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

том 4

Университетско издателство „Св. св. Кирил и Методий“
Велико Търново, 2024

Сборникът е финансиран по проект „Изграждане на мотивираща среда за реализиране и популяризиране на качествени научни публикации в областта на физическото възпитание и спорта“, по договор № ФСД-31-243-29 от 21.03.2023 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, 2024
© Светлана Живкова-Гостилова, дизайн на корицата, 2024
© Университетско издателство „Св. св. Кирил и Методий“, 2024
Велико Търново, ул. „Теодосий Търновски“ № 2

ISBN 978-619-208-437-0

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

Vol. 4

St. Cyril and St. Methodius University Press
Veliko Tarnovo, 2024

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

Алексиева Милена.
Ключови подходи в подготовката
на състезателите по 3х3 баскетбол 9

Cenaj Mikel, Biçoku Geri, Musta Flutra.
The Importance of Physical Activities
in the Treatment of Mental Health Problems 21

Рибарова-Димитрова Александра,
Беломъжева-Димитрова Стефания.
Подбор и адаптиране на средствата на леката атлетика
за ефективно приложение при ученици
със специални образователни потребности 27

Biçoku Geri.
Correlation between Dribbling Performance
and Anthropometric Parameters in Youth 37

Сираков Иван.
Удовлетвореност на студентите
от Великотърновския университет „Св. св. Кирил и Методий“
от участието им в часовете по физическо възпитание
и спорт – ориентиране 43

Иванова Гергана, Петкова Мирослава.
Корелационен анализ на физическата дееспособност,
спортно-техническите умения и някои психически качества
при лекоатлети в начална училищна възраст 51

Милетов Христо.
SWOT анализ на управлението на спортен клуб
по баскетбол в България 57

Петкова Мирослава, Алексиева Милена.
Кросминтонът като предложение за двигателна активност
в свободното време 65

Гергова-Чучкова Мая, Беломъжева-Димитрова Стефания.
Относно неправилната работна поза, усещането за болка
в гърба и двигателната активност при ученици
от начална училищна възраст: анкетно проучване 73

Колев Петьо.
Анализ на спортнопедагогическата диагностика относно физическото развитие при подрастващи баскетболисти 81

Галунова Цвета.
Ролята на държавата в развитието на спорта и въздействието му върху младежта 89

Иванов Георги.
Двойната кариера в спорта 97

Иванов Георги.
Системи за подбор на спортни таланти в САЩ и Европа 107

За авторите 115

TABLE OF CONTENTS

Aleksieva Milena.
Key Approaches in the Preparation of 3x3 Basketball Players 9

Cenaj Mikel, Biçoku Geri, Musta Flutra.
The Importance of Physical Activities in the Treatment
of Mental Health Problems 21

Ribarova-Dimitrova Alexandra, Belomazheva-Dimitrova Stefaniya.
Selection and Adaptation of the Means of Athletics
for Effective Application in Students
with Special Educational Needs 27

Biçoku Geri.
Correlation between Dribbling Performance
and Anthropometric Parameters in Youth 37

Sirakov Ivan.
St. Cyril and St. Methodius University Students' Satisfaction
of their Attendance in Physical Education
and Sports Classes – Orienteering 43

Gergana Ivanova, Miroslava Petkova.
Correlational Analysis of Physical Performance,
Sports-Technical Skills and Some Mental Qualities
in Track and Field Athletes of Primary School Age 51

Hristo Miletov.
SWOT Analysis of the Management
of a Basketball Sports Club in Bulgaria 57

Miroslava Petkova, Milena Aleksieva.
Crossminton as a Proposal for Motor Activity in Free Time 65

Maya Gergova-Chuchkova, Stefaniya Belomazheva-Dimitrova.
About Incorrect Working Posture, Perception
of Back Pain and Motor Activity in Primary School Age Students:
a Survey Study 73

Petyo Kolev.
Analysis of Sports and Pedagogical Diagnostics Regarding Physical
Development of Adolescent Basketball Players 81

Tsveta Galunova.
The Role of the State in the Development of Sports
and its Impact on Youth 89

