental fatigue on performance, perceptual and physiological responses in orienteering athletes. *J Sports Med Phys Fitness*. 2021 May;61(5):673–679. doi: 10.23736/S0022-4707.21.11334-9. Epub 2021 Feb 15. PMID: 33586924.

Baytaş, E., Şahan, A., Erman, K.A., Toktaş, N. (2024). Analysis of cognitive characteristics and some factors affecting sprint and memory course performance of orienteers. *Kinesiologia Slovenica: Scientific Journal on Sport*, 29(3), 87–100. <https://doi.org/10.52165/kinsi.29.3.87-100>.

Kwan, H., Lam, N., Sproule, J., Turner, A.P., Murgatroyd, P., Gristwood, G., Richards, H., Phillips, S.M. (2023). International orienteering experts' consensus on the definition, development, cause, impact and methods to reduce mental fatigue in orienteering: A Delphi study, *Journal of Sports Sciences*, 40(23), 2595–2607. DOI: 10.1080/02640414.2023.2177027

Minoiu, V., Minoiu, G.E. (2019). Analysis of the performance indices in urban sprint orienteering in relation to the performance in track running. *Journal of sport and kinetic movement*, no.34, vol. II/2019, p. 86–90.

Pruzhinin K., Pruzhinina, M., Kolesov. V. (2025). Digital technologies in the context of the transformation of the sports training process in orienteering. *Scientific notes of P. F. Lesgaft University*. 2025. no. 4. pp. 132–136. DOI: <https://doi.org/10.5930/1994-4683-2025-4-132-136>

Sirakov, I., Belomazheva-Dimitrova, S. (2021). Effect of the training program on mental qualities in elite orienteers. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 21 (3), Art 190, pp. 1498–1504.

Waddington, E.E., Allison, D.J., Calabrese, E.M., Pekos, C., Lee, A., Walsh, J.J., et al. (2024). Orienteering combines vigorous-intensity exercise with navigation to improve human cognition and increase brain-derived neurotrophic factor. *PLoS ONE* 19(5): e0303785. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0303785>.

ФИЗИЧЕСКО РАЗВИТИЕ И ФУНКЦИОНАЛНО СЪСТОЯНИЕ НА УЧЕНИЦИ ОТ 10 И 11 КЛАС

Калоян Димитров

PHYSICAL DEVELOPMENT AND FUNCTIONAL CONDITION OF STUDENTS FROM 10th AND 11th GRADES

Kaloyan Dimitrov



Abstract: The study investigates the physical development and functional condition of 10th- and 11th-grade students through anthropometric and functional indicators. Key morphological parameters such as height, weight, and chest circumference were analyzed, alongside the Body Mass Index (BMI) and Ruffier Index (RI). Results indicate comparable morphological features between the control and experimental groups. The experimental program improved cardiovascular endurance, reflected in lower RI values. These findings underscore the importance of specialized physical education programs in enhancing health and physical capabilities among high school students.

Keywords: anthropometric indicators, physical development, functional condition, high school students.

ВЪВЕДЕНИЕ

Физическото развитие и функционално състояние на учениците в гимназиален етап (10 и 11 клас) са от изключителна важност за тяхното здраве и общо благополучие. В тази възрастова група се наблюдават значителни физически и физиологични промени, свързани с пубертета, начина на живот и начина на хранене. П. Слънчев (1968) конкретизира седем стадия, през които човек преминава в своето развитие.

Периодът, който има отношение към нашето изследване е юношеството (8 – 18 години). Това е ключов период в човешкото развитие, характеризиращ се с интензивни физически, емоционални и социални промени. Този етап е преходен, като отбелязва преминаването от детството към зрелостта. Юношеството е ключов и интензивен етап от човешкото развитие, който подготвя индивида за предизвикателствата на зрелостта. Въпреки трудностите и нестабилността, този период е фундаментален за изграждането на идентичността и социалната интеграция.

Целта на този доклад е да се анализират основните показатели за физическо развитие и функционално състояние, и да се разкрият основните фактори които влияят върху тях.

МЕТОДОЛОГИЯ

Задачите на изследването са:

1. Реферативен преглед на литературни източници по темата.
2. Оценка на физическата дееспособност на ученици от 10-ти и 11-ти клас.
3. Оценка на функционалното състояние на изследваните лица.
4. Извеждане на изводи за практиката.

Предмет на изследването е ефективността на приложеното въздействие на двигателна програма върху ученици от гимназиален етап на средна образователна степен.

Обект на изследването са количествените и качествените характеристики на физическото развитие и функционалното състояние на учениците от гимназиален етап на средна образователна степен.

Субект на изследването са 67 ученици от 10ти и 11ти клас, разпределени в една контролна (27 ученици) и една експериментална (40 ученици) група.

За постигане на целта и решаване на задачите на изследването използвахме комплексна методика която включва: теоретичен анализ и синтез, метод на изследване на морфофункционални характеристики и математико статистически данни. Изследването беше проведено през 2022/2023 година с ученици от Дългопол и Цонево. Учебната програма по физическо възпитание и спорт за X и XI клас е насочена към подпомагане на физическото и здравословно развитие на учениците, като същевременно се развиват и социалните им умения. Тя има интегративен подход, съчетаващ практическа и теоретична подготовка, за да подготви младите хора за активен и здравословен начин на живот. Съвременният начин на живот често се характеризира със заседналост, причинена от прекомерната употреба на технологии, дългите часове пред екрани и намаленото време за физическа активност. Това води до различни здравословни проблеми, като затлъстяване, гръбначни изкривявания, намалена издръжливост и хронична умора. Учебната програма по физическо възпитание и спорт играе важна роля за преодоляване на тези негативни тенденции, като предоставя на учениците възможност да се движат активно и да подобрят физическата си форма.

Основни цели на програмата са превенция на последиците от застоялия начин на живот:

- Намаляване на физическата неактивност чрез организирани спортни занимания.

- Подобряване на стойката и двигателната активност на учениците.

Физическо развитие и здраве:

- Укрепване на двигателните качества – сила, бързина, издръжливост, гъвкавост и координация.

- Формиране на здравословни навици и мотивация за редовна физическа активност.

Учебната програма по физическо възпитание и спорт за X и XI клас е от съществено значение в контекста на съвременния застоял начин на живот. Чрез систематични упражнения и теоретична подготовка тя помага на учениците да избегнат негативните последици от заседналостта, като същевременно насърчава тяхното физическо и социално развитие. Тази програма подготвя младите хора да водят активен и здравословен начин на живот, което е от ключово значение за тяхното бъдеще.

Физическото развитие на човека включва комплекс от морфологични и функционални признаци, които зависят както от генетични фактори, така и от околната среда. Основните морфологични показатели – ръст, тегло и гръдна обиколка играят съществена роля за характеристиката на човешкото тяло. Според П. Слънчев (1992): *„Теглото определя масата на тялото, ръстът и гръдната обиколка – формата на тялото, а теглото и гръдната обиколка – плътността на тялото“*.

Тези показатели са важни за оценка на физическите качества и двигателните способности на индивида. Освен това, характеристиката на физическото развитие се допълва и от степента на развитие на вторичните полови белези, които подпомагат цялостната му оценка. Те отразяват съвместното протичане на половото и телесното съзряване и разкриват индивидуалните различия, свързани с акцелерационни (изпреварващи) или ретардантни (забавящи) процеси на растеж. По-актуално определение прави М. Бъчваров (2005). Според него: *„Най-често под физическо развитие се разбират възрастови изменения на морфологични показатели (ръст, тегло, размери и форма на гръдния кош, гръбначния стълб, крайниците, състав на телесната маса, полови белези и др.), функционални физиологични и физически показатели (жизнена вместимост на белите дробове, сила на тялото или крайниците, гъвкавост на гръбначния стълб и някои стави, величина на сърдечните съкращения, дейност на ендокринната система, дишане и др.)“*. То е резултат от въздействието на много фактори, които се обединяват в две групи: генотипни (наследствени) и фенотипни, произтичащи от условията на средата

Много наши учени проучват въпросите, свързани с физическото развитие на човека. Те се определят от множество фактори, които могат да бъдат разделени на **вътрешни** (биологични) и **външни**. Тези фактори взаимодействат и формират индивидуалния растеж, развитие и физически характеристики на всеки човек (Каракашев, 1965; Слънчев, 1992; Малчев и кол., 1997; Топузов, 2001; Колкар, Фаре, 2004).

Вътрешни фактори:

Генетика – Основният фактор, който определя наследствените черти като ръст, телесна структура, скорост на растеж и потенциал за физическа сила. Гените влияят върху метаболизма, мускулната маса, костната структура и предразположението към определени заболявания.

Хормонална система – Хормоните като растежният хормон, тестостеронът, естрогенът и тироксинът играят ключова роля в растежа и развитието. Нарушения в ендокринната система могат да доведат до забавено или ускорено развитие.

Пол – Мъжете и жените се различават по растеж, мускулна маса и разпределение на телесните мазнини, което се дължи на различия в хормоналния баланс.

Здравословно състояние – Хронични заболявания или вродени аномалии могат да ограничат физическото развитие.

Външни фактори:

Хранене. Балансираното хранене е от съществено значение за оптималния растеж и развитие. Дефицитът на витамини и минерали може да доведе до забавен растеж и здравословни проблеми.

Физическа активност. Редовните упражнения подобряват мускулната сила, костната плътност и общото физическо състояние. Липсата на активност може да доведе до затлъстяване и отслабване на мускулатурата.

Социално-икономически условия. Животът в бедност или социална изолация може да ограничи достъпа до здравословна храна, здравеопазване и образование, които са важни за оптималното физическо развитие.

Околна среда. Климатичните условия, чистотата на въздуха, достъпът до природни ресурси и инфраструктурата влияят на физическото развитие. Замърсяването и стресовите фактори могат да имат отрицателен ефект върху здравето.

Физическото развитие на човека е резултат от сложното взаимодействие между вътрешните и външните фактори. Осигуряването на здравословна среда, балансирано хранене и физическа активност са ключови за постигането на оптимално развитие.

РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЯ

Физическото развитие на учениците от 10 и 11 клас е разгледано в контекста на морфологични и функционални показатели. Тези показатели са ключови за оценката на здравословното състояние, адаптацията към физическа активност и нивото на физическа дееспособност. Данните в анализа подкрепят целта за оценка на основните морфологични и функционални характеристики. В таблици 1 и 2 е представен вариационният анализ на показателите, които характеризират физическото развитие и функционално състояние на кардио-респираторната система на учениците от 10 и 11 клас. В числител са изложени статистическите стойности от измерването в началото, а в знаменател, в края на експеримента.

Таблица 1. Експериментална група – момчета

Показатели	n	Xmin	Xmax	R	v	av	%	s	Ex	t	Pt%
Ръст	40	158	190	32	172,3	8,12	4,71	0,053	-0,889	7,22	100
		159,5	190	30,5	172,89	7,97	4,61	0,080	-0,886		
Тегло	40	62	118	56	76,98	11,13	14,45	1,513	3,737	2,02	95,01
		62	110	48	76,43	9,88	12,93	1,277	2,512		
Гр. об.	40	84	130	46	92,88	8,17	8,80	2,754	10,403	0,82	58,34
		84	120	36	92,57	6,47	6,98	2,125	7,263		
BMI	40	21,4	37,2	5,8	25,86	2,56	9,89	2,190	9,313	3,84	99,96
		22,2	34,3	2,1	25,48	2,09	8,21	1,937	7,339		
ИР	40	4,5	21,3	6,8	9,54	4,21	44,13	0,923	0,251	3,85	99,96
		3,5	18,2	4,7	8,77	3,93	44,83	0,633	-0,669		

Таблица 2. Контролна група - момчета

Показатели	n	Xmin	Xmax	R	V	av	%	s	x	t	Pt%
Ръст	27	158,5	185	26,5	173,28	6,41	3,70	-0,421	0,132	5,08	100
		159	185	26	173,47	6,32	3,64	-0,416	0,147		
Тегло	27	62	90	28	74,2	7,32	9,86	0,164	-0,662	5,05	100
		62,6	90,4	27,8	74,71	7,24	9,69	0,075	-0,642		
Гр. об.	27	75	100	25	91,07	5,2	5,71	-1,176	2,527	4,25	99,98
		75	100	25	91,25	5,17	5,67	-1,219	2,736		
BMI	27	21,3	28,3	7	24,69	1,69	6,83	0,208	0,203	2,69	98,77
		21,3	28	6,7	24,8	1,63	6,55	-0,027	0,059		
ИР	27	4,9	16,7	11,8	10,92	3,66	33,48	-0,113	-1,321	2,13	95,74
		4,8	16,7	11,9	11,64	3,65	31,38	-0,454	-1,046		

Ръст: Средният ръст при момчетата от двете групи е почти идентичен, което предполага сходен физически потенциал в тази възрастова група. Независимо от това, вариацията при момчетата от ЕГ е по-висока (4,71% срещу 3,70% при КГ). Това може да показва по-големи индивидуални разлики в ръста в групата на ЕГ.

Тегло: Средното тегло на момчетата от ЕГ е с около 2,78 кг по-високо от това на КГ. Вариацията на този показател също е значително по-голяма при ЕГ (14,45% срещу 9,86%). Тази разлика може да се дължи на различия в телесната композиция, хранителните навици или нивата на физическа активност в двете групи.

Индекс на телесна маса (BMI): BMI служи за оценка на телесната композиция и предоставя информация за здравословното състояние на учениците. Средният BMI при момчетата от ЕГ (25,86) и КГ (24,69) показва, че те се намират в границите на леко повишено тегло спрямо нормата (18,5–24,9 е нормален BMI за младежи и възрастни). По-високият BMI при момчетата от ЕГ предполага, че в тази група може да има по-голяма честота на наднормено тегло или затлъстяване. Това може да е резултат от намалена физическа активност, застоял начин на живот (например продължително седене, учене или игра на видео игри), както и от по-небалансирано хранене. Намалената физическа активност, характерна за съвременния начин на живот, често води до наднормено тегло и затлъстяване, което директно се отразява в по-високите стойности на BMI.

Индекс на Руфие (IR): IR измерва функционалното състояние на сърдечно-съдовата система, което е от съществено значение за физическата издръжливост. По-ниският IR при момчетата от ЕГ (9,54 срещу 10,92 при КГ) говори за по-добро сърдечно-съдово здраве в тази група, но високата вариация на IR (44,13% срещу 33,48%) показва, че част от индивидите могат да имат значително по-слаба физическа форма. Тези резултати често се свързват със застоял начин на живот, който намалява капацитета на сърдечно-съдовата система. Застояният живот намалява аеробния капацитет и издръжливостта, което се вижда в резултатите от IR, особено при индивидите с по-високи стойности на този показател.

Гръдна обиколка: Леко по-голямата средна стойност на гръдната обиколка при ЕГ може да бъде признак на по-добре развита дихателна система при част от групата, но високата вариация (8,80% при ЕГ спрямо 5,71% при КГ) също така подсказва, че някои индивиди могат да са слабо физически развити. Недостатъчната физическа активност води до по-малък капацитет на белите дробове и слабо развитие на гръдните мускули.

Анализът показва, че групите имат сходства по отношение на ръст и тегло, но се различават значително по стойностите на индекса

на Руфие, което може да е индикация за различни нива на физическа подготовка. КГ момчета демонстрират по-малка вариация в резултатите, което предполага по-голяма еднородност на групата.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализът на резултатите от изследването ни позволява да направим следните заключения:

Ръст и тегло: Момчетата от ЕГ и КГ имат сходен среден ръст, но теглото и ВМІ на момчетата от ЕГ са малко по-високи. Това може да индикира тенденция към наднормено тегло при част от групата в ЕГ. Високата вариация в теглото и ВМІ при момчетата от ЕГ показва по-големи индивидуални различия, които могат да се дължат на различен начин на живот и хранителни навици.

Индекс на Руфие (ИР): Средният ИР при момчетата от ЕГ е по-добър от този на КГ, което говори за по-добра обща физическа форма. Високата вариация в ИР при ЕГ обаче предполага, че част от момчетата имат значителни трудности с физическата издръжливост. Тези различия може да са свързани със застоялия начин на живот при определена част от групата.

Гръдна обиколка: Леко по-големият гръден обем при ЕГ предполага потенциално по-добри дихателни възможности, но отново, високата вариация показва индивидуални разлики, които могат да се дължат на нивото на физическа активност.

Влияние на застоялия начин на живот: Наднорменото тегло и повишеният ВМІ при част от момчетата са индикатори за потенциален проблем със застоял начин на живот и ниска физическа активност. Това състояние може да доведе до влошаване на физическата форма и здравето в дългосрочен план, включително сърдечно-съдови проблеми.

Констатираните проблеми ни позволяват да отправим следните препоръки за практиката:

Повишаване на физическата активност: Въвеждане на допълнителни часове по физическо възпитание или спорт в училищата. Организиране на спортни събития или състезания, които да мотивират учениците да бъдат по-активни. Насърчаване на активности като ходене пеша, колоездене и игри на открито.

Подобряване на хранителните навици: Провеждане на обучения или семинари за здравословно хранене, фокусирани върху избягване на преработени и висококалорични храни. Въвеждане на по-здравословни опции за обяд в училищата.

Намаляване на застоялия начин на живот: Ограничаване на времето, прекарвано пред екраните (компютри, телефони и телевизори). Стимулиране на активност в свободното време, като участие в спортни клубове или дейности на открито.

Мониторинг и подкрепа: Редовно измерване на показателите като ВМІ и ІР за проследяване на физическата форма на учениците. Създаване на индивидуални програми за физическа активност и хранене за ученици с наднормено тегло или затлъстяване.

Роля на родителите и учителите: Насърчаване на родителите да включат децата си в спортни дейности. Учителите и училищните психолози могат да работят с учениците за създаване на положителна нагласа към физическата активност.

Тези изводи и препоръки подчертават необходимостта от системен подход за намаляване на застоялия начин на живот и затлъстяването сред учениците, което ще подобри тяхното здраве и благосъстояние.

ЛИТЕРАТУРА

Слънчев, П. (1968). *Медицински надзор и заболявания на спортистите.* София: Медицина и Физкултура. // **Slanchev, P. (1968).** *Meditsinski nadzor i zabolyavaniya na sportistite.* Sofia: Meditsina i Fizkultura.

Слънчев, П. (1992). *Спортна медицина,* София: Медицина и Физкултура. // **Slanchev, P. (1992).** *Sportna meditsina,* Sofia: Meditsina i Fizkultura.

Бъчваров, М. (2005). *Тематичен речник по спортология.* София: НСА-ПРЕС. // **Bachvarov, M. (2005).** *Tematichen rechnik po sportologiya.* Sofia: NSA-PRES.

Топузов, И. (2001). *Спортна медицина,* Благоевград: Университетско издателство „Неофит Рилски“. // **Topuzov, I. (2001).** *Sportna meditsina.* Blagoevgrad: Universitetsko izdatelstvo „Neofit Rilski“.

Каракашев, Г. (1965). *Физическата култура в борба с телесните недъзи.* София: Медицина и физкултура. // **Karakashev, G. (1965).** *Fizicheskata kultura v borba s telesnite nedazi,* Sofiya: Meditsina i fizkultura.

Колкар, А., Фаре, Ж.М. (2004). *Спортна медицина профилактика, лечение и хомеопатия,* София: Издателство Боарон. // **Kolkar, A, Fare, Zh.M. (2004).** *Sportna meditsina profilaktika, lechenie i homeopatiya,* Sofia: Izdatelstvo Boaron.

Малчев, М. и кол. (1997). *Теория и методика на физическото възпитание.* Шумен: Университетско издателство „Епископ Константин Преславски“. // **Malchev, M i kol. (1997).** *Teoriya i metodika na fizicheskoto vazpitanie.* Shumen: Universitetsko izdatelstvo „Episkop Konstantin Preslavski“.

ПРОУЧВАНЕ НА НАГЛАСИТЕ, ОЧАКВАНИЯТА И МОТИВАЦИЯТА ЗА ПРАКТИКУВАНЕ НА СПОРТА ОРИЕНТИРАНЕ ПРИ НАЧИНАЕЩИ СЪСТЕЗАТЕЛИ

Кристина Иванова

A STUDY OF ATTITUDES, EXPECTATIONS AND MOTIVATION FOR PRACTICING ORIENTEERING AMONG BEGINNER ATHLETES

Kristina Ivanova



Abstract: This study explores the attitudes, motivations, and expectations of beginner orienteering athletes (ages 10–14) in Bulgaria. A survey of 46 participants (30 girls, 16 boys) from seven active clubs was conducted online in autumn 2024. Results revealed high satisfaction, with 84.8% enjoying all aspects of the sport, particularly its blend of physical activity, intellectual challenge, and adventure. Preferred terrains were forests (43.5%), though urban settings also held appeal. Key skills like map reading (56.5%) were mastered early, while distance estimation (47.8%) and compass use (26.1%) posed challenges. Primary motivations included skill acquisition (39.1%), fun (21.7%), and nature appreciation (17.4%). Notably, 93.4% wished to continue orienteering, and 89.1% would recommend it, underscoring its role in boosting confidence (84.8%) and fostering long-term engagement. The findings highlight orienteering's success in merging physical, cognitive, and environmental elements, with recommendations for enhanced training methods and playful, technology-integrated approaches to sustain interest.

Keywords: orienteering; beginner athletes; motivation; skill development; youth sports.

ВЪВЕДЕНИЕ

Ориентирането е динамичен спорт, който съчетава физическа активност, интелектуално предизвикателство и взаимодействие с природата. Въпреки нарастващата му популярност сред деца и младежи, проучванията за мотивацията и нагласите на начинаещите състезатели в България са ограничени. Настоящото изследване има за цел да анализира предпочитанията, трудностите и движещите сили при заниманията с ориентиране сред деца на възраст 10–14 години, както и да идентифицира факторите за дългосрочна ангажираност.

Акцентът на изследването е поставен върху удовлетвореността от практикуването на спорта ориентиране, предпочитани терени, усвое-

ни умения и мотивационни аспекти, като придобиване на компетенции, забавление и връзка с природата. Подобно изследване прави и Сираков (2024), но при студенти, като резултатите са много позитивни относно удовлетвореността на студентите от практикуването на спорта ориентиране, който те могат да избират като част от задължителната им дисциплина „Физическо възпитание и спорт от 2022 година (Сираков, Иванова, 2023).

Въпреки че класическото ориентиране е свързано с преминаване на маршрути в горска среда, в днешно време много популярни са спринтовите дистанции, които се провеждат в градски условия. Това дава много нови възможности и алтернативи за подготовка на начинаещите състезатели и набиране на нови кадри (Сираков, Иванова, Беломъжева-Димитрова, 2023). Картите в града правят възможно провеждането на ежедневни технически тренировки, което доказано подобрява уменията на състезателите по ориентиране (Сираков, Беломъжева-Димитрова, 2017; 2019b), тъй като сложността и комплексността на този тип райони не са за подценяване (Сираков, Беломъжева-Димитрова, 2018). Заниманията по ориентиране влияят положително и върху някои психически качества, като обем, концентрация и устойчивост на вниманието при начинаещи състезатели (Беломъжева-Димитрова, 2020).

В днешно време използването на GPS проследяване е почти задължително, тъй като осигурява както възможности за реален анализ на представянето на начинаещите състезатели по маршрута, така и подsigурява безопасността по време на тренировки и може да предотврати загубвания по трасето (Сираков, Беломъжева-Димитрова, 2016, 2019a). Още по-иновативен подход за анализ и подобряване на техническите способности на участниците е комбинирането на GPS-сигнал с видеозаснемане от първо лице (Omodei et al., 1998). Кадрите се обработват със специализиран софтуер и се монтират успоредно с движението на състезателя по картата.

От друга страна работата с начинаещи състезатели и набирането на нови деца за спорта ориентиране изисква най-различни прийоми за повишаване на интереса към заниманията, като например специално изработени дървени скулптури, разположени в горски паркове и други туристически места, местоположенията, на които са свързани в предварително изработен маршрут на карта за ориентиране (Shandurkova, 2021).

Целта на това проучване е да се установят нагласите, мотивацията и очакванията на начинаещи състезатели към практикуването на спорта ориентиране.

МЕТОДОЛОГИЯ

За реализирането на целта на изследването бе използвана анкетна карта с 16 въпроса. Проучването бе проведено онлайн през есента на 2024 година чрез Google forms. Изследването обхваща 46 начинаещи

състезатели по ориентиране на възраст между 10 и 14 години, от които 30 момичета и 16 момчета, представители на 7 от най-активните клубове в България. Всички те се занимават с ориентиране от 1-2 години.

На фигура 1 може да се види характеристиката на изследвания контингент.



Фигура 1. Контингент на изследването – 46 състезатели от 7 клуба от България

РЕЗУЛТАТИ

Във фигурите от 2 до 11 са представени резултатите от проучването с начинаещи състезатели по ориентиране. На въпроса „Какво най-много Ви харесва в заниманията по ориентиране?“, отговорите на анкетиранияте състезатели (фигура 2) показват ясно изразена положителна нагласа към спорта: цели 84,8% от анкетиранияте отговарят с „Всичко ми харесва“, което показва висока обща удовлетвореност от заниманията по ориентиране. Това е важен положителен сигнал, че спортът успява да задоволи едновременно различни потребности: физическа активност, интелектуално предизвикателство и приключенски дух.

На въпроса „Имате ли любим терен, на който да се ориентирате?“, анкетиранияте състезатели отговарят, че най-предпочитаният терен за ориентиране за тях е гората – 43,5% от отговорите (фигура 3). Това потвърждава, че традиционният облик на спорта, свързан с ориентиране в естествена среда, остава най-привлекателен за начинаещите състезатели и връзката с природата за тях е много важна. Значителен дял – 23,9% – заявяват, че нямат предпочитания, което може да се тълкува като отвореност към различни терени и интерес към разнообразието.

зие. Градската среда (19,6%) и парковете (13%) също имат своите привърженици, което предполага, че урбанизираните варианти на спорта също могат да бъдат използвани успешно за поддържане на интереса към тренировките и достъпността за неговото практикуване.



Фигура 2. Какво най-много Ви харесва в заниманията по ориентиране?



Фигура 3. Имате ли любим терен, на който да се ориентирате?

От фигура 4 се вижда, че повече от половината от участниците (56,5%) посочват, че най-лесно се справят с четенето на карта, което е основно и базисно умение в ориентирането – това показва добре структурирано начално обучение. 32,6% се чувстват уверени при избора на вариант, което е стратегически по-сложно умение, и е добър показател за развиващ се тактически подход. По-сложните или по-малко усвоени умения като боравене с компас (6,5%) и боравене с карта и компас (2,2%) показват, че тези техники изискват допълнителни тренировки.

Измерването на разстояние, което изисква по-прецизни навици, изобщо не е посочено като лесно, което е напълно логично за начинаещи състезатели.



Фигура 4. С коя техника на ориентиране се справяте най-лесно?



Фигура 5. Кое Ви е най-трудно?