Ivanov Georgi.
The Dual Career in Sports 97

Ivanov Georgi.
Sports Talent Selection Systems in the USA and Europe 107

About the Authors 117

КЛЮЧОВИ ПОДХОДИ В ПОДГОТОВКАТА НА СЪСТЕЗАТЕЛИТЕ ПО 3Х3 БАСКЕТБОЛ

Милена Алексиева

KEY APPROACHES IN THE PREPARATION OF 3X3 BASKETBALL PLAYERS

Milena Alexieva

Abstract: *3x3 basketball is a dynamic and rapidly growing sport that differs from classic 5x5 basketball with its specific rules, pace and strategic concepts. If it can be summarized that the trends in its development are in three directions: globalization and popularity, technology and analysis and professionalism, then it can be assumed that the future 3x3 basketball player will have to have the ability to play in different positions and to adapts to different situations on the field, has good physical fitness and tactical awareness to enable him to perform different tasks both in attack and defense. That is why it is necessary to look for effective approaches in the preparation of basketball players.*

Keywords: *3x3 basketball, preparation, training, universality, professionalization.*

ВЪВЕДЕНИЕ

3х3 баскетболът е динамичен и бързо развиващ се спорт, който се отличава от класическия 5х5 баскетбол със своите специфични правила, темпо и стратегически методи. Б. Митрева отбелязва в своя дисертационен труд, че „баскетбол 3х3 е типичен градски спорт, който дава алтернатива на спортуващите да се наслаждават на любимата игра без кой знае каква налична инфраструктура и отбори в пълен състав“ (Митрева 2015). „Възможността тази игра да се практикува без скъпа материална база, уреди, пособия и екипировка, прави играта достъпна до широк кръг от младежи и девойки“ (Пелтекова 2009). В проучване на Д. Киров в отговор на въпроса „Какво ви привлича в спорта 3х3 баскетбол?“ над 65% от анкетираните отговарят, че опростените правила, динамиката и бързината на играта, възможността да се събират с приятели и това, че 3х3 баскетболът им помага по един или друг начин да подобряват играта си, е стимул за тях да го практикуват“ (Киров 2018).

Според Петров, Алексиева, Киров от момента на обявяването на 3х3 баскетбол за официален спорт до момента условно може да бъде разделен на два периода от 2007 г. до създаването и функционирането

на платформата play.fiba3x3.com през 2011 г. и от 2011 г. до момента (Петров, Алексиева, Киров 2017).

Спас Ставрев в монографията си „БАСКЕТБОЛ 3Х3 – Установяване значимостта на двигателните качества, техническите умения и тактическите похвати на играта“ описва правилата на баскетбол 3х3 с техните специфики и след направените съпоставки между двата формата на баскетболната игра установява факторите, които допринасят за успех в едната или другата разновидност. Според него техническите умения са почти еднакви за двете разновидности, освен разликата в динамиката и бързината, както и пространството на изпълнение в играта 3х3. „По-големите различия се откриват в тактическите похвати и решения, с оглед специфичните разнообразия“ (Ставрев 2022).

Според М. Бонев „Спортната игра баскетбол 3х3 има специфични особености, които биха влияли на подготовката на състезателите и е необходимо да се съобразим с тях. Те са: размер на игралното поле, брой на играчите в него, официални правила на 3х3“ (Бонев 2019).

От проучване сред студенти и преподаватели в Република Албания „става ясно, че 90% от преподавателите смятат, че е наложителна специализирана подготовка за състезателите, за да се представят на необходимото ниво в официални турнири по 3х3 баскетбол (Алексиева, Стефанов, Спахиу 2019).

Тенденциите в развитието на 3х3 баскетбол биха могли да бъдат резюмирани в три направления:

1. Глобализация и популярност

Благодарение на включването на 3х3 баскетбол в Олимпийските игри през 2020 г. (реално през 2021 г.), значителното покачване на интереса към този спорт, е факт. В момента се провеждат множество международни турнири, което способства за развитието на спорта на глобално ниво. Това води и до разширяване на базата от играчи и отбори чрез организиране на местни, регионални и национални турнири.

2. Професионализация

Спортът 3х3 баскетбол привлича все повече спонсори и медийно отразяване, което поддържа икономическата му стабилност и дава възможност за по-добро финансиране. Това от своя страна води до увеличаването на броя на професионалните лиги и отбори, което изисква по-сериозно обучение и подготовка на състезателите.

3. Технологии и анализи

Използването на видеотехнологии и статистически анализи не подминават и играта 3х3 баскетбол. Специализираните приложения и софтуери за тренировки, наблюдението на отбори от различни турнири позволяват индивидуален и отборен анализ.

РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЯ

В 3х3 баскетбола постовете на играчите не са толкова строго дефинирани, както в традиционния баскетбол. Това е резултат от по-малкия терен, по-малкия брой играчи и динамиката на играта. Въпреки това, функциите на играчите могат да бъдат дефинирани по няколко основни показатели, за всека от които има специфични изисквания.