На фигура 5 се вижда, че най-сериозното затруднение за почти половината от участниците (47,8%) е измерването на разстояние – техника, която изисква добър усет за мащаб, време и темпо, и която често

създава трудности в начален етап. На второ място се нарежда боравенето с компас (26,1%), което изисква технически знания и точност – също очакван резултат при начинаещи. Малко състезатели намират за трудни умения като четене на карта или избор на маршрут (по 6,5%), което потвърждава откритията от предходния въпрос, отговорите, на който посочват тези умения като най-лесни. Положително е, че малък дял (4,3%) отговарят, че „няма нищо трудно“, което говори за увереност и положителна нагласа.

На фигура 6 се вижда най-честата причина „Придобивам нови умения“, посочена от участниците (39,1%) на въпроса „Защо решихте да се занимавате с ориентиране?“. Това показва ясно, че децата и младежите възприемат ориентирането не само като спорт, но и като образователно и развиващо преживяване. Следват мотиви като забавление (21,7%) и любов към природата (17,4%), които потвърждават, че ориентирането отговаря и на нуждата от емоционално удоволствие и връзка с околната среда. По-малко, но не без значение, са фактори като социални контакти (6,5%) – които могат да се развиват чрез групови тренировки – и други причини (15,3%), които може да предположим, че включват родителско влияние, примери от връстници или клубни кампании и др.



Фигура 6. *Защо решихте да се занимавате с ориентиране?*

Повечето участници (76,1%) заявяват, че много харесват да участват в състезания, което показва висока мотивация, увереност и удовлетвореност от спортните прояви по ориентиране (фигура 7). 21,7% също изпитват интерес към състезанията, но споделят, че се притесняват, което е напълно нормално за начинаещи състезатели, особено в индивидуален спорт с технически и навигационни предизвикателства.



Фигура 7. Харесва ли Ви да участвате в състезания по ориентиране?

Най-голяма част от участниците (50%) искат повече игри, забавления и предизвикателства по време на заниманията, за да бъдат те по-интересни (фигура 8). Това показва, че децата възприемат ориентирването не само като спорт, а и като форма на игра и приключение и очакват елемент на разнообразие, конкуренция и емоции. 23,9% посочват, че желаят повече време сред природата, което съвпада с други отговори, свързани с предпочитания към горски терени и любов към природата. 15,2% предлагат използване на технологии, като GPS или мобилни приложения – интересен и съвременен подход, който може да бъде интегриран под формата на тренировки с електронно времеизмерване, визуализации или дигитални карти.



Фигура 8. Как може заниманията по ориентиране да станат по-интересни за Вас?

На фигура 9 се вижда, че 89,1% от анкетираниите биха препоръчали спорта ориентирани на свои приятели, което е ясен индикатор за високо ниво на удовлетвореност от заниманията. Това означава, че ориентиранието не само отговаря на техните очаквания, но и създава позитивни преживявания, които децата са склонни да споделят. Малък дял (2,2%) не биха препоръчали спорта, а 8,7% не са сигурни – което може да се дължи на лични колебания, липса на увереност или по-слабо включване.



Фигура 9. Бихте ли препоръчали ориентирани на свои приятели?



Фигура 10. Ориентиранието Ви кара да се чувствате уверен?

От фигура 10 се вижда, че 84,8% от участниците се чувстват уверени, когато практикуват ориентиране. Това е изключително положителен резултат, който показва, че спортът не само развива технически умения, но и повишава личната увереност и самостоятелност. 10,9% не са сигурни в себе си, а едва 4,4% споделят, че не се чувстват уверени — тези деца може би имат нужда от повече подкрепа, индивидуално внимание или време за адаптация.



Фигура 11. *Искам да продължа да се занимавам с ориентиране*

Много голям процент от анкетираните (93,4%) заявяват, че желаят да продължат с практикуването на спорта ориентиране (фигура 11). Това е ясен индикатор за дългосрочен интерес и положителна нагласа към спорта. Само 6,5% изпитват колебание или нежелание – вероятно временен ефект, свързан с индивидуални трудности, страх от състезания или други външни фактори.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Получените резултати показват, че ориентирането е спорт, който успешно комбинира физическа активност, развиване на технически умения и взаимодействие с природната среда, като същевременно стимулира личностното израстване на младите състезатели.

Данните ясно показват висока степен на удовлетвореност и ангажираност към спорта. Основните мотиви за практикуването на този спорт са: придобиването на нови умения, забавлението и възможността за социални контакти, като същевременно ориентирането допринася значително и за повишаването на увереността и самостоятелността на децата.

От техническа гледна точка, четенето на карта и боравенето с компас се възприемат като умения, които състезателите усвояват сравнително добре, макар че някои аспекти изискват допълнително обучение и практика. Това подчертава необходимостта от адаптиране на тренировъчните методи и използване на иновативни подходи за улесняване на усвояването на сложните технически компоненти.

Високият процент на желаещите да продължат заниманията с ориентирание и препоръчващите спорта на свои приятели показват потенциала на ориентирането като устойчив спортен модел, който успешно ангажира младите хора и ги насърчава към здравословен и активен начин на живот.

ЛИТЕРАТУРА

Беломъжева-Димитрова, С. (2020). Влияние на методика за начално обучение по ориентирание върху някои психически качества при ученици. *Сборник от Дванадесета международна научна конференция „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“*. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, стр. 157–166. // **Belomazheva-Dimitrova, S. (2020).** Vliyanie na metodika za nachalno obuchenie po orientirane varhu nyakoi psihicheski kachestva pri uchenitsi. *Sbornik ot Dvanadeseta mezhdunarodna nauchna konferentsiya „Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta“*. Sofia: Universitetsko izdatelstvo „Sv. Kliment Ohridski“, str. 157–166.

Сираков, И. (2024). Удовлетвореност на студентите от Великотърновския университет „Св. св. Кирил и Методий“ от участието им в часовете по физическо възпитание и спорт – ориентирание. *Проблеми и перспективи на физическото възпитание и спорта в условията на глобализация*, Велико Търново: Университетско издателство „Св. св. Кирил и Методий“, том 4, с. 43–50. // **Sirakov, I. (2024).** Uдовлетvorenost na studentite ot Velikotarnovskiya universitet „Sv. sv. Kiril i Metodiy“ ot uchastieto im v chasovete po fizicheskoto vazpitanie i sport – orientirane. *Problemi i perspektivi na fizicheskoto vazpitanie i sporta v usloviyata na globalizatsiya*, Veliko Tarnovo: Universitetsko izdatelstvo „Sv. sv. Kiril i Metodiy“, том 4, с. 43–50.

Сираков, И., К. Иванова. (2023). Спортът „ориентирание“ като нова практика във великотърновския университет „Св. св. Кирил и методий“. *Проблеми и перспективи на физическото възпитание и спорта в условията на глобализация*, Велико Търново: Университетско издателство „Св. св. Кирил и Методий“, том 1, с. 101–108. // **Sirakov, I., K. Ivanova. (2023).** Sportat „orientirane“ като nova praktika vav velikotarnovskiya universitet „Sv. sv. Kiril i metodiy“. *Problemi i perspektivi na fizicheskoto vazpitanie i sporta v usloviyata na globalizatsiya*, Veliko Tarnovo: Universitetsko izdatelstvo „Sv. sv. Kiril i Metodiy“, том 1, с. 101–108.

Сираков, И., К. Иванова, С. Беломъжева-Димитрова. (2023). Ориентирането като градски спорт. *Проблеми и перспективи на физическото възпитание и спорта в условията на глобализация*, Велико Търново: Университетско издателство „Св. св. Кирил и Методий“, том 2, с. 63–70. // **Sirakov, I., K. Ivanova, S. Belomazheva-Dimitrova. (2023).** Orientiraneto като gradski sport. *Problemi*

i perspektivi na fizicheskoto vazpitanie i sporta v usloviyata na globalizatsiya, Veliko Tarnovo: Universitetsko izdatelstvo „Sv. sv. Kiril i Metodiy“, tom 2, s. 63–70.

Сираков, И., С. Беломъжева-Димитрова. (2019a). Анализ на възможностите за приложение на GPS технологиите и софтуерните продукти в спорта ориентиране. *Сб. от Единадесета международна научна конференция „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“*, София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, с. 288–298. // **Sirakov, I. S. Belomazheva-Dimitrova. (2019a).** Analiz na vazmozhnostite za prilozhenie na GPS tehnologiite i softuernite produkti v sporta orientirane. *Sb. ot Edinadeseta mezhdunarodna nauchna konferentsiya „Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta“*, Sofiya: Universitetsko izdatelstvo „Sv. Kliment Ohridski“, s. 288–298.

Сираков, И., С. Беломъжева-Димитрова. (2019b). Относно ролята и мястото на техническите тренировки и техния анализ в годишния тренировъчен цикъл на състезатели по ориентиране: проучване на мнението на треньори и ръководители на отбори. *Сб. от Международна научна конференция „Педагогическото образование – традиции и съвременност“*, Велико Търново: Ай & Би, с. 525–532. // **Sirakov, I., S. Belomazheva-Dimitrova. (2019b).** Otnosno rolyata i myastoto na tehniyeskite trenirovki i tehniya analiz v godishniya trenirovachen tsikal na sastezateli po orientirane: prouchvane na mnението na trenyori i rakovoditeli na otbori. *Sb. ot Mezhdunarodna nauchna konferentsiya „Pedagogicheskoto obrazovanie – traditsii i savremennost“*, Veliko Tarnovo: Ay & Bi, s. 525–532.

Сираков, И., С. Беломъжева-Димитрова. (2018). Модерният спринт – GPS анализ на маршрута за мъже на първи кръг от Световната купа 2017. *Сб. от Международна научна конференция „Педагогическото образование – традиции и съвременност“*, Велико Търново: Ай & Би, с. 143–149. // **Sirakov, I., S. Belomazheva-Dimitrova. (2018).** Moderniyat sprint – GPS analiz na marshruta za mazhe na parvi krag ot Svetovната купа 2017. *Sb. trudove ot Mezhdunarodna nauchna konferentsiya „Pedagogicheskoto obrazovanie – traditsii i savremennost“*, Veliko Tarnovo: Ay & Bi, s. 143–149.

Сираков, И., С. Беломъжева-Димитрова. (2017). Проучване мнение-то на състезатели по ориентиране относно мястото на техническите тренировки и техния анализ в процеса на подготовка. *Сб. от Международна научна конференция „Педагогическото образование – традиции и съвременност“*, Велико Търново: Ай & Би, с. 96–103. // **Sirakov, I., S. Belomazheva-Dimitrova (2017).** Prouchvane mnението na sastezateli po orientirane otnosno myastoto na tehniyeskite trenirovki i tehniya analiz v protsesa na podgotovka. *Sb. ot Mezhdunarodna nauchna konferentsiya „Pedagogicheskoto obrazovanie – traditsii i savremennost“*, Veliko Tarnovo: Ay & Bi, s. 96–103.

Сираков, И., С. Беломъжева-Димитрова. (2016). Съвременни средства за проследяване на движението на състезатели по ориентиране. *Сб. от Международна научна конференция „Педагогическото образование – традиции и съвременност“*, Велико Търново: Ай & Би, с. 324–329. // **Sirakov, I., S. Belomazheva-Dimitrova (2016).** Savremenni sredstva za prosledyavane na dvizhenieto na sastezateli po orientirane. *Sb. ot Mezhdunarodna nauchna konferentsiya „Pedagogicheskoto obrazovanie – traditsii i savremennost“*, Veliko Tarnovo: Ay & Bi, s. 324–329.

Omodei, M., McLennan, J., Whitford, P. (1998). Using a head-mounted video camera and two-stage replay to enhance orienteering performance. *International journal of sport psychology*, 29(2), pp. 115–131.

Shandurkova, S. (2021). Introducing wood sculpture orienteering courses as a way of increasing interest in family outdoor activities. *Annual of National Sports Academy „Vasil Levski”*, Sofia: NSA-Press, Vol. 1, pp. 314–319.

ИНОВАЦИИ В ОБУЧЕНИЕТО ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ В УНИВЕРСИТЕТИТЕ

Марина Недкова

INNOVATIONS IN TEACHING PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS AT UNIVERSITIES

Marina Nedkova



Abstract: *The article examines various aspects of innovations in teaching physical education and sports at universities and their adaptation to the changing needs of students and society. It reflects students' opinions on the necessity and interest in innovations, up-to-date methods, and the means of enhancing their motivation and opportunities for participating in sports activities.*

The purpose of the study is to examine and present major innovations and approaches in physical education and sports education at higher education institutions in Bulgaria.

Keywords: *innovations; students; universities; curricula.*

ВЪВЕДЕНИЕ

Нововъведенията във физическото възпитание в университетите стават все по-важни, тъй като образователните институции се адаптират към променящите се нужди на студентите и обществото. Тези иновации обхващат различни аспекти, като методи на преподаване, съдържание на учебни програми, интегриране на технологии и други, насочени към повишаване на ангажираността на студентите и насърчаване на физическата активност през целия живот.

Една важна област на иновациите във физическото възпитание е разработването на нови модели на преподаване, които наблягат на активното учене и подходите, ориентирани към студента. Традиционните методи често се фокусират върху дейности, ръководени от преподавател, но съвременните практики насърчават обучаващите да поемат активна роля в обучението си. Тази промяна се подкрепя от изследвания, които показват, че иновативните стратегии за преподаване могат да доведат до подобрени резултати на студентите и по-голямо участие във физически дейности (Chao Zhu, 2021).

Програмите все повече се проектират да насърчават обучението, базирано на запитвания, в които студентите изследват различни

физически дейности и ползите от тях, което води до по-задълбочено разбиране на концепциите за здраве и физическо състояние (Physical Education Activities & Curriculum Development, 2024).

Насърчават се преподавателите да възпитават любов към физическата активност на студентите, като им предоставя умения и знания, необходими за поддържане на активен начин на живот извън университета. Учебните програми се разработват така, че да включват разнообразие от дейности, които отговарят на различни интереси и способности, като гарантират, че всички студенти могат да намерят нещо, което им харесва (Hiveclass, 2024).

В подкрепа на тези иновации се създават всеобхватни рамки, които често включват сътрудничество между различни отдели в образователните институции, като гарантират, че учебната програма е приобщаваща и отговаря на разнообразните нужди на студентите (Lund, Tannehill, 2009).

Учебната програма по физическо възпитание постоянно претърпява промени, за да се приведе в по-добро съответствие с интересите и нуждите на днешните студенти. Университетите все повече предлагат разнообразни възможности, които включват не само традиционни спортове, но и алтернативни дейности като непопулярни за района спортове. Това разнообразие отговаря на различни предпочитания и насърчава приобщаването (Ou Bai, Chenyang Xia, 2019).

Използването на технологии във физическото възпитание е друг аспект на иновациите. Много университети приемат цифрови инструменти и платформи за подобряване на учебния опит (Gail, Jensen, 2017).

Интегрирането на технологии в учебните програми по физическо възпитание поставя няколко предизвикателства, с които преподавателите трябва да се справят, за да подобрят ефективно преподаването и ученето.

Едно от основните предизвикателства при интегрирането на технологиите във физическо възпитание е липсата на ресурс (Marron, Coulter, 2021).

Преподавателите често се нуждаят от професионално развитие, за да интегрират ефективно технологиите в своите преподавателски практики. Без подходящо обучение и подкрепа потенциалните ползи от технологиите във физическото възпитание може да не бъдат напълно реализирани (Curtin, 2023).

Технологията има потенциала да повиши ангажираността на студентите, но тя също може да създаде предизвикателства при поддържането на мотивацията (Haleem et al., 2022).

МЕТОДОЛОГИЯ

Целта на изследването е да се разгледат и представят основните иновативни моменти и подходи в обучението по физическото възпитание и спорт във висшите училища в България. Задачите, произтичащи от целта, са следните:

1. Теоретична обосновка на проблема;
2. Провеждане на анкетно проучване със студенти за отношението им към иновациите в обучението по физическо възпитание и спорт;
3. Анализирание на получените резултати;
4. изводи и препоръки с цел подобряване на методическите подходи при обучението по физическо възпитание и спорт във висшите училища.

За реализиране на поставената цел и задачите на изследването са приложени комплексна *методика* за изследване, обзорно проучване на специализирана литература, анкетен метод, както и методите за анализ и математико- статистически методи.

РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЯ

Проучването, проведено през 2012 г., се основава на световния опит и съвременната българска практика във ВУ за тенденцията от навлизане на нетрадиционни спортове и дисциплини в заниманията по физическо възпитание и спорт сред българските студенти.

Отчитайки главната цел на учебния предмет „Физическо възпитание и спорт“/„Спорт“ във ВУ, а именно укрепване на здравето, физическото развитие и физическата дееспособност, може да се постигне с различни средства и методи на въздействие. Актуален подход в тази връзка е въвеждането на нетрадиционни спортове като: ръгби, крикет, хокей на трева, зумба, каланетика, тае-бо и др., които предизвикват повишен интерес сред студентите, според техните предпочитания и двигателни способности.

Доказва се, че въвеждането и практикуването на нетрадиционните спортове, успоредно с традиционните, разширява съдържанието и ефекта на въздействие в учебния процес по физическо възпитание, развива по нов начин желаните физически качества, за постигане на ново, по-добро ниво на двигателна годност. Новият подход за спортно-състезателна дейност ни доближава до Европейските и световни стандарти на студентския спорт.

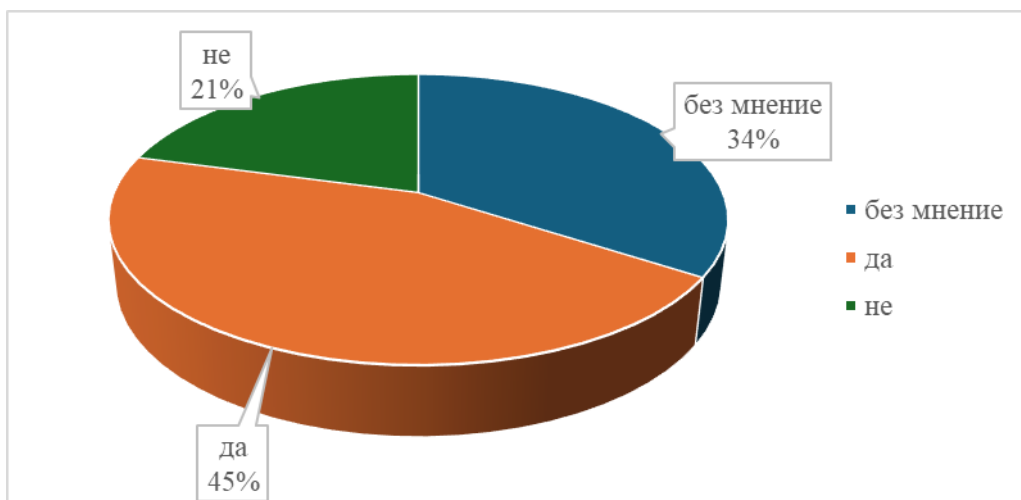
Изследванията не отричат утвърдилите се в практиката занимания с традиционни спортове във ВУ (Недкова, 2013).

По време на учебната 2022/2023 г. се проведе анкетно проучване със студенти от Софийския университет „Св. Климент Охридски“. Разработената анкетна карта съдържа 20 въпроса, но в настоящата статия се разглеждат четири от тях, свързани с иновациите в обучението на предмета „Спорт“. Контингент на изследването са 200 студента от I до

IV курс, редовна форма на обучение от СУ „Св. Климент Охридски“. Анкетите са анонимни и се попълват по желание.

Обобщените резултатите са представени в следващите фигури (1-4).

На първия основен въпрос, за нуждата от иновации и промени в учебните програми по физическо възпитание и спорт: „Считате ли за необходимо въвеждането на нови спортове във висшето училище?“, 45 % от студентите имат желание за запознаване и въвеждане на нови спортове в учебните програми по ФВС във висшето училище. Не малък е процентът (34%) на анкетиранияте, които нямат мнение по въпроса, а 21% дават отрицателен отговор (фигура 1).



Фигура 1. *Необходимост от въвеждане на нови спортове във ВУ*

На въпроса „Кое ще Ви привлече да практикувате новите спортове във ВУ?“ може да се посочи повече от един отговор:

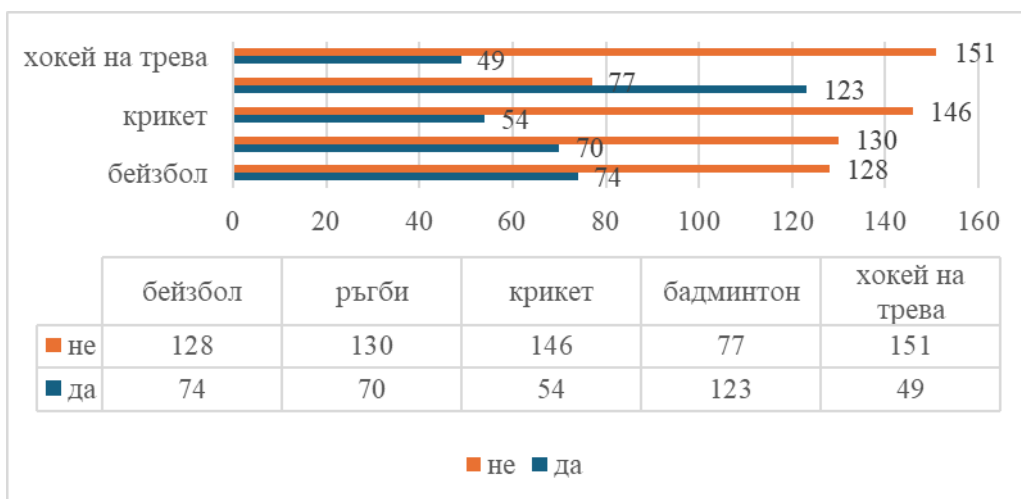
- 103 от студентите знаят за положителното влияние на физическите упражнения и смятат, че новите спортове ще допринесат за това,
- 107 анкетирани отбелязват, че новостта би ги привлякла за практикуване на нов спорт.
- 67 залагат на емоционалната страна,
- 47 виждат възможност за състезателна дейност, чрез практикуване на нетрадиционен за България спорт (фиг. 2).



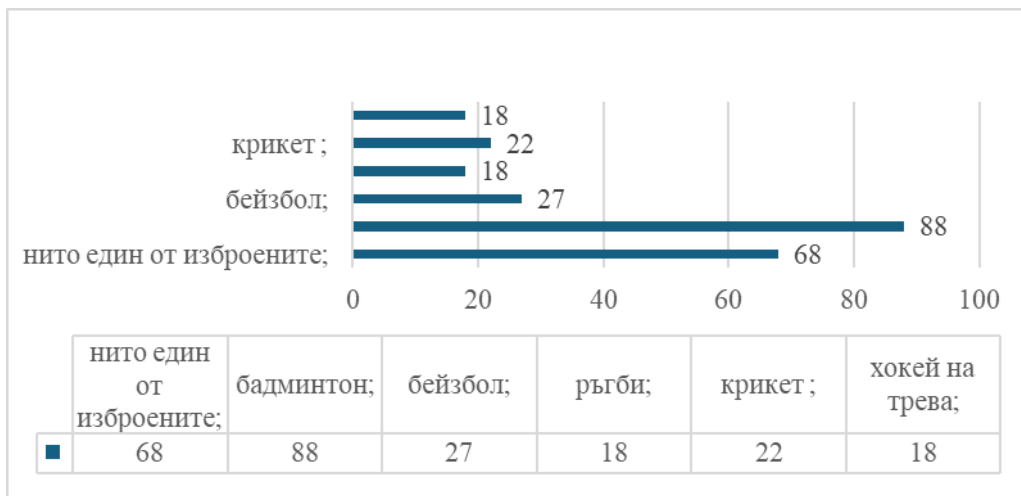
Фигура 2. Причини за практикуване на нови спортове във ВУ

На въпроса „Имате ли информация за изброените видове спорт?“, 65% от анкетираните студенти са отговорили, че нямат такава за спорта „ръгби“ и почти същата част за спорта „бейзбол“ (63%). Най-висок е процентът от анкетираните (61%), които имат информация за спорта бадминтон. По-голяма част (76%) са отговорили за липса на информация за „хокей на трева“ и 73% за спорта „крикет“ (фигура 3).

Много интересни за нас са отговорите на въпроса „Кой от посочените нови спортове бихте посещавали в часовете по ФВС?“ (фигура 4). В тази връзка от предишните отговори става ясно, че студентите са отворени към нови спортове, но 28% от тях отговарят, че не биха избрали нито един от изброените. Студентите биха се включили в часовете по бадминтон (37%), бейзбол (11%), крикет (9%). Спортовете хокей на трева и ръгби се избират от по 18 студенти. Логични са резултатите на този въпрос, предвид данните от въпроса за информацията и познанията, която имат студентите за представените им нетрадиционни спортове във въпрос 3 (фигура 3).



Фигура 3. Информация за изброените видове спорт



Фигура 4. Предпочитания към нетрадиционни спортове

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Резултатите от проведеното изследване ни позволяват да направим следното заключение: интересът към въвеждането на нетрадиционни спортове и ефектът от заниманията с тях насочват дейността на спортните специалисти в процеса на преподаване по спорт; новостите са мотивиращи за участниците; новите нетрадиционни спортове запълват една празнота в отношението на студентите към конвенционалните занимания по физическо възпитание, а именно емоционалната; иновациите носят емоционален заряд, който съдейства за изпълнение-

то на основните цели на физическото възпитание във висшето училище. Това ни позволява и да отправим някои препоръки към практиката: необходимо е да се предлагат атрактивни и желани спортни дейности и инициативи, които да съдействат за поддържане на добър здравен статус и повишаване на психо-физическите възможности на студентите; да се съвременяват и адаптират учебните програми и форми на обучение, което ще доведе до търсене на иновативни методи и средства за повишаване на мотивацията и възможностите за участие в спортни занимания.

ЛИТЕРАТУРА

Недкова, М. (2013). *Нови подходи за усъвършенстване на спортните занимания във висшето училище в Република България.* София: Дисертация. // **Nedkova, M. (2013).** *Novi podhodi za usavarshenstvane na sportnite zanimaniya vav visshite uchilishta v Republika Bulgariya.* Sofia: Disertatsia.

Chao Zhu. (2021). The Innovation of College Physical Education Teaching Model Based on Information Technology. In 2021 4th International Conference on Information Systems and Computer Aided Education (ICISCAE 2021). Association for Computing Machinery, New York, NY, USA, 929–932. <https://doi.org/10.1145/3482632.3483053>

Curtin, D. (2023). Integrating Technology In The Classroom For Physical Education. Retrieved from PLT4M: <https://plt4m.com/blog/integrating-technology-in-the-classroom/>

Gail M. Jensen, T. N. (2017). National Study of Excellence and Innovation in Physical Therapist Education: Part 1—Design, Method, and Results. *Physical Therapy and Rehabilitation Journal*, 97(9), 857–874. doi:<https://doi.org/10.1093/ptj/pzx061>

Haleem, A., Javaid, M., Qadri, M.A., Suman, R. (2022). Understanding the role of digital technologies in education: A review, *Sustainable Operations and Computers*, Volume 3, 2022, Pages 275-285, <https://doi.org/10.1016/j.susoc.2022.05.004>

Hiveclass. (2024). Guide to refreshing your physical education curriculum. Retrieved from <https://www.hiveclass.co/guide-to-refreshing-your-physical-education-curriculum/>

Lund, J.L., Tannehill, D. (2009). *Standards-Based Physical Education Curriculum Development 2nd ed.* Jones & Bartlett Learning.

Marron, S., Coulter, M. (2021). Initial teacher educators' integrating iPads into their physical education teaching. *Irish Educational Studies*, 40(4), pp. 611–626. <https://doi.org/10.1080/03323315.2021.1971103>

Ou Bai, Chenyang Xia. (2019). The Development and Innovation of Physical Education in Colleges and Universities under the Concept of “Lifelong Physical Education”. *Advances in Higher Education*, 3(2), 13-17. doi:DOI: 10.18686/ah.v3i2.1401

Physical Education Activities & Curriculum Development. (2024). Retrieved from <https://study.com/academy>

АСПЕКТИ ОТ ПОДГОТОВКАТА НА СЪСТЕЗАТЕЛИТЕ ПО КАТЕРЕНЕ

Милен Видиновски

ASPECTS OF THE TRAINING OF CLIMBING COMPETITORS

Milen Vidinovski



Abstract: Due to its great variety, variability and comprehensiveness, sport climbing is a social phenomenon that attracts more and more people around the world. There are two forms of practice coexisting in this sports activity: one is more oriented towards the discovery of new and more difficult routes; the other is related to the pursuit of high sports achievements. The inclusion of climbing in the Olympic program and the associated sponsorships stimulate athletes to train even more assiduously.

Keywords: climbing; training; competitors.

ВЪВЕДЕНИЕ

Със своето голямо разнообразие, спортното катерене е социален феномен, който привлича все повече хора по света. Този спорт в момента е в истински разцвет. В тази спортна дейност съжителстват две форми на практикуване – едната е ориентирана към откриването на нови и по-трудни маршрути. Другата форма е свързана със стремежа към високи спортни постижения. Включването на катеренето в Олимпийската програма и свързаното с това спонсорство, стимулират спортистите да тренират все по-усилено. За да отговори на този тип изисквания, тренировката на катерача се превърна в сериозно занимание. Днес все повече катерачи тренират системно. Целенасоченият тренировъчен процес е задължително условие за високи спортни резултати в състезанието (Михайлов, 2008; Димитров, 2015; Видиновски, 2018).

ДИСКУСИЯ

Подготовката за състезание по катерене изисква цялостен подход, който обхваща както физическа, техническа, така и психическа подготовка. Постигането на високи спортни резултати в катеренето е повлияно от различни фактори: биологични, технологични, социални, икономически, педагогически и др. и следва така наречения логисти-

чен закон на развитие, който се характеризира с три фази на развитие: (Михайлов и др., 2013: 14).

- възходящо развитие;
- линейно развитие;
- асимптотично развитие.

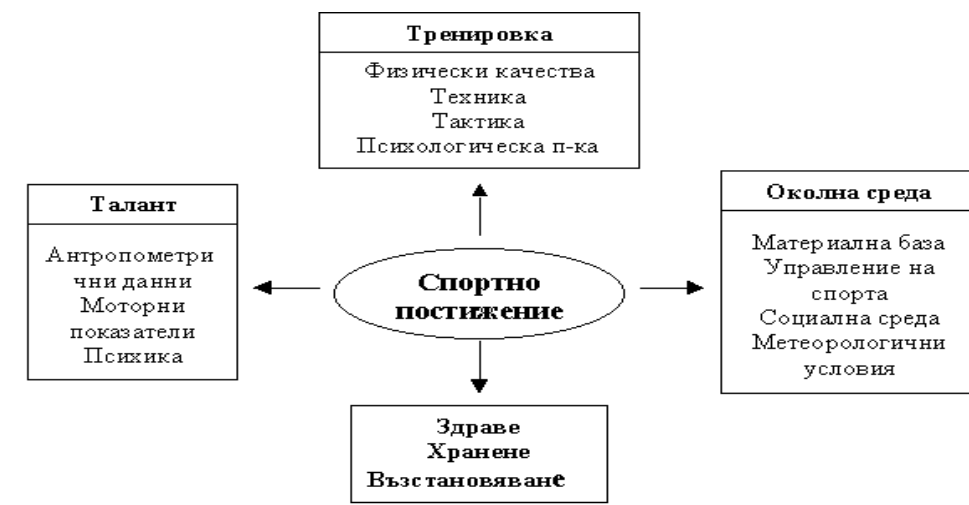
Затова подготовката на катерача, от която зависят спортните постижения, трябва да се разглежда като система, която е съвкупност от различни елементи.

Фактори, които определят логистичното развитие на спортните постижения: (Михайлов и др., 2013: 14).

- влиянието на научно-техническите постижения
- усъвършенстване на спортната техника;
- усъвършенстване на системата за възстановяване;
- промяната в спортните правила;
- появата на нови дисциплини или разновидности на традиционните;
- глобализацията на спорта;
- увеличаващата се професионализация и др.

Физически аспекти

В книгата си „Напълно отдадени“, Михайлов (2008) посочва факторите от които зависи спортното постижение в катеренето (фигура 1).



*Фигура 1. Фактори на спортното постижение в катеренето
(по М. Михайлов, 2008, с. 30)*

Според автора, тренировката е факторът, който оказва най-силно въздействие върху развитието на спортните резултати. Във всеки спорт повторението на съчетанията помага за натрупване на опит. По този

начин е доказано, че времето, прекарано в тренировка, има най-голямо влияние върху представянето при катерене, дори повече от антропометричните параметри и гъвкавостта. Чрез нея се развиват всички физически качества, усъвършенства се техниката и тактиката на катерене, както и психическата устойчивост (Михайлов, 2008). Спортното катерене се характеризира с физическа дейност, при която участва мускулатурата на цялото тяло. Но в зависимост от маршрута, различните мускулни групи се напрягат в различна степен (Phillips et al., 2012).

Основните физически качества, които са важни за спортното катерене са: специфичната сила и издръжливост на сгъвачите на пръстите, силовите качества на сгъвачите в лакътната става, гъвкавост, бързина и ловкост. Боулдър катеренето, използването на различни тренажорни средства, като кампус борд, фингър борд способстват за развиването на всички тези качества. Боулдър катеренето е високо ефективно, както за развиването на сила, така и е водещо при развитието на спортната техника.

Ролята на общата издръжливост е по-ограничена в катеренето. Но доброто ниво на общата издръжливост помага за по-бързото възстановяване. При занимания, с които се цели развитието на това качество се прилага предимно интервалния метод за развитие на аеробни и анаеробни способности. Те предимно са във вид на изкатерването на дълги маршрути, както на горна, така и чрез долна осигуровка (Михайлов, 2008; Димитров, 2015).

Има направени множество изследвания и публикации по темата. Изследвания на мускулната сила при катерачи, измерена с ръчен динамометър, сочат че разликите не са особено големи, сравнени с общата популация на населението. Според изследване на Watts и кол. мъжете катерачи попадат между 40-ия и 50-ия персентил, а жените от 75-ия до 90-ия персентил. А относителната сила е в рамките на 80-ия и 90-ия персентил, съответно при мъжете и жените. Това показва, колко е важно това качество при елитните катерачи (Watts et al., 1993).

Специалната издръжливост при катерачите е силовата издръжливост, като метаболизмът може да бъде както аеробен, така и анаеробен, в зависимост от трудността на маршрута и нивото на тренираност на занимаващите се.

Гъвкавостта не е идентифицирана, като необходима детерминанта за успех в катеренето, въпреки че специфичната за този спорт гъвкавост в тазобедрените стави може да бъде ценна за представянето. Чрез подобряването на гъвкавостта се увеличава избора за стъпване, както и по-добро позициониране на тялото по време на катерене. Това прави придвижването по стената много по-икономично. Също от голяма важност, за постигане на високи резултати в катеренето е подвижността в раменната става (Михайлов, 2008; Köstermeyer, 2011).

Ловкостта е качество, което отразява способност на човека бързо да преустройва двигателната си дейност в съответствие с неочаквано променяща се обстановка. По време на катерене двигателните качества се проявяват в комбинация с извършването на сложни по кординация движения, при наличието много често на дълбока локална умора. Затова ловкостта, като качество е важно условие за рационалното изпълнение на движенията.

Талантът на спортиста също е от решаващо значение за постигане на високи резултати. Талантът или така наречените „заложи“ е набор от личностни характеристики, които позволяват на даден човек да усвоява определен тип знания или умения с по-висока скорост от останалите. Той се разкрива и става видим, когато генетичните заложи се комбинират с определена доза тренировки и занимания в определена сфера. Това са различните наследствени признаци, като: морфологични показатели (ръст, тегло, дължина на крайниците и др.); вродени моторни възможности (в каква степен се отдава на даден индивид да изпълнява специфични движения, характерни за даден спорт; психическият статус – интелект, темперамент, емоции, воля и др. (Михайлов, 2008).

Физиологични аспекти

Данните от научните изследвания показват, че елитните катерачи се характеризират като ниски на ръст, с нисък процент телесни мазнини и телесна маса. Понастоящем има смесени заключения относно телесната маса и състав, потенциално поради променливи способности на субекта, метод на оценка и изчисление. Поради увеличеното изискване към горната част на тялото по време на катерене с повишена трудност, притежаването на по-голяма сила и издръжливост в ръцете и раменете може да бъде предимство. В катеренето има голямо разнообразие от маршрути, някои са по-дълги, други са къси, но с много трудни пасажии. Променящият се релеф променя трудността. С нарастването на трудността на изкачването се увеличава и консумацията на кислород (VO_2), разходът на енергия и се ускорява сърдечната честота. Изследвани са физиологичните реакции при катерене и е установено съществуването на:

- ниски стойности на кислородна консумация VO_2 при катерене;
- нелинейност между покачването на пулсовата честота и VO_2 по време на катерене;
- нива на лактат в кръвта до около 6 mmol/l;
- енергоразходът при катерене на катерачен ергометър около 11 kcal/min.

Максималната кислородна консумация (VO_{2max}) при катерачите има сравнително високи стойности и може да се твърди, че в този спорт също е необходима добра функционална подготовка. При някои

участъци при преодоляването на даден маршрут, натоварванията са високо интензивни и често катерачите нямат време дори да си поемат въздух. При изпълнението на прецизни движения, изискващи пазене на равновесие дишането се задържа (Михайлов, 2008).

Психологически аспекти

В тренировките се набляга преди всичко на развитието на физическите качества, но за постигането на високи резултати са необходими и ред други качества, като психическа устойчивост, способност за бързо реагиране, изработване на план, техника, тактика и др.

Все повече нараства ролята на психологическите фактори в процеса на подготовката и изявата на спортистите. Типичен за катеренето е страхът от падане и евентуално нараняване. Установено е, че голям процент от паданията в катеренето се дължат на именно на тези фактори. Прекомерният страх може да блокира нормалното протичане на мисловните и нервните процеси, както и обратното, липсата на страх, може да доведе до неадекватни действия, поемане на излишен риск и инциденти. Съвременното спортно катерене, като високо професионална по своя характер дейност поставя изключително високи изисквания към личността на спортиста. Огромното напрежение и екстремалните ситуации, надхвърлящи понякога границата на човешките възможности, изискват от състезателите висока психическа устойчивост и надеждност (Янчева, Панайотов, 2003).

Тъй като успехът в катеренето зависи от комбинацията от силата на тялото и ума, някои психологически черти на спортистите им помагат да преодолеят маршрута безпрепятствено, докато други възпрепятстват изкачването. Естествено това важи и за други спортове. Например проучване, проведено със студенти от групите по футбол, показва, че допълнителната мотивация е от съществено значение за по-голяма ефективност при изпълнението на стандартна двигателна дейност. Формирането на мотиви за високи спортни постижения има решаваща роля за проявата на максимални волеви усилия (Атанасов, 2018а). В тази насока същият автор, в друго свое изследване установява, че заниманията с футзал, футбол и баскетбол са допринесли в положителна степен за подобряване нивото на тревожност и устойчивост на вниманието (Атанасов, 2018б).

Психологическата подготовка преди изкачването може да бъде полезна и е важно „предварителният преглед на маршрута“ да включва получаване на клъстери от информация, които се състоят главно от функционални (не структурни) аспекти на стената. Тези аспекти изискват двигателна компетентност за припомняне и изпълнение по маршрута.

Умението да си представят предстоящото изкачване по маршрута е много важно свойство на катерачите. Sanchez et al. (2012) правят психологическа характеристика на катерачите с най-добри постижения,

според която е важно състезателите да умеят да поставят точно структурирано установени цели, да планират предварително изкачването, да симулират състезания, да се фокусират върху определени стратегии за предстоящото изкачване и да умеят да анализират и оценяват (Михайлов, 2008; Sanchez et al., 2014).

Безпокойството може да бъде пречка за изкачването. Соматичната тревожност не е проблем само при случайните катерачи, но също така оказва влияние върху елитните спортисти. Соматичната тревожност се отнася до физиологичните ефекти от тревожните преживявания. Тя предизвиква нарастване на възбудата, което от своя страна води до ускоряване на дишането, изпотяване, треперене, повишаване на напрежението в мускулите, изчервяване, и други вегетативни реакции (гадене, безсъние, прозяване и др.) Като цяло влияе негативно върху фините моторни умения (Домусчиева-Роглева и др., 2014).

Санчес и кол. (Sanchez et al., 2010) и Хаарди и кол. (Hardy et al., 2007) съобщават, че соматичната тревожност е по-висока при успешните катерачи в сравнение с тази при неуспешните катерачи, което от своя страна корелира с по-високи нива на усилие.

Качествената екипировка също е фактор, от който зависи спортното постижение в катеренето. Никой не би подобрил постиженията си без специалните катерачни обувки, или окичен със тежки карабинери. Доказано е, че активното възстановяване (велоергометър, лесни маршрути) е по-добро от пасивното и позволява на спортиста да се върне по-бързо в състоянието си преди тренировка (Михайлов, 2008).

Технически аспекти

Техниката при катеренето е сложна, разнообразна и е свързана с тактическа мисъл. Спортната техника е един от важните фактори за спортното постижение. Тя предполага изучаването и усъвършенстването на различни начини на стъпване, позиции на тялото, икономисващи усилията, различни начини на захващане, различно по кинематика катерене (статично, динамично) и комбинации от всички похвати.

При изкачването на непознати маршрути е необходимо оперативно мислене в непозната обстановка, предварително изграждане на тактически план за преодоляването на маршрута, определяне на места за почивка, резервни варианти за преминаване на пасажите, включване към осигуровките и много други. (Янчева, Панайотов, 2003, Михайлов, 2008).

Техническите способности, оперативното мислене в непозната обстановка и правилната тактическа подготовка също така са от ключово значение за спортния резултат и в ориентирането. Има редица изследвания, както с треньори и ръководители, така и със състезатели от страната, и с такива от световния елит, които доказват нуждата от голям брой специализирани технически тренировки, за подобряване на

спортната форма (Сираков, Беломъжева, 2017; Сираков, Беломъжева, 2019; Sirakov, Belomazheva, 2018). Аналогично и в спортното катерене, състезателите трябва да имат специализирани тренировки, които да развиват техническите и тактическите им способности за преодоляване на трудни и непознати маршрути.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение може да се каже, че успехът в катеренето е резултат от сложно взаимодействие на физиологични и психологически и технически фактори

Обучението се подчертава като важен компонент за успех в катеренето, въпреки че има малко литература, разглеждаща влиянието на специфични тренировъчни компоненти върху представянето в катеренето.

Затова и подготовката на спортиста, трябва да се разглежда като система, която е съчетание от различни елементи, осигуряващи комплексни условия за изявата на максималните възможности на спортиста. При най-добрите състезатели тези компоненти са развити на доста високо ниво и те нямат слабости по отделните звена. При нарушаването, на който и да е от тях, може да доведе до влошаване на спортното постижение.

ЛИТЕРАТУРА

Атанасов, А. (2018a). Мотивацията като определящ фактор на волевите усилия при студенти в заниманията по футбол, *Педагогически алманах*, В. Търново: Университетско издателство „Св. св. Кирил и Методий“, брой 2, с. 179–183. // **Atanasov, A. (2018).** Motivatsiyata kato opredelyasht faktor na volevite usiliya pri studenti v zanimaniyata po futbol. *Pedagogicheski almanakh*, V. Tarnovo: Universitet-sko izdatelstvo „Sv. sv. Kiril i Metodii“, broj 2, s. 179–183.

Атанасов, А. (2018б). Оптимизиране на учебния процес по футбол в условията на Висшите училища, Свищов: Академично издателство „Ценов“. // **Atanasov, A. (2018).** Optimizirane na uchenia process po futbol w usloviyata na Vishite uchilishta, Svishtov: Akademichno izdatelstvo „Cenov“.

Видиновски, М. (2018). Специфика при подготовката на състезателите по катерене. Сборник трудове от Международна научна конференция „Педагогическо образование – традиции и съвременност“, Велико Търново: Ай анд Би, с. 297–305. // **Vidinovski, Milen. (2018).** Spetsifika pri podgotovkata na sŭstezatelite po katerene, *Sbornik trudove ot Mezhdunarodna nauchna konferentsiya „Pedagogichsko obrazovanie – traditsii i sŭvremennost“*, Veliko Tŭrnovo: Ai and Bi, s. 297–305.

Димитров, Т. (2015). Спортното катерене във висшите училища като средство за подобряване на физическата дееспособност. Дисертация, София: Софийски университет „Св. Климент Охридски“. // **Dimitrov, T. (2015).** Sportnoto katerene vŭv visshite uchilishta kato sredstvo za podobryavane na fizicheskata deesposobnost. *Disertatsiya*, Sofiya: Sofiiski universitet “Sv. Kliment Ohridski”.

Домусчиева-Роглева, Г., Янчева, М. (2014). Перфекционизъм и прояви на предсъстезателна тревожност при състезатели по самбо. *Научни трудове на русенския университет*, том 53, серия 8.2. pp 48–52. // **Galina Domuschieva-Rogleva, G., Yancheva, M. (2014).** Perfektsionizŭm i proyavi na predsŭstezatel-na trevozhnost pri sastezateli po sambo. *Nauchni trudove na rusenskiya universitet*, tom 53, seria 8.2, pp. 48–52.

Михайлов, М. (2008). *Напълно отдадени. Основи на тренировката за физически качества в катеренето.* София: Бolid инс. // **Mikhailov, M. (2008).** *Naпълno ottdadeni. Osnovi na trenirovkata za fizicheski kachestva v katereneto.* Sofia: Bolid ins.

Михайлов, М., Андонов, Х. (2013). *Теория и методика на спортната тренировка.* София: НСА ПРЕС. // **Mikhailov M, Andonov KH. (2013).** *Teoriya i metodika na sportnata trenirovka.* Sofiya: NSA PRES.

Сираков, И., С. Беломъжева-Димитрова. (2019). Относно ролята и мястото на техническите тренировки и техния анализ в годишния тренировъчен цикъл на състезатели по ориентиране: проучване на мнението на треньори и ръководители на отбори. *Сборник трудове от Международна научна конференция „Педагогическото образование – традиции и съвременност“*, Велико Търново: Ай & Би, с. 525–532. // **Sirakov, I., S. Belomazheva-Dimitrova (2019).** Otnosno rolyata i myastoto na tehničeskite trenirovki i tehniya analiz v godishniya trenirovachen tsikal na sastezateli po orientirane: prouchvane na mnenieto na trenyori i rakovoditeli na otbori. *Sbornik trudove ot Mezhdunarodna nauchna konferentsiya „Pedagogicheskoto obrazovanie - traditsii i savremennost“*, Veliko Tarnovo: Ay & Bi, s. 525–532.

Сираков, И., С. Беломъжева-Димитрова. (2017). Проучване мнението на състезатели по ориентиране относно мястото на техническите тренировки и техния анализ в процеса на подготовка. *Сборник трудове от Международна научна конференция „Педагогическото образование – традиции и съвременност“*, Велико Търново: Ай & Би, с. 96–103. // **Sirakov, I., S. Belomazheva-Dimitrova. (2017).** Prouchvane mnenieto na sastezateli po orientirane otnosno myastoto na tehničeskite trenirovki i tehniya analiz v protsesa na podgotovka. *Sbornik trudove ot Mezhdunarodna nauchna konferentsiya „Pedagogicheskoto obrazovanie – traditsii i savremennost“*, Veliko Tarnovo: Ay & Bi, 2017, s. 96–103.

Янчева, Т., Панайотов, Н. (2003). *Наръчник на катерача*, София; ИК ПроСпорт. // **Yancheva, T., Panaiotov, N. (2003).** *Narŭchnik na kateracha*, Sofiya; IK ProSport.

Hardy, L., Hutchinson, A. (2007). Effects of performance anxiety on effort and performance in rock climbing: a test of processing efficiency theory. *Anxiety Stress Coping*, 20(2):147e161.

Koestermeyer, G. (2011). Peak Performance. Klettertraining von A – Z, 6. Edition, tmms-Verlag.

Sanchez X., Lambert P. H., Jones G., Llewellyn D. J. (2012). Efficacy of pre-ascent climbing route visual inspection in indoor sport climbing. *Scand. J. Med. Sci. Sports*, 22, pp. 67–72.

Sirakov, I., Belomazheva-Dimitrova, S. (2018). Value of technical trainings, their analysis and effects on the preparation process of world elite orienteering competitors. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 18, Issue 5, pp. 2127–2133.

Phillips, K.C., Sassaman, J.M., Smoliga, J.M. (2012). Optimizing Rock Climbing Performance Through Sport-Specific Strength and Conditioning. *Strength & Conditioning Journal* 2012; 34(3), pp. 1–18

Watts, P., Martin, D., Durtschi, S. (1993). Anthropometric profiles of elite male and female competitive sport rock climbers. *J of Sports Sciences*, 11, pp. 113–117.

РАЗВИТИЕ НА КОМПЕТЕНТНОСТИТЕ НА ДОКТОРАНТА В ПРОЦЕСА НА АКАДЕМИЧНОТО ПИСАНЕ

Милена Алексиева

DEVELOPMENT OF THE COMPETENCES OF DOCTORAL STUDENT IN THE PROCESS OF ACADEMIC WRITING

Milena Aleksieva



Abstract: Achieving significant results in science requires long-term planning, hard work, intellect, ambition, and the development and the possession of specific competencies. Academic writing occupies a central place among the latter. It is the tool that enables scientists to report discoveries, argue claims, and contribute to scientific progress. The above-mentioned competencies cover various aspects of scientific thinking, methodology, and communication. They are an important factor in bringing this complex process to its ultimate goal: the dissertation defense.

Keywords: academic writing; dissertation; key competencies.

ВЪВЕДЕНИЕ

Защитата на дисертационния труд е кулминацията на дълъг и често пълен с предизвикателства процес. Съвсем естествено е работата по дисертацията да изисква от докторанта да се потопи дълбоко в съответната научна област, да се запознае с най-новите изследвания, теории и методи, както и да взема предвид личните ангажменти и други фактори, които могат да повлияят на времето, необходимо за успешното завършване на дисертационния труд. Изследването може да се позовава на съществуващи разбирания и концепции, но е необходимо да ги развива и допълва с оригинални идеи и заключения, а резултатите от него трябва да имат практическа приложимост и да могат да бъдат използвани за решаване на конкретни въпроси или за подобряване на съществуващи практики.

МЕТОДОЛОГИЯ

Написването на дисертационен труд е комплексен процес, който изисква от докторанта да притежава и развива редица ключови компетентности. Със задължителен характер могат да се отбележат най-общо следните категории:

Изследователската компетентност се характеризира със способността да се формулира ясен, конкретен и релевантен *изследователски въпрос*, който да бъде в основата на дисертационния труд. Той може да се окаже от първостепенна важност, а умението за задълбочено и систематично търсене, анализ и синтез на научна литература, свързана с темата на дисертацията, е един от важните инструменти за подбор на правилни текстове, които да идентифицират основополагащи изследвания, както и тези, които имат голямо влияние върху развитието на научната област. По този начин изследователят демонстрира умения за съпоставяне на различни мнения и теории, за да се получи обективна представа за проблема. Извличането на най-важната информация от различни източници и представянето ѝ в логичен и структуриран вид позволява на автора да формулира собствени изводи и хипотези. Според Рашева-Мерджанова (2011) „...оформянето на изследователска авторска концепция е невъзможно без дефиниране, структуриране и разгръщане на изследователски проблем“.

Друга важна изследователска способност е да се избере подходяща *методология за изследване*, която да отговаря на изследователския въпрос и да осигури безспорни резултати. Тази компетентност се характеризира с умение за събиране на данни (чрез експерименти, анкети, интервюта и др.) и тяхното анализиране с помощта на подходящи статистически или надеждни методи. Правилният подбор на инструментариума дава възможност да се интерпретират получените резултати и да се извеждат обосновани заключения.

Умението за писане на ясен, логичен и структуриран текст, който да отговаря на изискванията на *академичния стил*, както и владееенето на *научната терминология* от съответната сфера на познание, свързана с темата на дисертацията, са безспорни компетентности, които са белег на висока академична култура и професионализъм.

Умението за писане в академичен стил включва владееене на граматическите правила, синтаксиса и пунктуацията на книжовния език, както и умение за използване на различни стилистични похвати. „Тонът трябва да съответства на строгите правила на академично писане. Представянето на идеи и мнения на други автори в областта, която представлява научен интерес, следва да е цялостно и коректно и да не създава предпоставки за проява на предразсъдъци или изкривено представяне на защитаваните позиции“ (Савова 2014).

Важен аспект от компетентността за писане е умението за *правилно цитиране* на надеждни източници. Друга характерна черта на академичното писане е и организацията на текста. Способността за *логическо структуриране на текст* е дълъг и сложен процес, който изисква предварително планиране. Тук може да се добави и умението за редактиране и коригиране на текста, за да се подобри качеството на текста.

Изграждането на оригинален стил на писане е продължителен процес, който започва с осъзнаването на важността на добрия писмен изказ и продължава с целенасочени усилия за усъвършенстване на уменията и се задълбочава чрез постоянна практика, експериментирание с различни техники, както и чрез преднамереното усвояване на богатството на езика. Добрият стил на писане не е просто въпрос на естетика, а и на ефективност. Той помага на автора да предаде идеите си ясно, убедително и запомнящо се. Майсторският стил е свидетелство за ерудиция и изключителна способност за ясно, въздействащо и трайно представяне на концепции.

Управленските компетентности, които са съществени за младия изследовател, са *способност за ефективно управление на времето*, което включва уменията да си поставя *реалистични срокове* за изпълнение на отделните етапи на работата, както и *самостоятелност и отговорност* в работата си. Развитието на тези качества помага за израстването на докторанта като независим изследовател. В допълнение могат да бъдат посочени е необходимост от умение за идентифициране и решаване на възникнали проблеми по време на работата по дисертацията, способност за адаптиране към промените и предизвикателствата, които могат да възникнат по време на изследването, а също така и умение за справяне със стреса. Според Чавдарова-Костова „...нагласата за решаване на проблеми подпомага както процеса на учене, така и способността на човек да се справя с препятствията и промените“ (Чавдарова-Костова 2022).

ДИСКУСИЯ

Европейската квалификационна рамка (ЕКР 2018) е инструмент, който помага за сравняване на квалификациите в различните европейски страни. Тя описва осем нива на компетентност, които се отнасят до знания, умения и отношения. В контекста на написването на дисертационен труд, докторантите трябва да демонстрират компетентности, съответстващи на най-високите нива на ЕКР (обикновено 7 и 8 ниво).

Знания в областта на изследването, които са в основата на оригинални идеи и изследвания, за разбиране на най-новите постижения и тенденции в съответната научна област, както и познаване на методологията на научните изследвания и умение за нейното прилагане.

Умения за критичен анализ, оценка и синтез на сложна информация, за решаване на сложни проблеми и разработване на нови методи и подходи, за представяне на резултатите от изследванията в писмен и устен вид.

Отношения:

От докторанта се очаква да поеме *пълна отговорност* за резултатите от своето изследване, както и за спазването на *етичните принципи* на научната работа. Това включва честност, обективност и отговорност при провеждането на изследванията, при анализа на данните и при

представянето на резултатите. Необходимо е също да бъде *автономен* в работата си, което означава да умее да планира и изпълнява изследователски задачи самостоятелно, да взема решения и да управлява проекти.

Важна е и *способността за генериране на нови идеи* и търсене на *иновативни подходи* към решаването на научни проблеми. Това изисква от докторанта да бъде креативен, да мисли извън рамките и да не се страхува да експериментира. *Интересът към научните изследвания и стремежът към постоянно разширяване на знанията* са също от съществено значение.

Ефективната *комуникация с научната общност*, с научния ръководител, колегите и други изследователи, валидира успешното провеждане на изследването и разпространението на получените резултати. Част от комуникацията е и академичната презентация, като чрез нея „не бива да се преследват самоцелни ефекти, като се поставя прекалено много илюстративен материал. Той е необходим, доколкото доказва тезата или прави видими детайли, невъзможни да бъдат обяснени с думи“ (Назърска 2011). *Способността за работа в екип и изграждане на партньорства* с други изследователи и институции е акт на съвместна работа, чрез която възможността научните изследвания да получат по-голяма гласност, се увеличава.

Не на последно място, докторантът трябва да демонстрира *толерантност* към различните гледни точки и мнения, както и способност за водене на *конструктивен диалог*. Научната работа често включва обсъждане на различни теории и концепции и е важно той да бъде отворен към чуждото мнение и да умее да аргументира своята позиция по уважителен начин. „Каквито и да са изразяваните авторски позиции, неотменно изискване е те да бъдат коректно представени, без опити за произволна и преднамерена селекция на части от тях, които, веднъж извадени от академичния контекст и дискурс, да представят изкривена научна картина на авторските тези и позиции. В този порядък всяко празнословие и излишна многословност не могат да бъдат част от академичния език и стил“ (Савова 2015).

Стремежът към създаване на нови знания и разработване на иновативни решения е основна движеща сила за всеки изследовател. Той трябва да бъде мотивиран да допринесе за развитието на научната област и да търси нови пътища за решаване на актуални проблеми.

Спазването на етичните принципи на научната работа, като честност, обективност и отговорност, е от първостепенно значение за поддържане на интегритета на научните изследвания и за изграждане на доверие в научната общност.

Добавянето на величината „отношения“ към 7-мо и 8-мо ниво на ЕКР подчертава, че успешният докторант не само трябва да притежава знания и умения, но и да демонстрира определени личностни качества

и ценности, които са от съществено значение за научната работа. В този аспект мнението на Алексиева (2024) „да бъде готов за постоянно саморазвитие и самоусъвършенстване, способен да оценява силните и слабите страни на своята личност, да анализира резултатите от своята дейности, както и да очертае начини и да избере средства за развитие на силните страни и за премахване на недостатъците“, проявява своята валидност.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Създаването на дисертационен труд е несъмнено предизвикателство, но то също така представлява уникална възможност за развитие на научните знания, умения и компетентности на младия изследовател. Този процес не е просто изпълнение на формално изискване за получаване на научна степен, а задълбочено пътуване към нова опитност и личностно израстване. По време на този процес се обогатява ерудцията на автора, което поставя сериозна основа по изграждане на експертни знания в научната област, в това и число и в сферата на академичното писане. Академичното писане е платформа, която позволява на авторите да участват в научен диалог, като предлагат нови перспективи и предизвикват съществуващите парадигми. То не е изолирано занимание, а част от по-широкия контекст на научната комуникация и ефективното му прилагане изисква разбиране на установените конвенции, на аудиторията и на целта на научното съобщение.

Написването на дисертационен труд е възможност за докторантите да развият и демонстрират тези високи нива на компетентности, които са необходими за успешна кариера в науката и в други области, изискващи висока степен на квалификация.

ЛИТЕРАТУРА

Алексиева, М. (2024). Развитие на умения за живот чрез приложение на компетентностен подход в уроците по физическо възпитание и спорт. *Проблеми и перспективи на физическото възпитание и спорта в условията на глобализация*, том 3, под редакцията на Ст. Беломъжева-Димитрова, В. Търново: Университетско издателство „Св. св. Кирил и Методий“, с. 9–24. // **Aleksieva, M. (2024).** Razvitie na umeniya za zhivot chrez prilozhenie na kompetentnosten podhod v urotsite po fizicheskoto vazpitanie i sport. *Problemi i perspektivi na fizicheskoto vazpitanie i sporta v usloviyata na globalizatsiya*, tom 3, pod redaktsiyata na St. Belomazheva-Dimitrova, V. Tarnovo: Universitetsko izdatelstvo „Sv. sv. Kiril i Metodiy“, s. 9–24.

Европейска комисия (2018). ЕКР: подкрепа за учене, работа и трансгранична мобилност. Люксембург: Служба за публикации на Европейския съюз. // **Evropeyska komisia (2018).** EKR: podkrepa za uchene, rabota i transgranichna mobilnost. Lyuksemburg: Sluzhba za publikatsii na Evropeyskia sayuz.

Назърска, Ж. (2011). Академично писане: учебно помагало за студентите от специалността „Информационни фондове на културно-историческото наследство

во“ в УниБИТ. София: За буквите – О писменехъ, 101 с.// **Nazarska, Zh. (2011).** *Akademichno pisane: uchebno pomagalo za studentite ot spetsialnostta „Informatsionni fondove na kulturno-istoricheskoto nasledstvo“ v UniBIT.* Sofia: Za bukвите – О pismenehy, 101 s.

Рашева-Мерджанова, Я. (2016). Концептуализация и метарефлексивни равнища на научно теоретико-емпирично изследване. *Годишник на Софийския университет.* София: УИ „Св. Климент Охридски“, т. 109, 5–34.// **Rasheva-Merdzhanova, Ya. (2016).** Kontseptualizatsiya i metarefleksivni ravnishta na nauchno teoretiko-empirichno izsledvane. *Godishnik na Sofiyskiya universitet.* Sofiya: UI „Sv. Kliment Ohridski“, t. 109, 5–34.

Савова, Ж. (2014). *Култура на академичното писане.* Пловдив: Астартa. 119 с.// **Savova, Zh. (2014).** *Kultura na akademichното pisane.* Plovdiv: Astarta. 119 s.

Савова, Ж. (2015). Съвременни тенденции във висшето образование – академично писане. Юбилейна международна научна конференция: 30 години педагогически факултет, В. Търново: Фабер, с. 101–105.// **Savova, Zh. (2015).** Savremenni tendentsii vav vissheto obrazovanie – akademichno pisane. *Yubileyna mezhdunarodna nauchna konferentsiya: 30 godini pedagogicheski fakultet, V. Tarnovo: Faber, s. 101–105.*

Чавдарова-Костова, С. (2022). Наръчник за прилагане на компетентностния подход в обучението на бъдещи учители. Плевен: ЕА АД. // **Chavdarova-Kostova, S. (2022).** *Narachnik za prilagane na kompetentnostniya podhod v obuchenieto na badeshti uchiteli.* Pleven: EA AD.

ИЗСЛЕДВАНЕ НА ФУНКЦИОНАЛНИТЕ ВЪЗМОЖНОСТИ НА УЧЕНИЦИ ОТ НАЧАЛНА УЧЕНИЧЕСКА ВЪЗРАСТ

Николай Лаков

RESEARCH ON THE FUNCTIONAL ABILITIES OF PRIMARY SCHOOL PUPILS

Nikolay Lakov



Abstract: *The main factors for achieving good health are a balanced diet and regular physical activity. These factors, along with playing sports, are essential for maintaining a healthy weight, improving physical and mental well-being, as well as preventing various diseases. Therefore, physical activity appears to be the strongest and most universal factor influencing all systems in the human body. When it comes to children's health, it is extremely important to establish and monitor basic vital signs such as heart rate, blood pressure and tidal volume. These three indicators can provide important information about a child's health status and assist in the early detection of possible health problems. The aim of this study is to assess the physical development and current level of basic functional indicators of primary school students by measuring arterial blood pressure, heart rate, and respiratory rate.*

Keywords: *adolescents; physical development; functional indicators; blood pressure; heart rate; respiratory rate.*

ВЪВЕДЕНИЕ

Първите шест до дванадесет години от живота на децата са критични за полагането на основите на здравето, дълголетието, двигателните умения, навиците и хигиената. Ето защо е изключително важно физическото развитие да се осъществява правилно през този период, за да може детският организъм да натрупа сили и да постигне адекватно развитие и растеж в бъдеще. Началните училищни години поставят начало на усъвършенстване на детския организъм, укрепване на здравето, жизнеността, адаптивността, формиране на двигателни и хигиенни навици. Когато разглеждаме здравето на нашите деца е изключително важно да знаем и следим жизнените им показатели, включващи сърдечна честота, кръвно налягане и дихателен обем. Тези три индикатора могат да ни дадат информация за здравето на децата и да помогнат за ранното идентифициране на потенциални здравословни проблеми.

Познаването на нормалния сърдечен ритъм, стойностите на кръвното налягане и дихателния обем на детето е от решаващо значение за поддържане на здравето му. Редовните периодични медицински прегледи, както и своевременните консултации с лекар-специалист могат да помогнат за ранното откриване и лечение на възможни здравословни проблеми.

Сърдечната честота, известна още като сърдечен пулс, представлява броят на сърдечните удари в минута. Нормалната сърдечна честота на хората варира в зависимост от възрастта, пола, психическото състояние, околната среда, телесната температура и други. За деца от 6 до 12 години тя е от 65 до 95 удара в минута. При жените пулсът е със 7–12 удара в минута по-висок от колкото при мъжете на същата възраст.

Кръвното налягане е силата, която оказва изтласканата от сърцето кръв върху стените на артериите и нормалните му стойности зависят от възрастта, пола, телесното тегло, здравословното състояние и други фактори. За деца на възраст от 6 до 12 години горната граница на кръвното налягане е 100 до 120, а долната граница е 60 до 75. Известно е, че по време на физическа активност систолното артериално налягане се увеличава, докато диастолното остава стабилно или дори може да намалее леко, въпреки, че значението на хипертензивната реакция при натоварване все още не е напълно изяснено.

Дихателната честота е броят на вдишванията в минута. Подобно на телесната температура, кръвното налягане и сърдечния ритъм, честотата на дишане е важен показател за здравословното състояние на индивида. На пръв поглед изглежда, че дихателната честота просто измерва броя на вдишванията в минута, но тя също така предоставя информация за физическите процеси, свързани с дишането. Дори четири вдишвания повече, или по-малко от нормалното могат да предскажат неблагоприятни медицински резултати при даден човек. Поради тази причина честотата на дишане е важна статистика за здравните специалисти. В зависимост от условията и промените в обема и капацитета на белите дробове, човек може да вдиша или издиша различно количество въздух. За децата на възраст от 6 до 12 години нормалната дихателна честота е 18–30 вдишвания за минута.

Информацията за жизнените показатели може да бъде полезна както за родителите, така и за спортните специалисти. Тя дава реална оценка за физическото състоянието на детето/спортиста и служи за дозиране на ефективно физическо въздействие с оздравителна цел, или за постигане на високи спортни резултати, закаляване и израстване на децата.

Прегледът на литературни източници показва необходимостта и ползата да бъдат следени жизнените показатели кръвно налягане, дихателна и сърдечна честота. Според Кансзова и Стефанов (2021) постигането на обективна оценка за качеството на подготовката при спортисти

е възможно чрез проследяване на основните биопараметри и честотата на сърдечния ритъм. В своя разработка Дзимбова и Марков (2019) чрез мониторинг на сърдечната дейност с помощта на апарат за измерване на сърдечен пулс-пулсомер, проследяват интензивността на тренировъчния процес и усилията положени от състезателки-гимнастички по време на тренировка. Според тях, този мониторинг може да бъде полезен инструмент за оценка на фитнеса и за наблюдение на тяхното развитие. Други автори Димитрова и Груев (2024) разглеждат прилагането на кардиопулмонален стрес тест, който се осъществява по два основни метода на бягаща пътека и велоергометър. Кардиопулмоналният стрес тест (КПСТ) е неинвазивен метод за оценка на сърдечносъдова и белодробна функция, който осигурява надежден индиректен анализ на газообмена на тъканно ниво. Чрез този тест се извършва прецизно и динамично проследяване на сърдечносъдовата и белодробната функции. Позволява препоръки за подобряване на тренировъчния процес, като обединява дейностите на спортния кардиолог, спортния физиолог и кондиционните треньори за постигане на оптимални резултати в спорта.

Bosquet et al. (2008) оценяват влиянието на силови тренировки с претоварване върху вариабилността на сърдечната честота (HRV), суб-максималната и максималната сърдечна честота (HRV) по време на тренировка и сърдечната честота в покой, за да установят дали тези показатели могат да служат като надеждни индикатори за претоварване. Тъй като очакваните разлики могат да попаднат в рамките на дневната вариабилност на тези маркери, малката до умерена амплитуда на тези промени ограничава тяхната клинична полезност. Според тях за да бъдат правилно интерпретирани колебанията на сърдечната честота (HRV) или HRV по време на тренировка, те трябва да бъдат сравнени с други симптоми на претоварване.

Djokic и Zagatto (2019) разглеждат реакциите на сърдечната честота по време на 10-секундни интервали в рамките на първата минута на възстановяване (т.е. изключително краткосрочно възстановяване) при тенисисти след максимално натоварване, характерно за тенис на маса, при елитни и поделитни играчи. Те установяват, че елитните играчи се възстановяват по-бързо в сравнение с поделитните играчи и че изключително краткосрочното възстановяване може да се използва за следене на тренировъчните фази.

Целта на това изследване е да се установи физическото здраве на ученици от начална училищна възраст чрез обективизиране и анализ на параметри от жизнените показатели, като артериално кръвно налягане, сърдечна и дихателна честоти. Да се разгледат функционалните им възможности на базата на измерените показатели. Да се открият евентуални аномалии и потенциални здравословни проблеми.

Обект на изследването са жизнени показатели, а субект ученици на възраст от осем до десет години. Според хипотезата на изследването установяването на жизнените показатели може да бъде използвано за разработване на програми за подобряване на физическата активност и здравословния начин на живот сред децата.

Тази разработка е част от мащабно изследване, включващо задълбочено проучване на въздействието на различни физически активности, като гимнастически упражнения, игри и спорт върху жизнените показатели и здравно-профилактичния им ефект върху децата в начална училищна възраст.

МЕТОДОЛОГИЯ

Участници в изследването са 65 деца на възраст 8, 9 и 10 години от две училища в гр. Плевен. От тях момичетата са 32, а момчетата 33. По възраст осем годишните са 31, девет годишните 17 и десет годишните 17. Съотношението между момичета и момчета по възрасти е 41.9% – 58,1% при осем годишните, 41.2% – 58,8%. при 9 годишните и 70.6% – 29.4% при десет годишните.

Извършени са измервания на основни жизнени показатели, като сърдечен пулс, кръвно налягане и брой вдишвания за една минута в условията на покой, а така също и след физическо натоварване. Параметрите на кръвното налягане и пулсовата честота са измерени с електронен апарат при спазване на необходимите изисквания и в присъствието на медицинско лице. Броят вдишвания е отчетен от самите деца след разяснение и проследяване за време от една минута. Събраните данни са систематизирани и статистически обработени. Направен е сравнителен анализ на получените параметри спрямо приетите норми на жизнените показатели, като са класифицирани по пол и възраст. Таблица 1. показва диапазона на приетите за норма жизнени показатели на базата на които е направен сравнителния анализ.

Таблица 1. Нормални жизнени показатели в покой

Възраст на детето	Сърдечна честота	Систолочно налягане	Диастолично налягане	Дихателна честота
1–12 месеца	80–160	75–100	50–75	30–60
1 до 5 години	110–120	80–110	55–79	22–40
6 до 12 години	65–95	90–115	60–80	18–30
12 до 18 години	66–85	105–120	73–81	12–16

Тази информация илюстрира важността да се познават нормалните стойности на основните жизнени показатели за да може при установяване на отклонение да се постави, или коригира диагноза и лечение в зависимост от възрастта на детето. Наличието на по-ускорен, или по-бавен пулс, по-високо, или по-ниско кръвно налягане, по-бързо, или по-бавно дишане и други признаци на дискомфорт може да изискват медицинска намеса.

Таблица 2 показва общия брой и процентното съотношение по пол и възраст на сигнификантната група.

Таблица 2. Характеристика на сигнификантната група

Възраст	Общо		Момичета		Момчета	
	Брой (n)	Процент %	Брой (n)	Процент %	Брой (n)	Процент %
Общ брой	65	100	32	49.2	33	50.8
8 годишни	31	47.7	13	41.9	18	58.1
9 годишни	17	26.15	7	41.2	10	58.8
10 годишни	17	26.15	12	70.6	5	29.4

РЕЗУЛТАТИ

От таблица 3 се виждат усреднените резултати от измерените жизнени показатели на учениците в покой, разделени по пол и възраст. Прави впечатление, че при осемгодишните ученици пулсовата честота и при двата пола е леко превишена спрямо нормата, като при момчетата превишението е по-високо. Систоличното и диастоличното налягане, както и дихателната честота са в норма, макар за момчетата показателите да са на горната граница. При деветгодишните ученици, при момичетата се установява леко повишено систолично налягане. При пулсовата честота и момичетата и момчетата са на горната граница на нормата, а диастоличното налягане и дихателната честота са в норма и за двата пола. При десетгодишните, момчетата са с леко надвишена норма на систоличното налягане и сърдечната честота. Всички останали показатели са в норма и за двата пола.

Таблица 3. Средни стойности на жизнените показатели в покой

Пол	Възраст години	Общ Брой	Систолично арт. налягане	Диастолично арт. налягане	Сърдечна честота	Дихателна честота
Момичета	8	14	111.3	65.9	96.6	28.3
Момчета	8	17	119.2	66.9	103.2	31
Момичета	9	7	122.6	74.6	97	19.6
Момчета	9	10	112.8	64.4	98	20.4
Момичета	10	12	118.7	72,9	93.3	27.9
Момчета	10	5	125	74.6	100.2	25.8

Таблица 4 показва усреднените резултати от измерените жизненни показатели на учениците след натоварване, разделени по пол и възраст. От таблицата се вижда промяната в кръвното налягане, сърдечния пулс и дихателната честота. Очаквано най-голяма промяна бележат параметрите на систоличното кръвно налягане, сърдечната и дихателната честоти. Данните от тази таблица показват степента на физическото натоварване и способността на детския организъм и сърдечно съдовата система да реагира на стреса.

Таблица 4 Средни стойности на жизнените показатели след натоварване

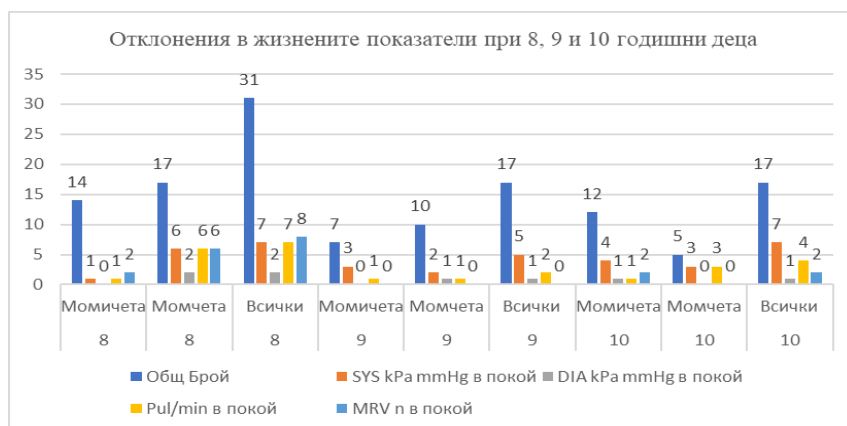
Пол	Възраст години	Общ Брой	Систолично арт. налягане	Диастолично арт. налягане	Сърдечна честота	Дихателна честота
Момичета	8	14	118.6	71.8	116.9	35.7
Момчета	8	17	126	75	121.2	35.1
Момичета	9	7	125.9	81.7	107.3	34.6
Момчета	9	10	133.8	77.6	106.1	33.1
Момичета	10	12	130.9	73.4	116.2	37.9
Момчета	10	5	131.8	76.8	121.2	35.6

Таблица 5. отразява променените стойностите на жизнените показатели след физическо натоварване в проценти (%).

Таблица 5. Жизнени показатели след натоварване в проценти (%)

Пол	Възраст	Общ Брой в %	SYS kPa mmHg в %	DIA kPa mmHg в %	Pul/min в %	MRV в %
Момичета	8	45.2	4.7	8.9	21	26.1
Момчета	8	54.8	5.7	12.1	17.4	13.2
Момичета	9	41.2	2.7	9.5	10.6	76.5
Момчета	9	58.8	18.6	19.7	8.3	62.2
Момичета	10	70.6	10.3	0.7	24.5	35.8
Момчета	10	29.4	5.4	2.9	20.9	38

На базата на получените резултати от измерените и усреднени жизнени показатели (таблица 3) и данните от (таблица 1) за нормите на тези показатели е направен сравнителен анализ. Вzeti са предвид следните допустими отклонения: сърдечен пулс за момчетата ± 10 удара в минута, а за момичетата -10, +20 удара, като разликата произлиза от факта, че при жените пулсовата честота е с 8–12 удара за минута повече от тази на мъжете в съответната възраст. При отчитането на дихателната честота е допуснато отклонение от ± 3 вдишвания, а при кръвното налягане ± 10 единици. Въпреки малките отклонения получени при измерванията има установени деца с отклонения в различни показатели. Фиг. 1 илюстрира броя на децата с отклонения в различните жизнени показатели обобщени по възраст и пол.



Фигура 1. Установени отклонения от нормата при измерване на жизнени показатели в покой

Получените данни от фигура 1 са изразени в проценти (%) – в таблица 6.

Таблица 6. Процентно съотношение на установените отклонения от нормата при измерване на жизнени показатели в покой

Установени отклонения в жизнените показатели на 8, 9 и 10 г. ученици в %						
Възраст години	Пол	Общ Брой %	SYS kPa mmHg в покой %	DIA kPa mmHg в покой %	Pul/min в покой %	MRV n в покой %
8	Момичета	45.2	7.1	0	7.1	14.3
8	Момчета	54.8	35.3	11.8	35.3	35.3
8	Всички	100	22.6	6.4	22.6	25.8
9	Момичета	41.2	42.8	0	14.3	0
9	Момчета	58.8	20	10	10	0
9	Всички	100	29.4	5.9	11.8	0
10	Момичета	70.6	33.3	8.3	8.3	16.7
10	Момчета	29.4	60	0	60	0
10	Всички	100	41.2	5.9	23.5	11.8

ДИСКУСИЯ

В своя разработка Szmigielska, K. et al. (2015) използват измерване на артериално кръвното налягане по време на тренировка, като елемент за индиректна оценка на сърдечно съдовата система при физическо натоварване. Кръвното налягане е свързано, както с минутния обем на кръвта, така и с периферно-съдовото съпротивление което се променя при увеличаване, или намаляване на динамиката на сърдечния дебит.

Други автори, като Urzeala, K. et al. (2020) изследват до колко измерванията на променливостта на сърдечната честота (HRV) са в състояние да предскажат спортни резултати и да определят кой тип измервания, в покой или по време на рутинни упражнения, са подходящи за очакване на представянето.

Bellenger et al. (2016) се съсредоточават върху изследване на това, как неблагоприятните адаптации от тренировки за издръжливост (т.е. фазата на пренапрежение, която влошава представянето) и благоприятните адаптации (т.е. тренировки, които водят до по-добро представяне) влияят върху автономния контрол на сърдечната честота при спортисти, след въздействие на тренировки за издръжливост.

Amigó et al. (2007) извършват задълбочен анализ и систематичен преглед на голям брой проучвания върху влиянието на тренировките за издръжливост на база подобрена или влошена физическа производителност, измерена чрез вариабилност на сърдечната честота (HR) и

възстановяване на HR след тренировка (HRR). Резултатите показват, че по време на положителна адаптация към тренировка, която позволява подобрена производителност, има забележимо увеличение на HRR след тренировка и ускоряване на HR; тези ефекти обаче се наблюдават и в отговор на претоварване. В резултат на това е изключително важно да се следят тези промени в параметрите и да се установи дали те съответстват на полезни или вредни адаптации. По време на тренировка ускорението на HR намалява в отговор на претоварване, което може да е признак на умора.

Влиянието на вида и интензивността на физическата тренировка върху регулирането на сърдечната честота от автономната нервна система по време на почивка и след тренировка се изследва от Guerra et al. (2013). Проучването установява, че макар тренировъчното натоварване да оказва влияние върху вариабилността на сърдечната честота (HRV), то няма ефект върху възстановяването на сърдечната честота (HRR). Видът тренировка също оказва голямо влияние върху възстановяването на HRV.

В този контекст измерванията на вариабилността на сърдечната честота позволяват оценка на физиологичната готовност, изразена чрез балансирано съотношение между симпатикови и парасимпатикови задвижвания в определени периоди на тренировка и състезание. Променливостта на сърдечната честота (HRV) в покой може да предвиди резултатите в състезание, като е допълнителен инструмент за треньорите.

В настоящото изследване вниманието е фокусирано върху установяване на основните параметри на жизнените показатели при подрастващите и тяхната промяна след натоварване. Откриването на евентуални отклонения и заболявания. Основното предизвикателство е да се установи благоприятното въздействие на физическата активност върху всички системи и органи на човешкото тяло. Известно е, че една от системите, които са най-засегнати от тази дейност е сърдечносъдовата система. Това е така, защото мускулите се нуждаят от повече кислород и хранителни вещества при извършването на каквото и да е вид упражнения или спорт. За да ги осигури, сърцето ускорява ритъма си и изпомпва повече кръв към клетките в цялото тяло. Следователно физическата активност води до общо подобряване на сърдечната дейност, метаболизма и цялостното кръвообращение. Ефектите върху сърдечносъдовата система под влияние на физическата активност зависят от интензивността, продължителността и редовността на упражненията. Те могат да бъдат разделени на такива, които настъпват непосредствено след физическото натоварване, и такива, които съпътстват общата физическа активност. За да се подобри ефектът от физическата активност, особено при спортната подготовка е важно да се знае нормалната максимална сърдечна честота по време на интензивна дейност, резер-

вът на сърдечната честота и „целевата“ сърдечна честота за съответната възраст.

Нормалната максимална сърдечна честота (Max HR) може да се намери, като се извади възрастта от 220 или като се използва формулата $\text{Max HR} = 208 - (0,7 \times \text{възрастта})$.

Резерва сърдечна честота (Heart rate reserve / HRR) се изчислява по формулата: $\text{HRR} = \text{Max HR} - \text{RHR}$

Целевата сърдечна честота (Target heart rate / THR) се изчислява с формулата $\text{THR} (\text{при } \dots\% \text{ интензивност}) = (\text{HRR} \times 0,7) + \text{RHR}$. Целевата сърдечна честота трябва да бъде приблизително 50-70% от максималната сърдечна честота за дейности със средна интензивност, като ходене. За дейности с висока интензивност, като упражнения, бягане и тренировки с натоварване, целевата сърдечна честота трябва да бъде приблизително 70–85% от максималната сърдечна честота.

Тази информация е изключително важна за постигането на по-голяма ефективност при физическото въздействие върху детския организъм в уроците по физическо възпитание и достигане на високи спортни постижения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Една от основните причини за социално значимите заболявания е намаляването на физическата активност. Изследването на жизнените показатели при децата от начална училищна възраст е ключово за разбирането на тяхното физическо състояние и за своевременното откриване на възможни здравословни проблеми. Получените данни могат да бъдат използвани за разработване на програми за подобряване на физическата активност и здравословния начин на живот сред децата.

От анализа на данните получени от настоящото изследване може да обективизира физическото и здравословно състояние на учениците. Тревожен е фактът, че 22,6 % от 8-годишните изследвани ученици, 29,4 % от 9-годишните и 41,2 % от 10-годишните имат отклонение в показателите за систолично артериално налягане (SYS kPa mmHg). Диастолично артериално налягане (DIA kPa mmHg) извън нормата имат 6,4 % от 8-годишните ученици, 5,9 % от 9-годишните и 5,9 % от 10-годишните. С отклонение в сърдечната честота са 22,6 %, от 8-годишните, 11,8 % от 9-годишните и 23,5 % при 10-годишните. Извън норма са показателите на дихателната честотата при 25,8 % от 8-годишните ученици и 11,8 % от 10-годишните. Показателите на 9-годишните ученици са в норма.

Разбира се, поради ниската възраст на изследваните ученици отклоненията в жизнените показатели биха могли да се дължат на различни причини, като настроение, стрес, преумора, емоционално състояние и др. Ето защо, проследяването им, чрез редовни периодични прегледи е необходимо и полезно.

ЛИТЕРАТУРА

Димитрова, В., И. Груев, И. (2024). Кардиопулмонален стрес тест при елитни спортисти, *Медицина и спорт*, Брой 3–4/2024, с. 34–39. // **Dimitrova, V., I. Gruiev, (2024).** Kardiopulmonalen stres test pri elitni sportisti, *Meditina i sport*, Broi 3–4/2024, s. 34–39.

Дзимбова, Т., А. Марков. (2019). Проследяване на сърдечната честота по време на тренировка по гимнастика. *Спорт и наука*, Извънреден брой 2019, с. 300–305. // **Dzimbova, T., A. Markov. (2019).** Prosledjivane na sardechnata chestota po vreme na trenirovka po gimnastika. *Sport i nauka*, Izvanreden broi 2019, s. 300–305.

Кансъзова, В., С. Стефанов. (2021). Оценка и проследяване на сърдечната дейност при спортисти в тренировъчно-състезателен етап. Юбилейна международна научно-практическа конференция „Образованието-класичност и модерност“ (140 години педагогическо образование във Враца). Университетско издание „Св. св. Кирил и Методий“, с. 323–328. // **Kansazova, B., S. Stefanov. (2021).** Ot-senka i prosledjivane na sardechnata deinost pri sportisti v trenirovachno-sastezatelen etap. Iubileina mezhduнародna nauchno-prakticheska konferentsiq obrazovaniето-klasichnost i modernost“ (140 godini pedagogicheskо obrazovanie vav Vratsa). Universitetsko izdanie “Sv. sv. Kiril i Metodii”, s. 323–328.

Amigó, I. et al. (2007). Heart rate monitoring during training in young gymnasts. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 89, 64–74.

Bellenger C. et al. (2016). Buckley Monitoring Athletic Training Status Through Autonomic Heart Rate Regulation: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J.D.Sports Med*, Oct;46(10):1461-86. doi: 10.1007/s40279-016-0484-2.PMID:26888648

Bosquet L. et al. (2008). Is heart rate a convenient tool to monitor over-reaching? A systematic review of the literature. *Sports Med*, Sep;42(9):709-14. doi: 10.1136/bjism.2007.042200. Epub 2008 Feb 28.PMID:18308872

Guerra Z. et al. (2013). Effects of load and type of physical training on resting and postexercise cardiac autonomic control, *Clin Physiol Funct Imaging*, Mar;34(2):114-20. doi: 10.1111/cpf.12072. Epub 2013 Jul 24.PMID:23889983

Szmigielska, K. et al. (2015). Blood pressure response to exercise in young athletes aged 10 to 18 years. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41, pp. 41-48. 10.1139/apnm-2015-0101.

Urzeala, K. et al. (2020). Heart rate variability as a possible predictor of sport performance in junior rhythmic gymnastics, *Journal Isokinetics and Exercise Science*, vol. 28, no. 2, pp. 171–179.

Djokic, Z., Zagatto, A.M. (2019) Ultra-short-term heart rate recovery after maximal exercise in elite European table tennis players. *Sport Sci Health*, 15, 343–350 (2019). <https://doi.org/10.1007/s11332-018-0520-8>

КОНСТРУКТИВЕН ПРЕГЛЕД НА НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧНИТЕ ДОСТИЖЕНИЯ НА СПОРТНАТА ТРЕНИРОВКА В БЪЛГАРИЯ ДО 1989 ГОДИНА

Пламен Петков

CONSTRUCTIVE REVIEW OF THE SCIENTIFIC AND THEORETICAL ACHIEVEMENTS OF SPORTS TRAINING IN BULGARIA UNTIL 1989

Plamen Petkov



Abstract: *The aim of the study is to review the scientific and theoretical achievements of sports training up to 1989. Methods include content analysis and synthesis. The results show that the first, empirical in nature, scientific developments were followed by increasingly large and in-depth studies. In the 1930s, this led to the establishment of an independent field of knowledge, whose subject was the improvement of the specific capabilities of man through targeted educational and training loads. In Bulgaria, only after 1944 did it become possible for Bulgarian sports specialists to embark on this path of development. Among the pioneers of this difficult and noble cause are: Prof. Mateev, PhD; Prof. P. Shterev; Prof. Zh. Filipov; Prof. B. Parvanov; Prof. D. Dobrev, PhD; Prof. Kr. Krastev, PhD; Prof. A. Mircheva, and so forth.*

Keywords: *training; science; scientific developments.*

ВЪВЕДЕНИЕ

Появата, формирането и развитието на теорията на спортната тренировка е закономерност, свързана с появата и развитието на спорта като естествена неотменима характеристика от дейността на човешкото общество.

Целта на изследването е да се направи преглед на научно-теоретичните достижения на спортната тренировка до 1989 г. в република България.

МЕТОДОЛОГИЯ

Изследователските методи, които са използвани, са преглед и анализ на литературни и интернет източници за разкриване на основните теми и проблеми, които се разработват в теорията и практиката на спортната тренировка в България.

ДИСКУСИЯ

Първите емпирични, по своята същност научни разработки са последвани от все по-крупни и задълбочени изследвания, довели през трийсетте години на дваисти век до обособяване на самостоятелна област от знания, чиито предмет е усъвършенстването на специфичните възможности на човека, посредством целенасочени учебно-тренировъчни натоварвания. Трудовете на Ф. Халт, 1925 г.; Л. Манг, 1928 г.; Л. Пикала, 1930 г.; Р. Хоке, 1935 г.; В. Гершлер, 1938 г. и на представителите на съветската система за физическо възпитание – В. Гориневский 1922 г.; Г. К. Бирзин, 1925 г.; А. Н. Крестовников 1935 г.; А. А. Ованесян 1935 г.; Н. Г. Озолин 1935 г. и 1938 г.; В. М. Дячков 1938 г. и 1940 г., полагат основите на съвременната наука и теория на спортната тренировка и научния подход при решаване на проблемите на високото спортно майсторство (Желязков 1981).

В България едва след 1944 г. става възможно и българските спортни специалисти да тръгнат по този път на развитие. Пионери на това трудно и благородно дело са проф. д-р. Др. Матеев, проф. П. Щерев, проф. Ж. Филипов, проф. Б. Първанов, проф. д-р Д. Добрев, проф. д-р Кр. Кръстев, проф. А. Мирчева и др. (Желязков, 1974).

В своите научни публикации: „Върху физиологичните основи на тренировката с големи натоварвания“ 1956 г.; „Развитие на качествата сила, бързина и издържливост“, 1959 г.; „Законът за силата на дразнителя в спортната тренировка“, 1959 г.; „Спортната тренировка – научен метод за управление процесите на самообновяване на структурно и функционално усъвършенстване на човешкия организъм“, 1963 г.; „Силовата подготовка на спортиста“, 1964 г.; „Научни основи на общата физическа подготовка“, 1965 г. и др., проф. д-р Др. Матеев пръв от много наши учени обосновава необходимостта от научен подход и посочва конкретни методически решения при изграждане на тренировъчните натоварвания и физическата подготовка на спортиста. По този начин се поставят и у нас естествено-научните основи на първостепенния по значимост проблем от областта на високото спортно майсторство – спортната тренировка (Илиев и кол., 1983; Илиев, 1996).

От позициите на своята спортна специалност в същия период много спортни педагози – проф. Ж. Филипов, проф. П. Щерев, доц. М. Кутинчев, проф. А. Мирчева, доц. Н. Мирчев, доц. К. Игнатов, проф. В. Ангелов, проф. И. Стайков, проф. Д. Дражев, доц. Ст. Петров, гл. ас. А. Бичев, ст. н. с. Ат. Коларов, доц. Т. Кънчев и много други творчески преосмислят и разкриват закономерностите в методиката на началното обучение, спортната специализация, спортното разгръщане, спортната техника, методиката на тренировъчните натоварвания, планирането на процеса на усъвършенстване на физическите качества и физическата

подготовка на спортиста Кръстев, Щерев, 1962; Кръстев, 1979; Кръстев, 1984).

Забележителни са трудовете, обобщаващи достиженията на науката, на теорията и практиката, в посочените направления през този начален етап: „Целогодишна тренировка на спортиста“ на Щерев и кол. (1954) и особено трудът на проф. д-р Кр. Кръстев и проф. П. Щерев „Научни основи на спортната тренировка“ (1962).

Същевременно редица спортни физиолози като проф. д-р Д. Добрев, д-р Кр. Кръстев, проф. д-р Ил. Илиев, д-р Й. Русчуклиев и др. активно разработват проблеми на спортната тренировка, свързани с физиологичните основи на физическото натоварване, възстановяване, дейност на кардиореспиаторната система, влияние на високата планина и методи за оценка на тренираността (Русчуклиев, 1957; Илиев и кол., 1983; Кръстев, 1979, 1984).

С висока значимост, обобщаваща достиженията на медицинските науки в областта на високото спортно майсторство по това време е работата на д-р Й. Русчуклиев (1957) „Физиологични основи на спортната тренировка“. По тези въпроси от позициите на функционалната анатомия и биохимията провеждат изследвания и публикуват свои трудове проф. д-р С. Морев, доц. д-р Я. Афар, ст.н с д-р Р. Косев и др. Не по-малко забележителни са постиженията на българските спортни психолози проф. Б. Първанов, проф. д-р Ф. Генов, проф. Е. Генова, които изследват въпросите на спортната психология и по-конкретно психологическата готовност, автогената тренировка, личностните качества на спортиста и др. (Библиографски указател на научните трудове на сътрудниците от института /ВИФ/ – 1942–1970; Списание Въпроси на физическата култура 1956–1984).

Създадената до това време от българските изследователи теория и методика на спортната тренировка, градивно се осъвършенства и обогатява от много нови изследователи, които доразвиват в дълбочина посочените по-горе проблеми и активно прибавят към тях и нови решения на тези проблеми, свързани с техническото майсторство на спортиста, планирането, контрола и управлението на тренировъчния процес, подбора и ранната специализация, социологията и организацията на спортната тренировка. Този прогресивен период на експериментиране е научно обяснен и е една от основните причини, определили непрекъснатия възход на родния спорт, завоювал световно признание на най-големите спортни международни форуми.

Жалоните, бележещи насоките на анализираната тенденция са свързани с имената и трудовете на доц. И. Кръстев, проф. Р. Петров, проф. Цв. Желязков, проф. д-р Ил. Илиев, ст.н.с. Хр. Меранзов, ст. н. с. Кл. Бойчев, доц. Я. Брогли, проф. Кр. Рачев, проф. Н. Хаджиев, проф. Е. Жечев и др. От многото публикации е необходимо да се посочат “Про-

блеми на управлението на спортната тренировка“, 1974 г. под редакцията на проф. Цв. Желязков; „Система за олимпийска подготовка“, 1976 г. от Хр. Меранзов; „Методи за контрол на плувния спорт“, 1976 г. с автор Кл. Бойчев; „Модел и моделиране на техниката тласкане на гюле“, 1979 г. от Й. Кръстев; „Интегрални модели за оценка на спортната техника, 1979 г. от Я. Брогли; „Технико-тактическата подготовка на бореца“, 1980 г. с автор Р. Петров; „Приложна физиология“, 1983 г. под редакцията на проф. д-р Ил. Илиев; „Планиране и управление на съвременния тренировъчен процес“ 1984 г., от И. Кръстев (Библиографски указател на научните трудове на сътрудниците от института /ВИФ/ – 1942–1970; Списание Въпроси на физическата култура 1956–1984).

След това първостепенен по значимост проблем за теорията и практиката на спортната тренировка е активното разбиране и използването на технически средства за измерване, контрол и количествено управление на тренировъчния процес. Тези въпроси се разглеждат в трудовете на ст.н.с. Кл. Бойчев, доц. М. Бъчваров, ст.н.с. И. Александров, ст.н.с. Ц. Миков, доц. Т. Рачев, доц. Г. Барощки, гл.ас. Г. Зографов, гл. ас. В. Фурнаджиев, н.с. I ст. Ал. Цветков, гл. ас. В. Бачев, н.с. I ст. М. Галов, гл. ас. Св. Иванов, н.с. I ст. Р. Дамянова и др. и приложението на съвременна за тогава апаратура в това направление от н.с. I ст. Д-р Н. Грънчаров, доц. д-р Джарова, гл. ас. В. Стоев, доц. М. Червенияков, доц. А. Шишков и др. Това неразривно единство и диалектически обоснован процес на обединяване на достиженията на науката и теорията с развитието на практиката на спортната подготовка, позволява, характеризирайки нейната съвременна същност, авторите да посочат като първостепенно формиращи съдържанието ѝ следните за тогава проблеми:

- Методиката на обучение, свързана със спортното майсторство и представена чрез най-рационален временно-структурен алгоритъм, в основата на който стои програмираното обучение.

- Подборът, основаващ се на познанията на генетично определени двигателни и личностни способности и на основата на феноменалните фактори да се постигне прогнозиране посредством научно изградени модели с възможности за индивидуална характеристика, оценка, развитие и управление.

- Методиката на тренировката, определена като изпреварваща тренировка, акумулирала в най-голяма степен съвременните научно-технически, теоретически и практически достижения и реализирана изцяло под формата на научноорганизиран управленчески процес. Структурата и съдържанието на този процес, от позициите на системно-структурния подход до голяма степен са разработени от проф. Цв. Желязков – „Теория и методика на спортната тренировка“ /1981/ и от проф. В. Платонов и „Современная спортивная тренировка“ /1980/ и „Теория и методика спортивной тренировки /1984/. С чувство на нацио-

нално достойнство може да отбележим, че диалектическата основа на методиката на спортната тренировка остава научноанализираният от проф. Др. Матеев принцип на суперкомпенсационната фаза, намерил най-добро експериментално потвърждение в спортно-педагогическата работа на з.т. Ив. Абаджиев, з.т. Н. Робева и други спортни педагози;

- Технизацията на тренировката, свързана с внедряването за времето си на най-съвременните технически средства и методики за провеждане, контрол, анализ и прогнозиране на тренировъчния процес. Към тях се причисляват тренажорните устройства, апаратурите, системи за свръхсрочна обратна връзка и компютърната техника.

- Активното възстановяване като страна на подготовката, която на този етап от развитието на високото спортно майсторство е един основен резерв за обезпечаване ръстта на спортните постижения.

Пречупени през призмата на бъдещите след 1989 година тенденции и въз основа на наблюдаваните процеси, тези проблеми, към които могат да се прибавят и редица други, довеждат до прогнозиране на една перспектива за развитие след тази година. В нея основно изследователите посочват следните компоненти:

- Осезаемо разширяване на възрастовия диапазон, в който се реализират високи спортни резултати и то главно по направление снижаване на възрастта.

- Все по-активно прилагане на т.нар. рискови тренировъчни занимания, насочени към получаване на максимален ефект от натоварването и неизключващи при отсъствие на научност, появата на патологични отклонения и висока степен на спортен травматизъм.

- Увеличаване значително на отговорните стартове и преоценка на възможностите за развитие и продължително запазване на спортната форма.

- Биостимулирането като проблем, чието присъствие е неотменно в областта на високото спортно майсторство.

- Повишаване интензивността към достигане на необходимото равнище и развитието на качествата и техниката на движенията с помощта на модернизацията и на учебно-възпитателния и тренировъчния процес.

- Разработване на структурно полагащите елементи и същност на т.нар. „изпреварващи методики на тренировка“, почиващи на т.нар. принцип „Да надминем без да достигнем“ (Библиографски указател на научните трудове на сътрудниците от института /ВИФ/ – 1942–1970; Списание Въпроси на физическата култура 1956–1984).

Спортните специалисти през 90-те години на XX век, смятат че в най-близко бъдеще единствено възможен подход за контрола и управлението на спортната форма ще бъде комплексният. Този подход е изграден върху позициите, че опознаването на човека-спортист не може

да се постигне, ако го делим на функция и структура, на физика, психика и възпитание, той остава основен и в процеса на неговото ръководство и управление.

Ползването на научнотеоретичните достижения на интегрална основа и разработването на верни, количествено определени научни прогнози, ще наложат активното присъствие на треньора и на специалист-методолога (Ангелова, 2015; Dyakova et al., 2016; Angelova, Belomazheva-Dimitrova, 2023, Желева-Терзиева, 2023). Негова задача ще бъде анализирането на многообемна, комплексна информация и формулиране на надеждни изводи и прогнози, необходими и удобни за взимане на най-точни решения от треньора.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изложените по-горе тенденции в развитието на спортната тренировка до 1989 година несъмнено могат да се допълнят или разширят, но това е проблем, на който най-добър отговор ще даде времето. Ясно е едно, че пред науката, теорията и практиката на спортната тренировка има все още много неразкрити и високоефективни методи, както и блестящи перспективи (Angelova, 2023; Ignatova et al., 2024). Това, което е необходимо на този етап е промяна в мисленето и разбирането, възприемането на изпреварващи концепции и своевременно пристъпване към тяхното целесъобразно и интензивно осъществяване.

Литература

Ангелова, П. (2015). Исторически аспекти и организация на паралимпийския спорт в света и в България, *Спорт и наука*, бр. 3/2015, с. 89–97. // **Angelova, P. (2015).** Istoricheski aspekti i organizacij na paraolimpijskiq sport v sveta I v Balgariq, *Sport i nauka*, br. 3/2015, s. 89–97,

Библиографски указател на научните трудове на сътрудниците от института /ВИФ/. (1942–1970). София: Вedomstveno izdanie ВИФ. // **Bibliografski ukazatel na nauchnite trudove na satrudnicite ot instituta /VIF/. (1942–1970).** Sofia: Vedomstveno izdanie VIF.

Бойчев, Кл. (1980). Основи на научно изследователската работа – I и II част, София: ЕЦНПКФКС. // **Bojchev, Kl. (1980).** Osnovi na nauchno izsledovatel'skata rabota – I i II chast, Sofia: ECNPKFKS.

Брогли, Я. (1979). Интегрални модели за оценка на спортната техника, София, ЕЦНПКФКС. // **Brogli, Y. (1979).** Integralni modeli za ocenka na sportnata tehnika, Sofi, ECNPKFKS.

Желева-Терзиева, Д. (2023). Диагностика на развитието на двигателното качество сила при ученици от горна училищна възраст. *Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта*, София: УИ „Св. Кл. Охридски“, с. 77–85. // **Zheleva-Terzieva, D. (2023).** Diagnostika na razvitiето na dvigatelnoto kachestvo sila pri uchenitsi ot gorna uchilishtna vazrast. *Savremennii tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta*, Sofia: UI „Sv. Kl. Ohridski“, pp. 77–85.

Желязков, Цв. (1974). *Проблеми на управлението на спортната тренировка*, София, Медицина и физкултура. // **Zhelqzkov, Cv. (1974).** *Problemi na upravlението na sportnata trenirovka*, Sofi, Medicina i fizkultura.

Желязков, Цв. (1981). Теория и методика на спортната тренировка, София, Медицина и физкултура. // **Zhelqzkov, Cv. (1981).** Teoriq i metodikata na sportnata trenirovka, Sofi, Medicina I fizkultura.

Илиев, И. (1996). Драгомир Матеев, родоначалникът на науката в областта на физическата култура и спорта в България. Достъпно на: <https://www.nsa.bg/bg/page,1121>. // **Iliev, I. (1996).** Dragomir Mateev, rodonachalnikat na naukata v oblastta na fizicheskata kultura i sporta v Balgariya. Dostapno na: <https://www.nsa.bg/bg/page,1121>.

Илиев, И. и кол. (1983). Приложна физиология, София, Медицина и физкултура. // **Iliev, I. i kol. (1983).** Prilozhna fiziologiq, Sofi, Medicina I fizkultura.

Кръстев, Й. (1979). Модел за моделиране техниката на тласкане гюле, София, Медицина и физкултура. // **Krastev, J. (1979).** Model za modelirane tehnikata na tlaskane gyule, Sofi, Medicina I fizkultura.

Кръстев, Й. (1984). Планиране и управление на съвременния тренировъчен процес, София, Медицина и физкултура. // **Krastev, J. (1984).** Planirane I upravlениe na syvremenniq trenirovachen process, Sofi, Medicina I fizkultura.

Кръстев, К., П. Щерев (1962). Научни основи на спортната тренировка, София, Медицина и физкултура. // **Krastev, K., P. Shterev (1962).** Nauchni osnovi na sportnata trenirovka, Sofiq, Medicina i fizkultura.

Меранзов, Хр. (1976). Система за олимпийска подготовка. София, Медицина и физкултура. // **Meranzov, Hr. (1976).** Sistema za olimpijska podgotovka, Sofiq, Medicina I fizkultura.

Русчуклиев, И. (1957). Физиологични основи на спортната тренировка. София, Медицина и физкултура. // **Ruschukliev, I. (1957).** Fiziologichni osnovi na sportnata trenirovka, Sofi, Medicina i fizkultura.

Списание Въпроси на физическата култура. (1956–1984). София. // **Spisanie Vaprosi na fizicheskata kultura. (1956–1984).** Sofia.

Щерев, П. и кол. (1954). Целогодишна тренировка на спортиста,. София, Физкултур.а // **Shterev, P. I kol. (1954).** Celogodishna trenirovka na sportista, Sofiq, Fizkultura.

Angelova P., S. Belomazheva-Dimitrova. (2023). Study on sports injuries among students volleyball athletes, Trakia Journal of Sciences, Vol. 21, Suppl. 1, pp 425–430.

Angelova P. (2023). Overview of the research activity of the Department of physical education and sport at Trakia University, Trakia Journal of Sciences, Vol. 21, Suppl. 1, pp 420–424.

Dyakova, G., Angelova, P., Dyakov, T., Angelova, I., Bozhkova, A. (2016). Studying the impact of rehabilitation program in elite paralympic athletes, Sport science international scientific journal of Kinesiology, Vol. 9, Issue 2. December 2016, p. 96–102.

Ignatova, D., B. Dimitrova, Iliev, A. P. Angelova. (2024). Benchmarking analysis at establishing a culture of wellness. Forum for Education Studies 2024, 2(3), 1418, pp. 1-8. <https://doi.org/10.59400/fes.v2i3.1418>

ПОПУЛЯРИЗИРАНЕ НА ШАХМАТА
СРЕД ПОДРАСТВАЩИТЕ: ИНСТРУМЕНТ
ЗА ЛИЧНОСТНО РАЗВИТИЕ И СОЦИАЛИЗАЦИЯ

Цвета Галунова

PROMOTING CHESS AMONG CHILDREN:
A TOOL FOR PERSONAL DEVELOPMENT
AND SOCIALIZATION

Tsveta Galunova



Abstract: This report examines methods for promoting chess among children within the framework of the Asenevtsi National Chess Tour. It analyzes the playful and social approaches used to engage children in chess and their impact on personal development and socialization. The main focus is on equality, cognitive benefits, and emotional intelligence fostered through playing chess. The results of the initiative demonstrate increased engagement among children, development of cognitive skills, and sustained interest in the game. The report highlights chess as a universal model for personal growth and social inclusion, as well as its potential for integration into the educational system.

Keywords: chess; children; personal development; socialization; emotional intelligence; cognitive skills; playful approach; social integration.

ВЪВЕДЕНИЕ

Шахматът е не само древна игра, но и мощен инструмент за стимулиране на мисленето, социализацията и личностното развитие. Той предоставя универсален модел за равнопоставеност, в който участниците, независимо от възраст, пол или социален статус, имат възможност да реализират потенциала си. „Шахматът е дейност не за шампиони, а за човеци, дейност, която може да възпитава всички възрасти и да гради духовното в човешкото същество“ (Серафимов, 2023).

Предмет на настоящото изследване е анализът на резултатите от Националното шахматно турне „Асенеvци“, организирано от ШК „Асенеvци“ през 2024 година – уникален проект, насочен към популяризиране на шахмата сред подрастващите в България. Инициативата се провежда за трета поредна година и обхваща 63 общини, с което се утвърждава като най-мощната шахматна кампания в страната. По този начин институциите на местната власт в България се ангажират пряко в популяризиране и подкрепа на древната игра.

Основната идея на турнето е да направи шахмата достъпен за всяко дете, независимо от неговото местоживеее или социален статус. Събитията включват разнообразни формати, които съчетават игрови и образователни елементи:

- **Открити уроци по шахмат:** Децата се запознават с основните правила на играта и научават основни стратегии чрез интерактивен подход.

- **Шахматни празници:** Събития, които обединяват игра, забавление и състезания с награди, насочени към изграждане на позитивно отношение към шахмата.

- **Състезания за бързина и концентрация:** Децата се съревновават в правилно поддръжане на фигурите, което стимулира тяхната концентрация и мотивация.

- **Безплатен 4-месечен курс:** На всички деца, които са участвали в събитията или проявяват интерес, се предоставя възможност да се включат в онлайн шахматни тренировки. Курсовете се провеждат два пъти седмично от професионални треньори, а родителите имат възможност да следят процеса чрез затворена Facebook група.

Целта на изследването е да се изследват и анализират ефективни подходи за популяризиране на шахмата сред подрастващите чрез събития, игри и състезания, които съчетават обучителния процес с игрови елементи, за да се събуди траен интерес у децата към шахмата.

Задачи на изследването

1. Да се проучат успешни практики за представяне на шахмата като игра, която е интересна и достъпна за деца.

2. Да се анализира ефектът на игровите елементи в представянето на шахмата върху мотивацията на децата.

3. Да се разгледат подходите за съчетаване на обучителния и състезателния елемент в шахматните събития.

4. Да се оцени ролята на социалните и груповите дейности за популяризиране на шахмата сред подрастващите.

5. Да се изведат препоръки за организиране на шахматни събития, които създават дълготраен интерес у децата към играта.

МЕТОДОЛОГИЯ

Метод на нагледното обучение

Методът на нагледното обучение е основен инструмент, използван за въвеждане на шахмата на подрастващите по време на шахматните празници и открити уроци. Чрез визуални демонстрации на шахматната дъска и фигури, децата усвояват основните правила и стратегии на играта.

Приложение на метода:

1. **Демонстрации на ходове и позиции:** Треньорите използват голяма шахматна дъска или дигитални средства, за да показват нагледно правилата на движението на фигурите и основни шахматни правила.

2. Практически упражнения: След визуалните демонстрации децата прилагат наученото, като движат или подреждат фигурите по голяма дъска или върху стандартните шахматни дъски пред тях.

3. Използване на нагледни материали: Включват се шахматни диаграми, учебни видеоклипове и други визуални средства, които помагат за по-доброто разбиране на концепциите.

Резултати от метода:

- Усъвършенстване на визуалната памет и концентрацията.
- По-лесно и бързо усвояване на новите знания.
- Повишаване на интереса и ангажираността на децата чрез интерактивно обучение.

Метод на пряко наблюдение

Методът на пряко наблюдение е приложен по време на шахматните събития от Националното шахматно турне „Асеновци“. Специално внимание е обърнато на поведението и реакциите на децата по време на откритите уроци, състезанията и празниците.

Процедури на наблюдение:

1. Провеждане на наблюдения: Децата, които участват в шахматните празници, са наблюдавани за ангажираност, ентузиазъм и активност.

2. Документиране: Събиране на записки относно вниманието на децата по време на урока (продължителност до два учебни часа без прекъсване), както и реакциите на педагозите и родителите.

3. Анализ: Сравнение на записаните на тренировки деца от тези, които са присъствали на събитията, с онези, които не са участвали.

Резултат от наблюденията: Данните показват, че децата, преживели емоцията на шахматния празник, имат 70% по-голям шанс да се запишат за 4-месечния онлайн тренировъчен курс.

Метод на анкетиране

Проведени са анкети с родителите на участващите деца с цел да се съберат техните впечатления относно интереса на децата към шахмата след участието им в събитията.

Процедури на анкетиране:

1. Фокус: Оценка на промяната в интереса на децата към шахмата.

2. Инструмент: Анкети, разпространени в затворена група във Facebook, където родителите са информирани за темите на тренировките и споделят впечатленията си.

3. Анализ: Установено е, че много родители са изненадани от новопоявилия се интерес на децата, особено когато предишни опити за запознаване с шахмата са били неуспешни.

Метод на анализ на документи

Анализирана е информацията от записите на тренировъчния процес, проведен онлайн в групов формат. Основният фокус е поставен

върху качеството на взаимодействието между треньора и децата, както и върху обратната връзка от родителите.

Основни аспекти:

1. Съдържание на тренировките: Провеждат се два пъти седмично и включват теми, свързани със стратегическо и тактическо мислене.

2. Домашни задания: Осигуряват се задачи, които децата изпълняват между тренировките, стимулирайки тяхната самостоятелност и постоянство.

3. Сравнение: Установено е, че за разлика от онлайн часовете в училище, онлайн часовете по шахмат се провеждат по желание, което води до висока мотивация и редовност при децата.

Метод на интервю

Проведени са неформални интервюта с педагози, наблюдаващи събитията, за да се документират техните впечатления относно ангажираността на децата.

Основни констатации:

- Педагозите изразяват учудване от способността на децата да задържат вниманието си в продължение на повече от един астрономически час.

- Подчертано е, че подобен интерес трудно се постига в стандартни учебни условия.

РЕЗУЛТАТИ

Резултатите от турнето показват значителни постижения както в ангажирането на децата, така и в тяхното личностно развитие. Шахматът стимулира широк спектър от когнитивни умения, като памет, внимание, мислене и възприятие. „Шахматът включва всички когнитивни модалности: памет, внимание, мислене, възприятие“ (Серафимов, 2023)

Участие и ангажираност

- Брой участници: В турнето взеха участие над 5 000 деца от 63 общини в България, което подчертава широкия обхват и популярността на инициативата.

- Засилен интерес към тренировките: Данните показват, че децата, които са присъствали на шахматните събития (празници и уроци), имат 70% по-голяма вероятност да се запишат за 4-месечния онлайн тренировъчен курс в сравнение с тези, които не са участвали в събитията.

Влияние върху децата

- Мотивираност: Родителите споделят, че децата им показват засилен интерес към шахмата след събитията, дори когато преди това не са проявявали желание да играят. Отбелязани са и случаи, в които предишни опити на роднини да запознаят децата с шахмата са били неуспешни, докато след участието им в празниците, интересът към играта рязко се увеличава.

- **Внимание и концентрация:** Наблюденията на педагозите показват, че децата успяват да задържат вниманието си в продължение на повече от един астрономически час по време на откритите уроци и събития. Това демонстрира ефективността на интерактивния и игровия подход.

Ефективност на 4-месечния онлайн курс

- **Формат на курса:** Курсът се провежда два пъти седмично и включва групови занятия с професионален треньор, като децата работят върху различни теми, свързани със стратегическо и тактическо мислене. Родителите са включени в затворена Facebook група, където получават информация за напредъка и домашните задания на децата.

- **Разлика с онлайн часовете в училище:** За разлика от задължителните онлайн занятия, часовете по шахмат се посещават с желание, което допринася за по-висока мотивация и активност сред участниците.

Обратна връзка от родители и педагози:

- **Родители:** Повечето родители оценяват инициативата като успешна, отбелязвайки положителната промяна в интереса и дисциплината на децата. Споделят, че шахматът е неочаквано привлекателен за техните деца и стимулира тяхното мислене и концентрация.

- **Педагози:** Учителите, присъствали на събитията, изразяват впечатления от способността на шахмата да задържи вниманието на децата и да ги мотивира да участват активно.

Социализация и дългосрочен интерес:

- Един от ключовите резултати е свързан с влиянието на шахматните събития върху социализацията на децата. Състезанията, игрите и груповите тренировки насърчават работата в екип, изграждането на уважение към противника и развиването на самодисциплина.

ДИСКУСИЯ

Инициативата демонстрира, че шахматът е мощен инструмент за социализация. Децата, участващи в събитията, развиват умения за работа в екип, толерантност и емпатия. „Успешният контрол на емоциите в шахмата и в живота като цяло е ключов фактор за постигането на отлични резултати“ (Серафимов, 2023). Тази емоционална стабилност, придобита чрез играта, допринася за тяхната увереност и социална адаптация.

Въздействие на игровия подход

Един от основните акценти в турнето е използването на игрови методи за въвеждане на шахмата. Откритите уроци, състезанията и шахматните празници показват, че игровият формат:

- **Повишава ангажираността:** Децата са привлечени от състезателните и забавните аспекти на шахмата, което ги мотивира да се включат активно.

- Стимулира концентрацията: Способността на децата да задържат вниманието си за продължителен период от време по време на уроците е пряко доказателство за ефективността на подхода.

Ролята на социализацията

Събитията от турнето играят значителна роля за социализацията на децата, като ги поставят в среда, където:

- Развиват умения за работа в екип и уважение към другите.
- Преодоляват бариери като срамежливост и липса на самочувствие, като участват активно в групови дейности.

Социалните аспекти на шахмата, като състезания и споделени тренировки, укрепват социалните връзки и помагат за изграждането на увереност.

Значение на обратната връзка от родители и педагози

Обратната връзка от родителите и педагозите предоставя ценна информация за ефекта от турнето. Тя показва:

- Промяна в отношението към шахмата: Родителите отбелязват, че децата проявяват неподозиран интерес към играта.
- Възхищение от педагогическа гледна точка: Учителите оценяват инициативата като успешна в привличането на вниманието на децата и развиването на техните когнитивни умения.

Проблеми

- Ограниченията в достъпа до шахмат в малките населени места преди турнето. Въпреки широкия обхват на турнето, остава необходимост от допълнителна подкрепа за достъп до шахмат в още повече общини.

- Дългосрочното задържане на интереса на децата към шахмата изисква постоянни инициативи и събития.

- Липсата на устойчиви програми за привличане на децата към шахмата.

- Липсата на активни шахматни дейци в малките населени места.
- Липсата на иновативно мислещи шахматни клубове.

Перспективи

- Потенциала за интегриране на шахмата в училищната програма.
- Възможността за увеличаване на партньорствата с общини и разширяване на турнето.

- Приложението на съвременни технологии, като онлайн тренировки, за достигане до повече деца.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Националното шахматно турне „Асеновци“ показва, че шахматът може да бъде успешно представен като игра, която ангажира децата и стимулира тяхното личностно развитие и социализация. Използването на игрови и интерактивни подходи създава среда, която е едновременно образователна и забавна, като прави шахмата достъпен и привлекателен за широк кръг от деца. Успехът на инициативата показва,

че с правилен подход шахматът може да достигне до всяко дете, като остави трайна положителна следа в живота му.

Основните изводи от изследването включват:

1. Значението на игровия формат: Интерактивните събития, като откритите уроци и състезанията, повишават ангажираността на децата и задържат вниманието им за продължителни периоди от време.

2. Ролята на социализацията: Събитията и груповите тренировки насърчават работа в екип, уважение и самодисциплина.

3. Ефективност на 4-месечния курс: Онлайн тренировките показват, че когато децата участват по желание, те проявяват по-висока мотивация и активност.

4. Обратна връзка: Родителите и педагозите са ключов източник на информация за въздействието на шахмата върху децата, като предоставят ценни данни за ползите и областите за развитие.

Въпреки успехите, остава предизвикателството за разширяване на обхвата на инициативата, както и за поддържане на дългосрочен интерес към шахмата. Разработването на нови стратегии, като интеграция на шахмата в училищната програма и използване на технологии, може да допринесе за по-голямо въздействие.

Шахматът доказва своята стойност като инструмент за когнитивно, социално и личностно развитие, а „Асеновци“ задава стандарт за популяризиране на този спорт сред подрастващите. Успехът на инициативата показва, че с правилен подход и подкрепа шахматът може да достигне до всяко дете и да остави трайна положителна следа.

Резултатите от изследването позволяват да бъдат отправени някои препоръки за практиката:

- **Разширяване на партньорствата:** Увеличаването на сътрудничеството с общини, училища и спонсори ще осигури стабилност и устойчивост на инициативата.

- **Подкрепа за учителите и треньорите:** Организиране на обучения за педагози, които да прилагат игрови и интерактивни методи за представяне на шахмата в училищна среда.

- **Насърчаване на социалните аспекти:** Провеждането на повече състезания и групови събития ще засили социализацията и ще мотивира децата да останат ангажирани с шахмата в дългосрочен план.

ЛИТЕРАТУРА

Серафимов, Т. (2023). Емоционалната интелигентност в шахмата. Велико Търново, 22 с. // Serafimov, T. (2023). Emotsionalnata inteligentnost v shahmata. Veliko Tarnovo, 23 s.

Крогиус, Н. В. (1975). Психологическая подготовка шахматиста. Москва, 128 с. // Krogius, N. V. (1975). Psihologicheskaya podgotovka shahmatista. Moskva, 1975, 128 s.

Крогиус, Н. В. (1981). *Психология шахматного творчества.* Москва, 190 с. // **Krogius, N. V. (1981).** *Psihologiya shahmatnogo tvorchestva.* Moskva, 190 s.

Попов, Н. (2002). *Спортна психология. Част 1,* 189 с. // **Popov, N. (2002).** *Sportna psihologiya. Chast 1.* 189 s.

СТУДИЯ



STUDY

ИЗБОР НА УЕЛНЕС МАСОВ СПОРТ ПРИ УЧАЩИ И МОТИВИТЕ ИМ ЗА ДВИГАТЕЛНА АКТИВНОСТ

Ирина Петкова-Нешева

WELLNESS MASS SPORT CHOICE IN PUPILS AND STUDENTS AND THEIR MOTIVES FOR PHYSICAL ACTIVITY

Irina Petkova-Nesheva



Abstract: *Recreational fitness courses encompass a variety of training programs with exercise regimens aimed at improving students' fitness and overall health. Wellness Mass Practices represent various forms of physical activity aimed at exerting holistic influence on large groups of people. Aerobics classes form the skills and habits of practitioners to incorporate exercise and sport effectively in their everyday lives. A systematic review and a toolkit related to the study of the motives, incentives for exercise, and physical activity in learners (both pupils and students) are provided. Recreational wellness programs based on fitness disciplines, such as aerobics, are effective practices with a significant social and educational impact. These programs promote inclusion, integration, and equal opportunities. The wellness movement has made important contributions to economic and social cohesion, as well as to the health of young people. The reasons aerobics is one of the most popular leisure-time sports or elective subjects among young people are complex and related to improving physical qualities and functional capacities, strengthening health, achieving psycho-physical relaxation, and creating social contacts.*

Keywords: *recreational fitness disciplines, wellness program effect, aerobics, mass basic practice.*

ВЪВЕДЕНИЕ

Физическата активност в контекста на уелнес концепцията изпълнява не само здравно-укрепваща, но и социално-психологическа функция. Тя допринася за формиране на положително отношение към здравословния начин на живот и създава предпоставки за устойчиви двигателни навици сред младите хора. Както отбелязват Dishman, Heath и Lee (2013), участието в организирани форми на движение като аеробика и фитнес води до трайни ползи за психическото благосъстояние и намаляване на стреса, особено при учаци се.

Важен аспект при избора на физическа активност е мотивираността на учениците и студентите. Изследванията показват, че автономността при избора на спортна дейност повишава вътрешната мотивация и удовлетвореността от участието (Vallerand, Rousseau, 2001). Това се отразява в предпочитанията към масови спортни практики като уелнес, в които индивидът усеща контрол, принадлежност и компетентност – основни психологически нужди според теорията за самоопределение.

Изследванията на различни автори подчертават значението на уелнес и рекреативната физическа активност сред младежите. Според Caspersen et al. (1985), физическата активност трябва да бъде разглеждана не само като средство за подобряване на здравето, но и като социална необходимост. Deci и Ryan (2000) акцентират върху вътрешната мотивация като ключов фактор за дългосрочно участие във физическа активност, особено в свободно избираемите дисциплини. Програмите по аеробика, разглеждани от Biddle и Mutrie (2008), предлагат социални ползи, като създаване на общност и повишаване на самочувствието у млади хора. В контекста на образованието, Bailey (2006) изтъква, че редовната двигателна активност води до подобрене не само във физическото, но и в когнитивното и социално развитие на ученици и студенти.

Развитието на уелнес културата в образователна среда е пряко свързано със стремежа към здравословен начин на живот и подобряване на качеството на живот при учащите. Според Green et al. (2018), интегрирането на рекреативна двигателна активност в ежедневието на младите хора повишава когнитивната функция, регулира емоционалното състояние и съдейства за формирането на устойчиви здравни навици.

Особено значение се отдава на социалната мотивация, свързана с принадлежност към група, социална подкрепа и модели за подражание, които според Ntoumanis и Standage (2009) са основополагащи при включване в дейности като групова аеробика и фитнес. В контекста на свободно избираемите дисциплини в университетите, такива занимания се възприемат не само като здравословни, но и като социално релевантни, тъй като стимулират колективност, увереност и чувство за автономия.

Редица изследвания подчертават, че най-устойчивата мотивация за участие в масов спорт и уелнес програми е вътрешната мотивация, която се изгражда чрез личен избор, компетентност и удоволствие от физическата активност (Ryan, Deci, 2017). Ето защо програмите трябва да бъдат не само ефективни и разнообразни, но и адаптивни към индивидуалните и социални характеристики на студентите и учениците.

Аеробиката като част от рекреативните фитнес дисциплини съчетава елементи на ритъм, музика и групова динамика. Това я прави особено привлекателна за младите хора, търсещи както физическа активност, така и социален контакт. Както посочва Hardman (2009), такива занима-

ния повишават чувството за принадлежност, което е критично за социалната интеграция в училищна и университетска среда.

Рекреативните фитнес дисциплини (РФД) обхващат разнообразни тренировъчни програми с комплекси от упражнения, насочени към подобряване на физическата форма и общото здравословно състояние на учащите. Уелнес масовите практики са различни форми на двигателна активност, насочени към големи групи от хора с холистичен характер на въздействие (Петкова-Нешева, 2024).

Костова (2019; 2020) изяснява функциите на физическото възпитание и значението на физическата активност не само за здравето, но и за психическата и физическа работоспособност на подрастващите в т.ч и студентската младеж.

Екологичните изисквания за запазване на здравето на спортуващите млади хора трябва да е основна грижа при организацията на подобен вид дейност, която се осъществява с подкрепата на Международната харта за ФВС на ЮНЕСКО (Дойчев, 2022).

„За постигането на висока ефективност от занимания със спорт, за оптимизиране и усъвършенстване на обучението по физическо възпитание и спорт във висшето училище се използват различни иновационни технологии, каквото е моделирането на заниманията със спорт“ (Игнатова, 2021).

Според Александрова-Нестерова (2003) „един от най-добрите показатели за ефективността на програмите по ФВС във висшите училища е резултат от състезанията по дисциплината аеробика, която е част от РФД, където се явяват най-комплексно психо–физическите качества чрез физическата подготовка и възможностите на студентите“. Авторката отбелязва също, че общостудентските игри в т.ч НУШ по аеробика се провежда всяка година от спортния календар на АУС „Академик“.

Според Вуков (2022) „профилът на двигателна дейност на занимаващите се характеризира като интервално променлива работа, която може да се открие и при една от РФД, каквато е и аеробиката. Общите предпоставки за личностно постижение са в основата и качеството на кондиционните способности, които имат особено значение в учебно-спортния и състезателен процес (Вуков, 2022b).

Вуков (2022c) разработва и модел за определяне на координацията на техническите елементи „...“ за повишаване качеството (успеваемостта) в съответния спорт, което може да е от полза при прилагане в РФД.

Клечоров (2024) засяга „...същността на специфичната работоспособност, която определя необходимостта от уточняване, а в отделни случаи и от принципино преразглеждане на ред методически подходи в учебно-тренировъчния процес „“, каквито могат да се приложат и при РФД.

Аеробиката наложена/използвана във висшите училища (ВУ) се разглежда като изследователски модел и тема на монографичен труд на цитираната по-горе авторка (Игнатова, 2021). „Моделът представлява благоприятен начин за нагледно и лаконично представяне на методическа концепция, заложена в основата на организацията на учебния процес, като по този начин се преодоляват проблеми, които произтичат от сложната съдържателна същност на спортната дейност (Базелков, 2007).

Според Dimitrova (2018) практикуването на масови базови практики имат здравословен ефект върху обучаваните (ученици и студенти), повишава се работоспособността, енергийният потенциал, както и Уелнес културата им. А едни от механизмите с голямо практическо значение са отлично обучените с опит специалисти – сертифицирани Wellness инструктори (Димитрова, 2018; Dimitrova, 2019).

Уелнес рекреативните програми (УРП) от рекреативните фитнес дисциплини (аеробика) са ефективни практики с висок социален и образователен импакт, разкривайки връзките между образованието и иновациите в развлекателната индустрия в България (Dimitrova, 2020). Това предполага приобщаване, интеграция, равни възможности, като Уелнес двигателните практики имат важен принос за икономическото и социалното сближаване, както и здравословни ползи за младите хора.

Мотивите аеробиката да е едно от най-предпочитаните средства сред младото поколение за спортуване в свободното време или в свободно избираема дисциплина (СИД) са комплексни, свързани с подобряване на физическите им качества и функционални възможности, за укрепване на здравето, за психо-физическо разтоварване и за създаване на социални контакти (Нешева, 2002).

Модулно обучение по аеробика в системата на физическото възпитание и спорт в образователната система (Игнатова, 2021) е заложено, не само в средното училище, но и във ВУ (Шуменски Университет, НСА + специалност, УНСС, ТУ, СУ и др.)

Аеробиката е дисциплина с голям брой разновидности. Едно от нейните направления е т.н. масова аеробика, днес тя освен че е мода, но е и необходимост за подрастващото поколение (Минева, 2001).

Заниманията по аеробика формират у практикуващите умения и навици за ефективно използване на физическите упражнения и спорта в бита им. Те съдействат за подобряване на психо-физическата им дееспособност и общата им двигателна култура, като разбира се повишават знанията им за спорта като средство за физическа годност и социална изява, чрез състезателни формати, в които попадат и мажоретните спортове (Ignatova, 2021; Минковска, 2023).

Минковска (2021) разглежда проблем, свързан с провеждане на практическа ситуация в софийска детска градина през 2020 година със студенти от СУ „Св. Кл. Охридски“ към (ФНОИ) и с основание счита, че

аеробните стъпки и комбинирани движения са съобразени с възможностите на малките и успешно се интерпретират от тях под музикален съпровод. Авторката счита, че тази форма на двигателна активност може и е желателно да се използва в подготвителната част на дадено занимание не само в детската градина, но и в училищното физическо възпитание (ФВС). Тук е моментът да се отбележи, че в заниманията по гимнастика в НСА „В. Левски“ също се прилагат аеробни комплекси от упражнения в подготвителната част, като нестандартна практика за разгръщане и е част от учебната програма при факултет „Спорт“ (ФС), факултет „Педагогика“ (ФП).

През 1992 година в СУ „Св. Кл. Охридски“ с решение на академичния съвет (АС) в обучението по вид спорт за I и II курс се включват *аеробиката* и каланетиката като двигателна активност сред студентите. Чрез анкетно проучване се установява „тенденция за предпочитания ...“, каквато е аеробиката. Базирайки се на опита, отборът на СУ за пръв път участва в III университетски шампионат София, 95 (Минковска, 2015).

Друг автор Крумова-Цончева (2008) създава практическо ръководство „Аеробна гимнастика“ с методическа насоченост за студенти.

Крумова – Цончева (2007) счита, „...че колкото по-голям е размахът при аеробните упражнения, толкова по-красива е играта по аеробика ...“.

Осъщественият систематичен преглед с използването на инструментариум свързан с изследване на подбудите, стимулът за занимания и физическа активност при учащи ще представи картина, от която може да се извлекат силните и слаби страни. Считаме, че други анализи могат да се включат в бъдещи научни изследвания в по-задълбочен план по проблема.

МЕТОДОЛОГИЯ

Целта на изследването е да се установят мотивите за избора на Уелнес масов спорт и двигателната активност на учащите (ученици и студенти).

Предмет на изследването са заниманията по масова аеробика.

Обект на изследването са 78 лица, подбрани на случаен принцип млади хора (предимно жени – 72 и 6-ма мъже на възраст (14 ± 28) години, участващи в организирани занимания по аеробика към спортни клубове „Аеробик Европа“, „Трета спорт“ и „Ариес“. Проучването е проведено на територията на гр. София чрез анкетен метод с анкетна карта съдържаща няколко въпроса, структуриран на база последователност на отговорите от зададените въпроси в анкетата. Първите въпроси са от по-общ характер (възрастов диапазон и пол), а последният – ценови размер е представен детайлно по периоди и години. Чрез SWOT анализ са представени силните и слаби страни по тази проблематика и е дадена концепция за бъдещата практика при млади хора.

РЕЗУЛТАТИ

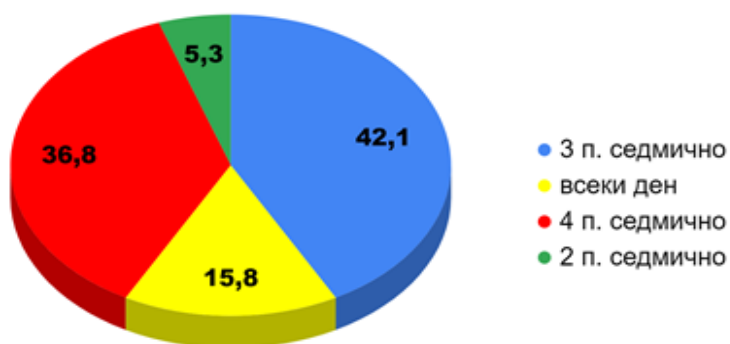
Проведеното изследване установи имат ли изследваните лица изградени навици за занимания с физически упражнения и спорт, чрез зададения *първи въпрос*. Става ясно, че значителна част от тях приемат спорта като неотменна част от ежедневието си, което ни дава основание да се смята, че техните отговори са достатъчно информативни. На въпроса *„Спортувате ли редовно?“* 73,1% отговарят с „Да“, 3,8% – с „От време навреме“ и 23,1% – с „Не“ (фигура 1).



Фигура 1. Степен на физическа активност в (%)

Любопитен факт е следващият въпрос *„Колко често се посещават спортни занимания?“*. От участниците общо (73,1%), редовно се занимават с физически упражнения и спорт; (42,1%) спортуват три пъти седмично; (36,8%) – четири, пет пъти седмично; (15,8%) – всеки ден и само (5,3%) – два пъти седмично. Това предопределя честотата на посещаемост в седмичния цикъл, като три пъти в седмицата според анкетираните е най-подходящият диапазон за физическо натоварване (фигура 2).

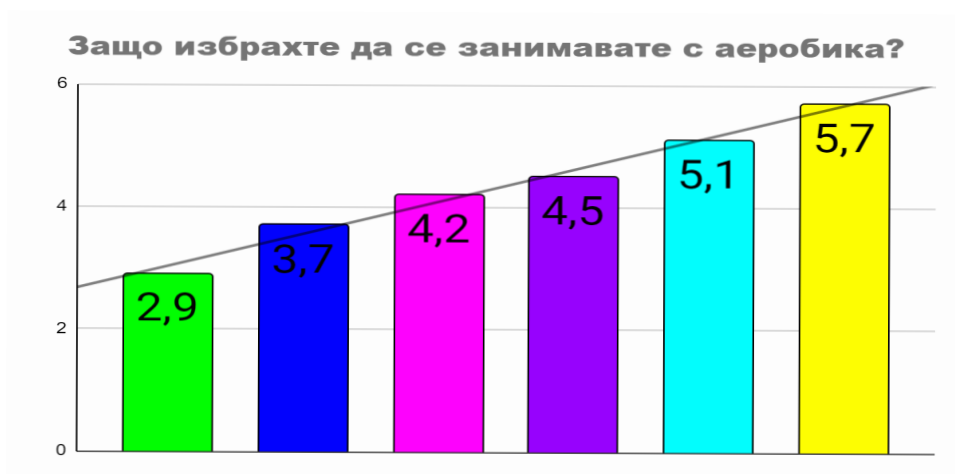
Колко често се посещават спортни занимания ?



Фигура 2. Честота на посещаемост – седмично

Другият въпрос изискваше от анкетираните лица да посочат „С какви спортове предпочитат да се занимават?“ Най-често посочените отговори бяха насочени към спортове с общоразвиващ ефект и със сравнително емоционален характер като аеробика, плуване, фитнес, тенис, ски и други. Сред изследваните се срещат и желаещи, които освен с аеробика се занимават със спортни танци, спортно катерене и лека атлетика. Тези отговори, показващи разнообразие при изследваните лица по отношение на практикуваните от тях спортове предполагат мотивирани отговори на следващия въпрос, който гласи: „Защо изборът е аеробика? „Моля степенувайте по важност избраните от вас отговори, като можете и да ги допълните или опишете!“.

На първо място анкетираните лица са посочили „Подобряване на физическите качества и функционалните възможности“ със *среден рангов номер 2,9* (фигура 3). Следват „За укрепване на здравето“ – 3,7; „За отслабване и добра фигура“ – 4,2; „За психическо и физическо разтоварване – 4,5“; с по-голям рангов номер 5,1 е „От любов към аеробиката“ и с *най-голям рангов номер 5,7* изследваните лица отговарят „За разнообразие и създаване на социални контакти.

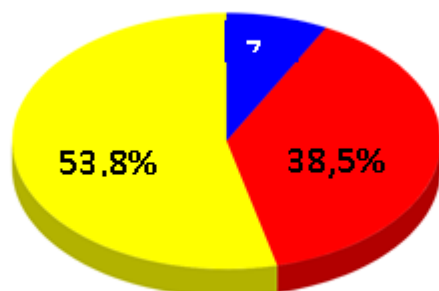


-  Подобрява физ. качества и функционални възможности
-  За укрепване на здравето
-  За отслабване и добра фигура
- 
-  За психическо и физическо разтоварване
-  От любов към аеробиката

Фигура 3. Изборът е отчетен с рангов номер

На следващия 4-ти въпрос „Занимавали ли сте се с аеробика самостоятелно в домашни условия?“ (7,7%) от анкетиранияте отговарят, че практикуват самостоятелно въкъщи чрез телевизионни програми или DVD дискове, от време на време (38,5%) играят аеробика, а останалите (53,8%) отговарят отрицателно на този въпрос, като изтъкват за причини липсата на условия и време (фигура 4).

Занимавали ли сте се с аеробика самостоятелно вкъщи?



● практикуват редовно вкъщи ● от време на време вкъщи
● не - липсва време и условия

Фигура 4. Занимания по аеробика в домашни условия

Аеробиката в домашни условия е отличен начин за поддържане на добра физическа форма и здравословно състояние. За реализирането на тази програма е необходимо да има условия за практикуването ѝ и съответно ползването на онлайн ресурси. Но по-голямата част от изследваните лица (53,8%) в това изследване твърдят, че не намират свободно време и условията за практика са оскъдни, което прави трудни за изпълнение аеробните тренировки в домашни условия. Практикуващите редовно в домашни условия са 7,7%, а 38,5% се занимават с аеробика от време на време поради ангажираност с други дейности и липса на време

Следващият въпрос изискваше от анкетираните да отговорят по „Колко пъти седмично се занимават с аеробика?“ (фигура 5).

Преобладаващите отговори по отношение на въпроса за посещаемост в организирани занимания в спортни клубове бяха – 2 пъти седмично 34,6%, 30,8% – 3 пъти седмично, 23,1% се занимават с аеробика 1 път седмично, а останалите 11,5% – между 4 и 6 пъти седмично.

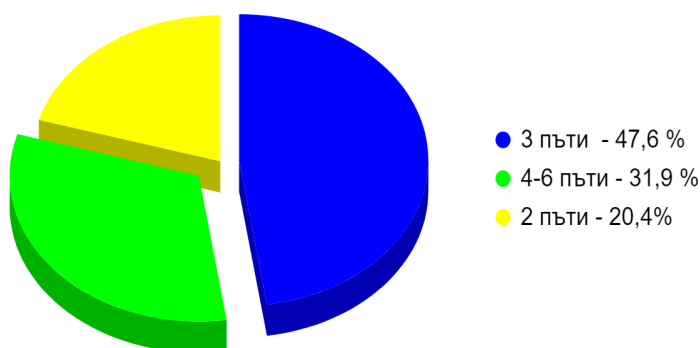


Фигура 5. Посещаемост – стойности в (%)

Изследваните лица отбелязват, че два пъти в седмицата е най-възможно да се практикува аеробика, като за третия ден е избран друг спорт. За по-добър здравословен и емоционален ефект Уелнес двигателните програми е необходимо да се комбинират с елементи от други рекреативни фитнес практики и натоварването да бъде минимум 3 пъти седмично.

Анализирайки отговорите на въпроса „Колко пъти седмично бихте желали да се занимавате с аеробика?“ ясно личи желанието на изследваните лица за увеличаване броя на заниманията по аеробика. Например процентът на желаещите да се занимават с аеробика 3 пъти седмично нараства на 47,6%, 31,9% са тези, които искат да имат 4-6 занимания седмично, а останалите 20,4% – желаят 2 пъти седмично (фигура 6).

Колко пъти седмично бихте желали да се занимавате с аеробика?

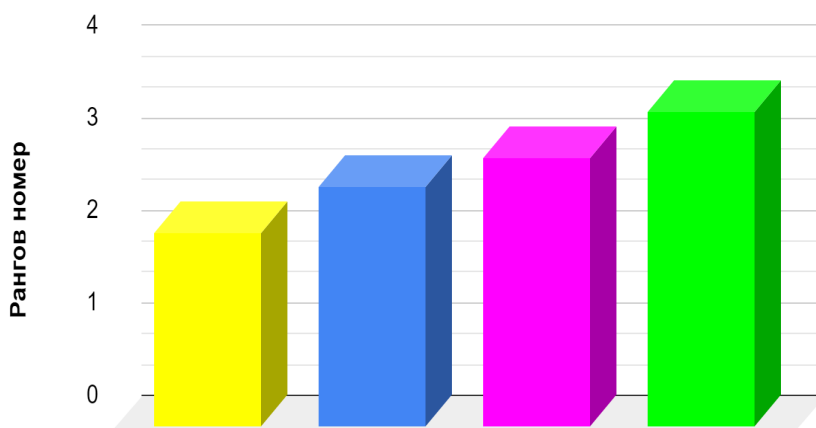


Фигура 6. Предпочитания за седмична активност

На въпроса „Какво е необходимо да се подобри в заниманията по аеробика, за да станат Уелнес, още по-интересни и полезни за вас?“ Тук анкетираниите дават много полезни препоръки, произлизащи от техните желания. Най-често отговорите са в посока на разнообразие на заниманията с включване на елементи от различните видове аеробика и танци, разнообразие по отношение на музикалния съпровод – модерни стилове, разнообразие в методиката, използвана от инструкторите. И нещо много интересно, някои от тях са посочили желания в заниманията да се дават и необходимите препоръки/знания за ползата от аеробика и физическите упражнения, като цяло.

Следващият въпрос „Какво може да ви принуди да спрете да се занимавате с аеробика? Моля, степенувайте по важност избраните отговори!“ На този въпрос най-често срещаният отговор е „Здравословен проблем“ (среден рангов номер 2,1). Следват „Липсата на време“ (2,6), „Финансови проблеми“ (2,9), „Лошо провеждане на заниманията от страна на инструктора“ (3,4) и т.н., представено на фигура 7.

Какво може да ви принуди да спрете да се занимавате с аеробика?



Фигура 7. Причини за отказ от занимания по аеробика

Фигура 7 дава яснота, че некомпетентните водещи инструктори (с най-голям рангов номер) е най-голямата причина да принудят занимаващите се да прекратят заниманията си по аеробика, следвани от финансови проблеми и липса на време, докато здравословният проблем е временно явление, което се възстановява до една две седмици в зависимост от степента на този проблем.

ДИСКУСИЯ

Аеробиката може да се разглежда като форма на аеробна гимнастика, тъй като и двете акцентират върху физическата активност, която подобрява сърдечно-съдовата издръжливост, засилва циркулацията на кислород в тялото и повишава общата физическа форма. Въпреки това между тях има някои нюанси в целите, стила и методите. Общите черти между двете са: основна цел – подобряване на сърдечно-съдовата система (ССС) чрез динамични упражнения; характеристика на упражненията – включват ритмични движения, които се изпълняват под музикален съпровод; ефекти върху организма – подобрява се дишането, засилва се мускулната издръжливост, увеличаване на енергийния разход, а разликите в таблица 1.

Таблица 1. Разлики между аеробика и аеробна гимнастика

КРИТЕРИЙ	АЕРОБИКА	АЕРОБНА ГИМНАСТИКА
Цел	Здраве, тонус, загуба на тегло.	Състезателен или демонстративен характер.
Интензивност	Варира – от ниска до висока.	Обикновено средна и висока.
Хореография	По-свободна и адаптивна.	Сложни и със синхронизирани движения.
Изпълнение	В група или индивидуално, с инструктор.	Често в рамките на спортни събития
Музикален съпровод	Подкрепя упражненията.	Необходим за хореографски модел.
Оборудване	Може да включва мини уреди, тежести.	Обикновено без допълнителни уреди

Аеробиката играе важна роля в живота на учениците и студентите, като предлага разнообразни физически, психически и социални ползи (табл. 2). Тя не само подобрява физическата форма, но също така подпомага цялостното благополучие, което е особено важно в периодите на интензивно учене и личностно развитие.

Таблица 2. Ползи от занимания с аеробика

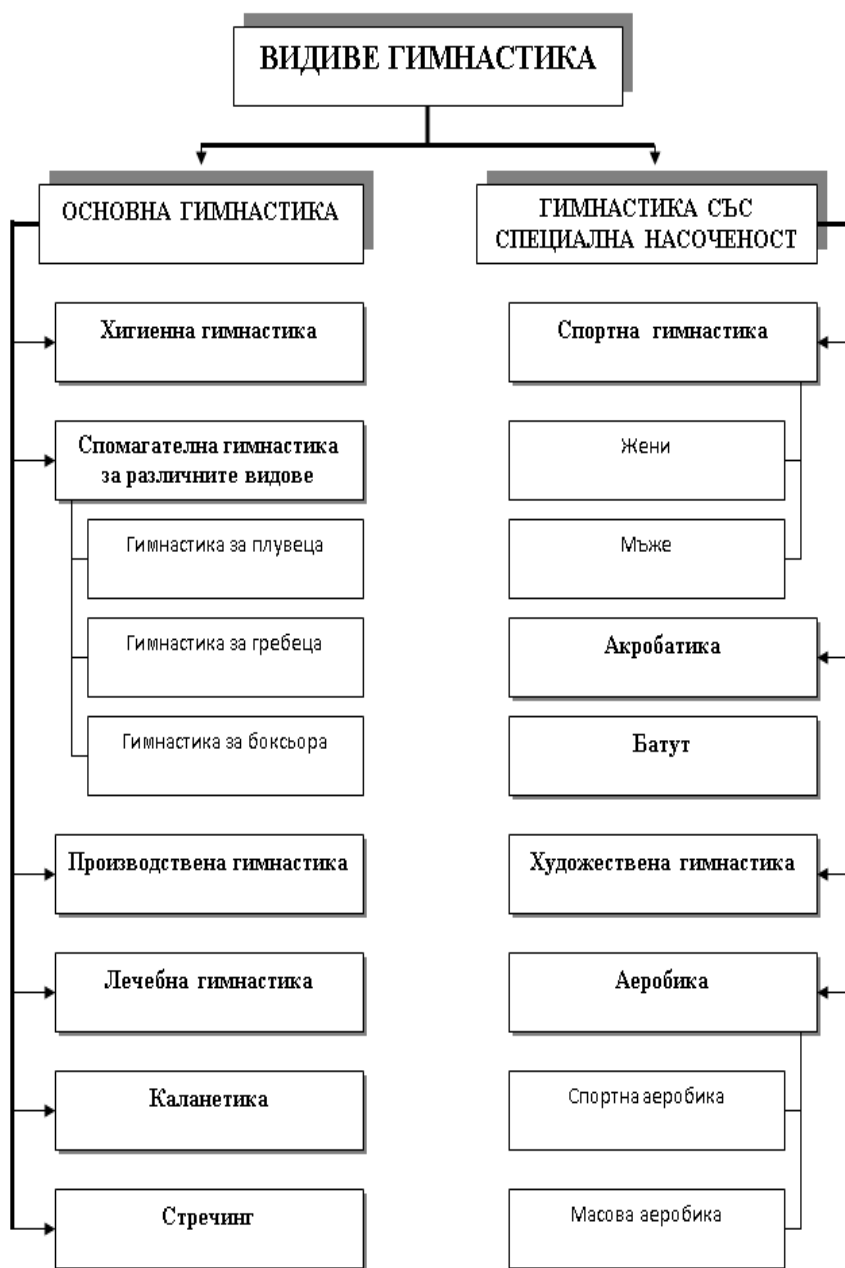
ПОЛЗИ	
1.	Подобряване на физическата форма и здраве: ● Повишаване на физическата активност: Помага за преодоляване на заседналият начин на живот, често свързан с учебния процес. ● Укрепване на сърцето и белите дробове: Аеробиката подобрява работата на сърдечно-съдовата система и увеличава издръжливостта. ● Предотвратяване на затлъстяване: Ефективно средство за контрол на теглото и изгаряне на калории. ● Подобряване на стойката: Чрез укрепване на мускулите на гърба и корема се предотвратяват проблеми със стойката, причинени от продължителното седене.

2.	Подобряване на психическото здраве: ● Намаляване на стреса и тревожността: Физическата активност стимулира производството на ендорфини, които подобряват настроението. ● Подобряване на концентрацията: Аеробиката повишава притока на кислород към мозъка, което подпомага когнитивните функции. ● Увеличаване на енергията: Редовните тренировки повишават жизнеността и намаляват умората.
3.	Социализация и екипна работа: ● Изграждане на приятелства: Участието в групови занимания създава възможности за нови социални контакти. ● Подобряване на комуникационните умения: Работата в група стимулира екипния дух и сътрудничеството. ● Засилване на увереността: Успешното изпълнение на движенията и груповите хореографии повишават самочувствието.
4.	Формиране на полезни навици: ● Развитие на дисциплина: Редовните тренировки учат на постоянство и самодисциплина. ● Здравословен начин на живот: Насърчава физическата активност като част от ежедневието. ● Позитивен пример: Участието в аеробика може да вдъхнови съученици и приятели да се включат в активен начин на живот.
5.	Подпомагане на академичния успех: ● Подобряване на паметта и вниманието: Физическата активност стимулира мозъчната активност и спомага за по-добра концентрация. ● Справяне с напрежението: Аеробиката действа като отдушник след натоварен учебен ден.

Внедряването на аеробиката в училищното физическо възпитание и във висшите училища сред студентите може да се осъществи чрез:

- Организиране на часове по аеробика в учебните програми или като извънкласна дейност или СИД във висшето училище (ВУ).
- Провеждане на тематични събития, като дни на физическата активност или спортни седмици.
- Създаване на групи за аеробика, които да бъдат достъпни за всички.

В разработката е направен опит да се посочи къде се намира мястото на аеробиката в гимнастическото семейство (Нешева, 2003) по отношение на специализиран предмет и СИД в Национална спортна академия „В. Левски“. От видовете гимнастика в направление гимнастика със специална насоченост след спортната гимнастика, акробатика, батут и художествена гимнастика се подрежда аеробиката, която се подразделя на – *масова* (за желаещи студенти СИД) и *спортна аеробика* за специалисти (фигура 8).



Фигура 8. Мястото на аеробиката при видовете гимнастически дисциплини и рекреативни практики

По отношение на реалната цена на едно занимание по аеробика изследваните лица дават разностранни отговори, което предопределя индивидуалните им мнения според социалния им статус, образование, интелект, чувство за самооценка и самоконтрол. Цените на тренировките по аеробика през периода 2000–2020 са се променяли в зависимост от икономическата обстановка, популярността на груповите занимания и конкуренцията между спортните зали. В днешно време съществуват възможности, където практикуващите могат да ползват отстъпки с карти „Мултиспорт“. В България, освен Мултиспорт, съществуват и други карти за спорт, които предлагат достъп до различни спортни съоръжения, активности и услуги, представени в таблица 3.

Таблица 3. Достъпни карти за спорт на територията на България

КАРТИ ЗА СПОРТ	
Мултиспорт (<i>Multisport</i>)	Популярна социална придобивка в България, която предоставя достъп до разнообразни спортни и Уелнес активности. Тя се предлага основно от работодатели като част от пакет за служители, но в някои случаи може да се ползва и от техните семейства. Включва достъп до спортни обекти, Уелнес и релаксация, разнообразие до спортни активност в т.ч и аеробика. Валидна в обекти в цялата страна. Без ограничение за брой посещения всеки ден.
Система за ползи активен (<i>Benefit Systems Active</i>)	Продукт на същата компания, която управлява Мултиспорт. Фокусиран върху гъвкавост и включва не само спорт, но и други активности като масажи или уроци.
Содексо Спорт Пас (<i>Sodexo Sport Pass</i>)	Тази карта дава достъп до разнообразни спортни и развлекателни обекти, като фитнес зали, плувни басейни, йога студия и други.
Спортна карта (<i>SportCard</i>)	Български продукт, който предоставя достъп до спортни съоръжения в цялата страна. Обикновено се предлага чрез работодатели, но е възможно да се закупи и индивидуално.
ФитПас (<i>FitPass</i>)	Дигитална карта, която предоставя достъп до спортни зали и студия чрез мобилно приложение. Може да се използва за различни видове активности – фитнес, танци, йога, аеробика и други.

Б-фит (B-Fit)	• Локална спортна карта, която покрива спортни обекти в определени региони на страната. Предлага гъвкави пакети за потребители.
Уелнес учител (Wellness Master)	• Предлага достъп до Спа и Уелнес центрове, освен спортни съоръжения. Насочена е към хора, които търсят комбинация от спорт и релаксация.
БиФитПро (BeFitPro)	• Нова на пазара карта, която съчетава спортни дейности с уроци и други активности, свързани с активен начин на живот.

Тези карти обикновено се предоставят чрез работодатели, като социални придобивки за своите работници, но някои могат да бъдат закупени персонално. Изборът зависи от нуждите, предпочитанията и местоположението на потребителя. Платформа като Капитал (2021) публикува материали за социалните придобивки в контекста на мотивацията и задържането на служители.

Съвременните българи са поставени в изключително трудни условия на живот (Нейчев, 2000). Ето защо аеробиката като един от масовите спортове е необходимост в ежедневието на човека. Реалността, която ни заобикаля, води до появата на промени в организма от различно естество и сила под въздействието на един от основните фактори – стресът.

По отношение на *ценовия диапазон* накратко се представя обобщение по десетилетия и периоди.

2000–2010:

- *Единични занимания:*
 - 2 000–2005: Цените са били около 3–6 лв. за едно посещение в по-малките градове и 5–8 лв. в големите градове (като София и Варна).
 - 2 006–2010: Постепенно нарастват до 6–10 лв., особено в по-добре оборудвани спортни центрове.
- *Абонаменти:*
 - Месечни карти за 8–12 посещения са стрували между 20 и 50 лв.
 - Карти с неограничени посещения са били около 40–70 лв. в популярни зали.
- *Фактори:* Този период е белязан от по-ограничен брой фитнес зали и по-голям интерес към базови спортни занимания като аеробика, каланетика и йога.

2011–2020:

- *Единични занимания:*

- 2011–2015: Цените за посещение се повишават до 8–12 лв. поради по-голямото предлагане на съвременни услуги и оборудване.

- 2016–2020: Възходът на зали с висок клас оборудване довежда до цени от 10–15 лв. за индивидуално посещение. Бюджетни зали предлагат по-достъпни цени (около 5–8 лв.).

- *Абонаменти:*

- Месечните карти стават все по-популярни, като цените са между 50 и 100 лв. в зависимост от услугите, включени в пакета.

- Карти за групови занимания в по-обикновени зали струват около 30–60 лв. месечно.

- *Фактори:*

- В този период аеробиката се развива в множество стилове (зумба, степ-аеробика, НПТ, което означава високоинтензивна интервална тренировъчна програма).

- Появяват се вериги фитнеси с включени групови тренировки, които предлагат повече възможности за абонамент.

- Конкуренцията между залите и нарастващият интерес към активния начин на живот също стимулират развитието на пазара.

Общите тенденции включват следните обобщения:

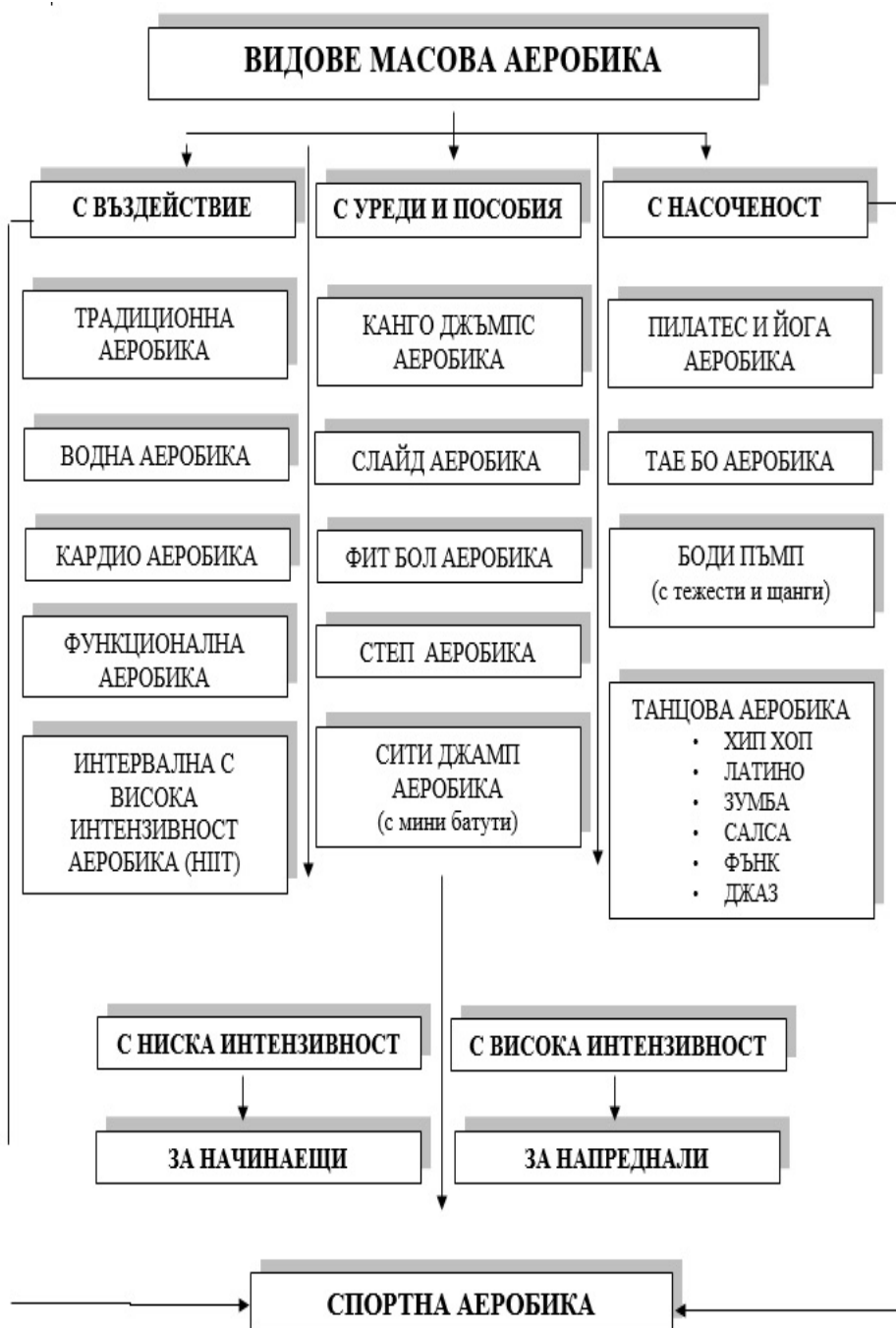
1. Постепенно покачване на цените е в зависимост от подобряване на качеството и модернизацията на залите.

2. Разширяване на услугите, като се съчетават други спортове и фитнес програми с аеробиката.

3. Конкуренцията в големите градове поддържа разнообразни ценови нива – от бюджетни до премиум пакети.

4. Аеробиката, като атрактивна двигателна активност намира място в туристическите анимационни програми.

В студийния жанр се прави опит за извеждане на *базови понятия* (Мавродиева, Тишева, 2014), свързано с разнообразието на движенията в масовата аеробика, която поражда необходимостта от създаване, и представяне на различни видове и нейните разновидности, които обезпечават потребностите на съвременните хора в тч и на младите хора с модерни аеробни програми (фигура 9).



Фигура 9. Масова аеробика – видове и разновидности
(по Петкова-Нешева, 2024 – допълнена)

Всеки вид масова аеробика се адаптира спрямо нивото на физическа подготовка и може да бъде модифицирана според нуждите на участниците, а компетенциите на инструкторите допълват инструментариума от методи и средства за по-голяма ефективност.

Аеробиката, като форма на физическа активност, има своите *силни и слаби страни*, които трябва да се вземат предвид при избора ѝ като мощен инструмент за поддържане на здравето и благосъстоянието, особено сред ученици и студенти (таблица 4).

Таблица 4. SWOT анализ за физическа активност – аеробика

силни страни	слаби страни
1. Физически ползи: • Подобряване на здравето: Укрепва сърдечно-съдовата и дихателната система. • Контрол на теглото: Ефективно средство за изгаряне на калории и редукция на мазнините. • Подобряване на координацията и гъвкавостта: Упражненията стимулират моторните умения и баланса.	1. Физически ограничения: • Риск от травми: Ако упражненията не се изпълняват правилно, могат да се появят проблеми със ставите или мускулите. • Натоварване за определени хора: Високоинтензивните форми на аеробика могат да са неподходящи за хора с хронични заболявания или наднормено тегло.
2. Психически ползи: • Намаляване на стреса: Засилва производството на хормони на щастие (ендорфини). • Повишаване на енергията: Динамичните движения и музиката повишават тонуса и настроението. • Мотивация: Груповите тренировки и позитивната атмосфера създават ангажираност.	2. Липса на индивидуален подход: • Групов характер: В груповите тренировки може да липсва индивидуално внимание от страна на инструктора/водещия. • Неравномерно темпо: Разликите в нивото на участниците могат да затруднят напредналите или да обезкуражат начинаещите.
3. Социални ползи: • Улеснява социализацията: Работата в групи подпомага изграждането на нови приятелства. • Стимулира сътрудничеството: Участниците се учат на синхронизация и работа в екип.	3. Изисквания за среда и ресурси: • Необходимост от пространство: Аеробиката изисква подходящо място за провеждане. • Допълнителни разходи: Някои форми на аеробика (като степ аеробика) може да изискват специално оборудване или участие в платени занимания.

4. Универсалност: • Достъпност: Може да се адаптира за различни възрастови групи и нива на физическа подготовка. • Разнообразие: Съществуват множество стилове (степ аеробика, танцова аеробика, НШТ и др.), което позволява разнообразие.	4. Психологически бариери: • Срам или неувереност: Някои хора може да се чувстват некомфортно да тренират пред другите. • Монотонност: Ако тренировките са прекалено повторяеми, това може да доведе до загуба на интерес.
---	---

Таблица 5. Концептуална визия за ученици

Съвременна концепция за занимания по аеробика в училище		
Основни цели	Приложение на концепцията	Ползи за учениците
1 Цели: • Подобряване на физическата форма на учениците. • Създаване на положително отношение към спорта и движението. • Превенция на обездвижването и свързаните здравословни проблеми. • Насърчаване на работа в екип и социални умения.	1 Индивидуализация: ◦ Създаване на програми според нивото на физическа активност на учениците. ◦ Предоставяне на опции за различни трудности на упражненията.	• Подобряване на сърдечно-съдовата система. • Развиване на баланс, координация и сила.
2 Подход: • Интерактивен и включващ подход: заниманията се адаптират според възрастта, нивото на физическа подготовка и интересите на учениците. • Разнообразие от стилове: използване на различни форми на аеробика (денс-аеробика, степ-аеробика, йога-аеробика, табата и други). • Технологии: добавяне на мултимедийни ресурси като видеоклипове или виртуални тренировки.	2 Интеграция на съвременни методи: ◦ Музика: Избор на модерни и популярни песни, които мотивират учениците. ◦ Геймификация: Създаване на игрови елементи, като например съревнования или предизвикателства. ◦ Дигитални инструменти: Използване на фитнес приложения или умни часовници за проследяване на активността.	• Намаляване на стреса и повишаване на концентрацията. • Формиране на дългосрочни здравословни Уелнес навици.

3 Структура на заниманието: • Загрявка: 5-10 мин. леки упражнения за подготовка на тялото т.е разгръване. • Основна част: 20-25 мин. кратка динамична част и упражнения, които могат да включват комбинация от силови и координационни движения. • Разпускане и разтягане: 5-10 минути за възстановяване и стречинг.	3 Инклузия: ◦ Създаване на среда, която да е подходяща за всички, включително ученици с различни физически възможности.	
--	---	--

След установяване на *силните и слаби страни на аеробиката*, като двигателна активност е необходимо да се даде обосновка как да се увеличи силната ѝ страна и да се минимизира слабата, а именно:

- *Правилното планиране* включва разнообразие в упражненията и адаптиране към нивото на групата.
- *Насърчаване на безопасността* в правилна техника на изпълнение и разгръване преди тренировъчни занимания.
- *Позитивната атмосфера* мотивира изпълняващите, която се създава от страна на водещия в приятелска среда.
- *Индивидуалните подходи, диференцираният подход и модификации* включват осигуряване на алтернативи за тези с различна физическа подготовка, както и за участници със специални образователни потребности (СОП) (Александрова, 2019).

СЪВРЕМЕННА КОНЦЕПЦИЯ

- *Съвременна концепция за занимания по аеробика в училище и във ВУ*

Съвременната концепция за занимания по аеробика в училище и във висшите училища (ВУ) се основава не само на интеграция на физическата активност в учебния процес, като се акцентира върху здравословния начин на живот, развиването на двигателни умения и забавление, но и на овладяването на двигателни компетенции свързани с комплекси от упражнения, специфични за аеробните занимания. Тази концепция може да бъде съпътствана от кампании за здравословно хранене и редовна физическа активност, за да се насърчи холистичния подход към здравето на учащите. Структура на концепцията за ученици е представена в таблица 5, а за студенти в таблица 6.

Таблица 6. Концептуална визия за студенти

Съвременна концепция за занимания по аеробика в университетите		
Основни цели	Принципи на организация	Ползи за студентите
1 Здраве и кондиция: ◦ Подобряване на физическата форма и общото здраве на студентите. ◦ Превенция на заседналият начин на живот и свързаните заболявания. 2 Психическо здраве: ◦ Намаляване на стреса и повишаване на концентрацията чрез движение и музика. 3 Социална интеграция: ◦ Насърчаване на социални умения чрез групови занимания. 4 Образователна стойност: ◦ Осъзнаване значението на физическата активност и изграждане на устойчиви здравословни навици.	1 Гъвкавост и достъпност: ◦ Заниманията трябва да бъдат организирани в удобно за студентите време, с опция за избор между сутрешни, обедни и вечерни сесии. ◦ Възможност за участие на различни нива на физическа подготовка. 2 Разнообразие на стилове: ◦ Включване на различни видове аеробика: денс-аеробика, Пилатес-аеробика, степ-аеробика, НШТ (високоинтензивни интервални тренировки), йога-аеробика. ◦ Съвременни подходи като зумба или крос-аеробика. 3 Технологии: ◦ Използване на мобилни приложения, смарт часовници и мултимедия за мониторинг и мотивация. ◦ Онлайн платформи за участие в хибридни занимания (присъствени и виртуални).	1 Физически: повишена издръжливост, сила, гъвкавост и баланс. 2 Психически: редуциране на тревожността, подобряване на когнитивните функции. 3 Социални: укрепване на връзките между студентите, развитие на умения за работа в екип.

Структурата на заниманието по аеробика е идентична с тази на учениците, но с добавена една по-бърза аеробна част, а методите които се прилагат при студентите са:

1. Интерактивност:

- Активно включване на студентите в планирането, избор на упражнения.
- Групови предизвикателства и състезания.

2. Мотивиране:

- Използване на популярна музика и трендове, които привличат младите.
- Постоянна обратна връзка за напредъка на участниците.

3. Индивидуален подход:

- Персонализирани съвети за подобряване на техниката.
- Възможност за по-нискоинтензивни алтернативи на упражненията.

Интеграция в университетската среда включва: 1) организиране на клубове по аеробика, които да обединяват студенти със сходни интереси; 2) провеждане на открито представяне по време на университетски събития; 3) интегриране на аеробика в здравно-образователни кампании и инициативи за насърчаване на физическата активност. Тази концепция съчетава здравословния аспект с развлекателния, което я прави привлекателна и ефективна за студентите.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведеното изследване и резултатите от него ни позволяват да направим следните заключения.

Мотивите аеробиката да е едно от най-предпочитаните средства сред младото поколение за спортуване в свободното време са комплексни, свързани с подобряване на физическите им качества и функционални възможности, за укрепване на здравето, за психо-физическо разтоварване и за създаване на социални контакти, което може да се забележи и при СИД-те.

Силно положителното отношение към заниманията с аеробика личи ясно в желанието на изследваните лица за увеличаване броя на организираните занимания, в които те участват. Преобладаващата част от анкетираните желаят да се занимават с двигателна активност три и повече пъти седмично.

Желанията на изследваните намират израз в техните препоръки относно подобряване на заниманията, относно методиката с емоционален ефект. Те са свързани най-вече с разнообразяването им чрез включ-

ване на елементи от различните стилове на аеробиката, разнообразие по отношение на музикалния съпровод, разнообразие по отношение на използваните мини уреди и прийоми от инструкторите/водещите.

Причините, които могат да принудят изследваните да прекратят заниманията си с аеробика са свързани с нарушено здраве, липсата на време, финансови проблеми при учащи работещи и най-вече с лошото/некомпетентно провеждане на заниманията от водещия.

Компетенциите на водещите инструктори/преподаватели по аеробика са от водещо значение за качеството на заниманията и посещаемостта от активното младо поколение.

Темата за спортните карти и социалните придобивки в България е популярна в сферата на бизнеса и активния начин на живот, като активността на учащите е подчинена и зависи до голяма степен от социалния им статус, ако липсват безплатни организирани спортни занимания по аеробика в средните или висшите училища.

Аеробиката е отличен инструмент за повишаване на физическата активност и подобряване на благополучието на ученици и студенти. Тя съчетава забавление с полезна физическа дейност и допринася за изграждането на здравословен начин на живот (Уелнес) още от млада възраст, като обогатява и уелнес културата им.

Настоящото изследване подчертава ролята на аеробиката не само като форма на физическа активност, но и като социално значима, интегративна и образователна практика. В съвременния контекст на глобализиращо се общество, ориентирано към здравословен начин на живот, уелнес и устойчиви навици, аеробиката придобива статут на стратегически инструмент за подобряване на физическата, психическата и социалната адаптация на младото поколение.

Включването на структурирани уелнес програми в образователната система следва да се разглежда като приоритетна политика с дългосрочен ефект, тъй като създава условия за личностно развитие, социална интеграция и здравна превенция чрез движение. Необходима е устойчива подкрепа от институционално, методическо и кадрово естество, за да се осигури качество, достъпност и продължителност на подобни занимания.

Потенциалът на аеробиката като социално значима, образователна и превантивна практика трябва да бъде не само признат, но и целенасочено подпомаган чрез публични политики, образователни реформи и устойчиви партньорства между университети, училища и общности. Тя е не просто средство за движение – тя е платформа за изграждане на здравна грамотност, социална кохезия и личностно развитие, което я прави съвременен инструмент за възпитание в здраве и активно гражданство.

ЛИТЕРАТУРА

Александрова, В. (2019). Двигателната активност като превенция за добро здраве при ученици със специални образователни потребности, *Сборник от Научно-приложна конференция „Физическа активност и здраве“*, София: НСА ПРЕС. // **Aleksandrova, V. (2019).** Dvigatelnata aktivnost kao preventsia za dobro zdrave pri uchenitsi sas spetsialni obrazovatelni potrebnosti, *Sbornik ot Nauchno-prilozhna konferentsia „Fizicheska aktivnost i zdrave“*, Sofiya: NSA PRES.

Александрова-Нестерова Д. (2003). Нов подход към програмата по аеробна гимнастика и каланетика за студенти при ВИХВП, гр. Пловдив. *Сп. Спорт, общество, образование*, том 8, с. 738–745. // **Aleksandrova-Nesterova D. (2003).** Nov podhod kam programata po aerobna gimnastika i kalanetika za studenti pri VIHVP, gr. Plovdiv. *Sp. Sport, obshtestvo, obrazovanie*, tom 8, s. 738–745.

Базелков, С. (2007). Моделиране на обучението по спортни игри в начален етап на основната образователна степен. Шумен, УИ, с. 32. // **Bazelkov, S. (2007).** Modelirane na obuchenieto po sportni igri v nachalen etap na osnovnata obrazovatelna stepen. Shumen, UI, s. 32.

Вуков В. (2022a). Управление на тренировъчния процес. С., сп. *Спорт & наука*, кн. 3–4, с. 14–25. // **Vukov V. (2022).** Upravlenie na trenirovachnia protses. S., sp. *Sport & nauka*, kn. 3–4, s. 14–25.

Вуков В. (2022b). Развитие на кондиционните способности. С., сп. *Спорт & наука*, кн. 3–4, с. 37–49. // **Vukov V. (2022 b).** Razvitie na konditsionnite sposobnosti. S., sp. *Sport & nauka*, kn. 3–4, s. 37–49.

Вуков В. (2022c). Последователност на елементите от техниката на стрелба в биатлона. С., *Годишник*, НСА ПРЕС, Том 2, с. 246–252. // **Vukov V. (2022c).** Posledovatelnost na elementite ot tehnikata na strelba v biatlona. S., *Godishnik*, NSA PRES, Tom 2, s. 246–252.

Димитрова, Б. (2018). Wellness инструктор. Професионално образование и сертифициране. Издателство „Авангард Прима“. // **Dimitrova, B. (2018).** Wellness instruktor. Profesionalno obrazovanie i sertifikitsirane. Izdatelstvo „Avangard Prima“.

Дойчев, Б. (2022). Актуални екологични проблеми на спортната дейност. Монография. София, изд. Авангард Прима, с. 11. // **Doychev, B. (2022).** Aktualni ekologichni problemi na sportnata deynost. Monografia. Sofia, izd. Avangard Prima, s. 11.

Игнатова, Т. (2021). Аеробиката във висшето училище. Монография. Шумен, с. 32, с. 33, с. 39. // **Ignatova, T. (2021).** Aerobikata vav vissheto uchilishte. Monografia. Shumen, s. 32, s. 33, s. 39.

Клечоров, М (2024). Специфичната работоспособност в биатлона. Монография. Н. изд. НСА ПРЕС, Печат: ЗОНА Арт Принт ЕООД, С., с.

8. // **Klechorov, M. (2024).** *Spetsifichnata rabotosposobnost v biatlona*. Monografia. Nauchno izdatelstvo NSA PRES, Pechat: ZONA Art Print EOOD, S., s. 8.

Костова, Н. (2019). Състояние на физическата дееспособност при ученици от начален етап на основната образователна степен. *Годишник на НСА „Васил Левски“*, София: НСА ПРЕС, с. 73–81. // **Kostova, N. (2019).** *Sastoyanie na fizicheskata deesposobnost pri uchenitsi ot nachalen etap na osnovnata obrazovatelna stepen. Godishnik na NSA „Vasil Levski“*, Sofia: NSA PRES, s. 73–81.

Костова, Н. (2020). Физическата активност – фактор за усъвършенстване структурата на стратегиите за справяне със стрес. *Сб. Физическата активност – основен фактор за психическото развитие*. София: НСА ПРЕС, с. 25–30. // **Kostova, N. (2020).** *Fizicheskata aktivnost – faktor za usavarshenstvane strukturata na strategiite za spravyane sas stres. Sb. Fizicheskata aktivnost – osnoven faktor za psihicheskoto razvitie*. Sofiya: NSA PRES, s. 25–30.

Крумова-Цончева, К. (2007). Гъвкавостта важно качество в заниманията със спортна аеробика. *Сб. „Образованието в глобализиращия се свят“*, В. Търново // **Krumova-Tsoncheva, K. (2007).** *Gavkavostta vazhno kachestvo v zanimaniata sas sportna aerobika. Sb. „Obrazovanieto v globalizirashtia se svyat“*, V. Tarnovo

Крумова-Цончева, К. (2008). *Аеробна гимнастика-методика и практика*. Учебно ръководство, В. Търново, I&B, с. 1–66. // **Krumova-Tsoncheva, K. (2008).** *Aerobna gimnastika-metodika i praktika. Uchebno rakovodstvo*, V. Tarnovo, I&B, s. 1–66.

Мавродиева, И., Й. Тишева. (2014). *Академично писане за докторанти и постдокторанти*. София: Университетско издателство „Св. Кл. Охридски“, с. 83. // **Mavrodieva, I. & Y. Tisheva. (2014).** *Akademichno pisane za doktoranti i postdoktoranti*. Sofiya, Uni Izd. „Sv. Kl. Ohridski“, s. 83.

Минева, М. (2001). Аеробиката в училище. *Сб. Физическо възпитание и спорт в образователната система*. Благоевград, с. 47. // **Mineva, M. (2001).** *Aerobikata v uchilishte. Sb. Fizicheshko vazpitanie i sport v obrazovatelната система*. Blagoevgrad, s. 47.

Минковска, Г. (2015). Аеробика, каланетика, мажоретство в Софийския университет „Св. Климент Охридски“ – кратък исторически преглед. *Годишник на Софийския университет „Св. Климент Охридски“*, Департамент по спорт, София: Ун. Изд. „Св. Кл. Охридски“, с. 88–91. // **Minkovska, G. (2015).** *Aerobika, kalanetika, mazhoretstvo v Sofiyskia universitet „Sv. Kliment Ohridski“ – kratak istoricheski pregled. Godishnik na Sofiyskia universitet „Sv. Kliment Ohridski“*, Departament po sport, Sofia: UIzd. „Sv. Kl. Ohridski“, s. 88–91.

Минковска, Г. (2021). Аеробика като компонент на подготвителната част на педагогическата ситуация по физическа култура и урока по физическо възпитание и спорт. *KNOWLEDGE – International Journal Scientific Papers*, Vol. 46.2, с. 373–377. // **Minkovska, G. (2021).** *Aerobika kato komponent*

na podgotvitelnata chast na pedagogicheskata situatsia po fizicheska kultura i uroka po fizicheskovo vazpitanie i sport. *KNOWLEDGE – International Journal Scientific Papers*, Vol. 46.2 , s. 373–377.

Минковска, Г. (2023). *Мажоретни танци*. Монография. София: Алианс Принт, с. 1–174. // **Minkovska, G. (2023).** *Mazhoretni tantsi*. Monografia. Sofia: Alians Print, s. 1–174.

Нейчев, В. (2000). *Всичко за фитнеса и бодибилдинга*. София // **Neychhev, V. (2000).** *Vsichko za fitnesa i bodibildinga*. Sofia

Нешева, И. (2002). Мотиви за занимания с аеробика в свободното време. 7 НК Личност, мотивация, спорт, Сп. *Личност, мотивация и спорт*. Спортно образование, Pro Sport, кн. 2, с. 74–77. // **Nesheva, I. (2002).** Motivi za zanimania s aerobika v svobodното време. 7 NK Lichnost, motivatsia, sport, NSA, 20 april 2001, *Spisanie Lichnost, motivatsia i sport*. Sportno obrazovanie, Pro Sport, кн. 2, с. 74–77.

Нешева, И. (2003). Мястото на аеробиката, каланетиката и стречинга в семейството на гимнастиката, НСА, Сб. *Спорт, образование, общество*. София: НСА ПРЕС, Том 8, с. 709–714. // **Nesheva, I. (2003).** Myastoto na aerobikata, kalanetikata i strechinga v semeystvoto na gimnastikata, NSA, Sb. *Sport, obrazovanie, obshtestvo*. Sofia: NSA PRES, Tom 8, s. 709–714.

Петкова-Нешева, И. (2024). *Рекреативни фитнес дисциплини. Масови базови практики*. Монография. София: Научно издателство НСА Прес, Печат: ЕС принт ООД, с. 1–126. // **Petkova-Nesheva, I. (2024).** *Rekreativni fitnes distsiplini. Masovi bazovi praktiki*. Monografia. Sofiya: Nauchno izdatelstvo NSA Pres, Pечат: ES print OOD, s. 1–126.

Bailey, R. (2006). *Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes*. Journal of School Health, 76(8), 397–401.

Biddle, S. J. H., & Mutrie, N. (2008). *Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-being and Interventions* (2nd ed.). Routledge.

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). *Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research*. Public Health Reports, 100(2), 126–131.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior*. Psychological Inquiry, 11(4), 227–268.

Dimitrova, B. (2018). *Research impact through the scientific publications in wellness culture*. First edition, Sofia: Avangard Prima, 67–89.

Dimitrova, B. (2019). Quality assessment about standards for wellness services and certified skills of specialized staff. *Trakia Journal of Sciences*, Vol. 17, No 2, pp. 143–149. DOI: 10.15547 / tjs.2019.02.007

Dimitrova, B. (2020). Relationships between education and innovations in the recreational Industry in Bulgaria. *Trakia Journal of Sciences*, Vol. 3, pp. 194–202, DOI:10.15547/tjs.2020.03.003

Dishman, R. K., Heath, G. W., Lee, I.-M. (2013). *Physical Activity Epidemiology* (2nd ed.). Human Kinetics.

Green, L. E., Roberts, M., Sheehan, M. (2018). *Wellness in Higher Education: Concepts, Strategies, and Applications*. Routledge.

Hardman, K. (2009). A review of the global situation of physical education in schools. *International Journal of Physical Education*, 46(4), pp. 2–21.

Ignatova, M. (2021). Origin, development and prospects of cheerleading disciplines in bulgarian higher schools. *Trakia Journal of Sciences*, Vol. 19, Suppl. 1, pp. 814-818, doi:10.15547/tjs.2021.s.01.127

Ntoumanis, N., Standage, M. (2009). *Motivation in physical education classes: A self-determination theory perspective*. *Theory and Research in Education*, 7(2), pp. 194–202.

Ryan, R. M., Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.

Vallerand, R. J., Rousseau, F. L. (2001). *Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise: A review using the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation*. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2nd ed.), pp. 389–416). Wiley.

Капитал. (2021). Все повече хора, които не са стъпвали във фитнес, започват да посещават залите. Достъпно на: https://www.capital.bg/moi-at_capital/svobodno_vreme/2024/09/07/4667025_kolko_struva_hodeneto_na_fitnes/

ЗА АВТОРИТЕ

Айтян Юсеинова – докторант, катедра „Теория и методика на физическото възпитание“, Педагогически факултет, Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“.

e-mail: aytyan_yuseinova@abv.bg

Александра Рибарова-Димитрова – докторант, катедра „Теория и методика на физическото възпитание“, Педагогически факултет, Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“.

e-mail: a_ribarowa@abv.bg

Данаил Киров – главен асистент д-р, катедра „Теория и методика на физическото възпитание“, Педагогически факултет, Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“.

e-mail: danail.kirov@ts.uni-vt.bg

Иван Сираков – главен асистент д-р, катедра Теория и методика на физическото възпитание, Педагогически факултет, Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“.

e-mail: i.sirakov@ts.uni-vt.bg

Калоян Димитров – асистент, катедра „Теория и методика на физическото възпитание и спорт“, Педагогически факултет, ШУ „Епископ Константин Преславски“.

e-mail: k.dimitrov@shu.bg

Кристина Иванова – докторант, катедра „Теория и методика на физическото възпитание“, Педагогически факултет, Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“.

email: kbivanova55@gmail.com

Марина Недкова – доцент д-р катедра, Деаптамент по спорт към Софийски университет „Св. Климент Охридски“

e-mail: marina_nedkova@yahoo.com

Милен Видиновски – главен асистент д-р, катедра Теория и методика на физическото възпитание, Педагогически факултет, Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“

e-mail: m.vidinovski@ts.uni-vt.bg

Милена Алексиева – професор д-р, катедра Теория и методика на физическото възпитание, Педагогически факултет, Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“.

e-mail: m.alexieva@ts.uni-vt.bg

Николай Лаков – докторант, катедра Теория и методика на физическото възпитание, Педагогически факултет, Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“.

e-mail: nikolay_lakov@mail.bg

Пламен Петков – доцент д-р, катедра Физическо възпитание и спорт, Стопански факултет, Тракийски университет – Стара Загора.

e-mail: jo_team@abv.bg

Цвета Галунова – докторант, катедра Теория и методика на физическото възпитание, Педагогически факултет, Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“.

e-mail: tsvetagalunova@gmail.com

Ирина Петкова-Нешева – доцент д-р, катедра „Гимнастика“, Факултет Обществено здраве, здравни грижи и туризъм, Национална Спортна Академия „В. Левски“.

e-mail: nesheva.irina@nsa.bg

ABOUT THE AUTHORS

Aytyan Yuseinova – PhD student, Department of Theory and Methods of Physical Education, Faculty of Education, St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo.

e-mail: aytyan_yuseinova@abv.bg

Aleksandra Ribarova-Dimitrova – PhD student, Department of Theory and Methods of Physical Education, Faculty of Education, St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo.

email: a_ribarowa@abv.bg

Danail Kirov – Senior Assistant Professor, PhD, Department of Theory and Methods of Physical Education, Faculty of Education, St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo.

email: danail.kirov@ts.uni-vt.bg

Ivan Sirakov – Senior Assistant Professor, PhD; Department of Theory and Methods of Physical Education, Faculty of Education, St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo.

email: i.sirakov@ts.uni-vt.bg

Kaloyan Dimitrov – Assistant Professor, Department of Theory and Methods of Physical Education and Sport, Faculty of Education, Konstantin Preslavsky University of Shumen.

e-mail: k.dimitrov@shu.bg

Kristina Ivanova – PhD student; Department of Theory and Methods of Physical Education, Faculty of Education, St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo.

email: kbivanova55@gmail.com

Marina Nedkova – Associate Professor, PhD, Department of Sport, Sofia University "St. Kliment Ohridski".

e-mail: marina_nedkova@yahoo.com

Milen Vidinovski – Senior Assistant Professor, PhD, Department of Theory and Methods of Physical Education, Faculty of Education, St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo.

email: m.vidinovski@ts.uni-vt.bg

Milena Aleksieva – Professor, PhD, Department of Theory and Methods of Physical Education, Faculty of Education, St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo.

email: m.alexieva@ts.uni-vt.bg

Nikolay Lakov – PhD student; Department of Theory and Methods of Physical Education, Faculty of Education, St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo.

email: nikolay_lakov@mail.bg

Plamen Petkov – Associate Professor, PhD, Department of Physical Education and Sports, Faculty of Economics, Trakia University – Stara Zagora.

email: jo_team@abv.bg

Tsveta Galunova – PhD Student, Department of Theory and Methods of Physical Education, Faculty of Education, St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo, Bulgaria.

e-mail: tsvetagalunova@gmail.com

Irina Petkova-Nesheva – Associate Professor, PhD, Department of Gymnastics, Faculty of Public Health, Health Care and Tourism, National Sports Academy “Vasil Levski”.

e-mail: nesheva.irina@nsa.bg

**Проблеми и перспективи
на физическото възпитание
и спорта в условията
на глобализация**

том 5

Българска
Първо издание

Коректор: *проф. д-р Милена Алексиева*
Технически редактор *д-р Десислава Димитрова*

Формат 70x100/16
Печатни коли

Предпечатна подготовка и печат:
Университетско издателство „Св. св. Кирил и Методий“, 2025
гр. Велико Търново, ул. „Теодосий Търновски“ № 2

ISSN 3033-2346 (печат)
ISSN 3033-2354 (онлайн)