1. Разпределител (Point Guard)

Основната функция е да бъде организатор на играта, отговорен е за ръководенето на атаките и създаването на възможности за стрелба за своите съотборници.

Изисквания:

• отличен контрол над топката и умение да подава точно и бързо.

• способност да чете играта и да взема бързи решения.

• умение да стреля точно както от близко разстояние, така и от зоната за три точки, особено когато защитата се концентрира върху другите двама играчи.

2. Крило (Forward)

Обикновено се смята, че крилото е най-талантливият играч в отбора.

Универсален играч, който може да изпълнява както нападателни, така и защитни функции. Може да играе както на периметъра, така и под самия кош коша.

Изискавания:

• атлетичност, за да се справя с атаките под коша, но и достатъчно бърз, за да играе на периметъра.

• способност да играе на различни позиции и да се адаптира към различни ситуации на терена.

• умение да стреля точно както от близко разстояние, така и от зоната за три точки.

• защитно майсторство, което позволяват да играе както срещу по-бързи, така и по-силни играчи в зависимост от ситуацията.

3. Централен нападател (Center)

Функциите на централния нападател се свеждат до действия близо до коша и под коша, отговорен е за борбите за отскочилата от ринга и таблото топка, за блокадите и за завършване на атаките под коша.

Изискавания:

• ръст и комплексни атлетически качества.

• технически умения по отношение разнообразното завършване на атаките, игра с гръб към коша.

• вещина в борбата за отскочила топка както в нападение, така и в защита.

• желание за игра в защита предвид задължението да блокира противниковите играчи и да защитава коша от пробиви.

Играчите по 3х3 баскетбол често трябва да бъдат универсални и да могат да изпълняват различни роли в зависимост от ситуацията. Докато разпределителят и централният нападател обикновено имат по-ясно дефинирани роли, крилото и консуматорът на стрелбата често се адаптират към нуждите на отбора като изпълняват различни задачи. Тъй като отборът се състои само от трима играчи и тъй като времето за игра е ограничено до 12 секунди за всяко нападение, сътрудничеството и разпределението на функциите са от решаващо значение. Необходимо условие е бързо да се адаптират и да сменят позициите си, което изисква добре координирана ротация и комуникация. Може да се резюмира, че без значение ръста и атлетичността им, всеки един от тях 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 способи, за да може да допринесе максимално за отбора си.

Разпределителят (Point Guard) в 3х3 баскетбол играе първостепенна роля в организирането на играта, създаването на възможности за съотборниците си и вземането на бързи решения на терена. Подготовката му трябва да бъде фокусирана върху развивитие на техническите умения, тактическата подготвеност и психологическата устойчивост, необходими за тази позиция. Ето основните аспекти:

1. Техническа подготовка

1.1. Дрибъл и контрол на топката – да се развие изключителен контрол върху топката, особено при натиск от защитата. Тренировки в малки пространства, които симулират реалните игрови ситуации в 3х3, където пространството е ограничено. Развитие на синхронизацията и контролът върху топката. Дрибъл с бързи промени в скоростта и посоката, за да се подготвя за преодоляване на защитници.

1.2. Подаване – усъвършенстване на точността и бързината на пасовете. Упражнения с партньор или стена, където фокусът е върху изпълнение на бързи и точни пасове. Развитие на умението да се осъществяват точни подавания след придвижване с дрибъл. Тренировки, включващи защитник или повече от един защитник, за да се симулират реални игрови условия.

1.3. Стрелба – повишаване на ефективността на стрелбата от различни позиции. Специфични упражнения за стрелба след дрибъл, която е ключова в 3х3. Тренировки за бързо освобождаване на топката при стрелба. Развитие на умението да се стреля ефективно от различни позиции на терена, включително и извън зоната за три точки.

2. Тактическа подготовка

2.1. Водене на играта – подобряване на разбирането на игровите ситуации (разчитане на играта) и способността за вземане на бързи решения, в това число и антиципация. Тренировки, които симулират различни ситуации от играта (например бързо нападение, игра при изоставане в резултата). Анализ на видеоматериали - изучаване на предишни мачове за разпознаване на модели и грешки в играта.

2.2. Организиране на нападението – развитие на способността за координиране на нападенията и създаване на възможности за съотборниците. Упражнения, насочени към ефективно използване на pick-and-roll комбинации, които са често срещани в 3х3. Развитие на ориентацията за свободните пространства и умението да се създават възможности чрез движение без топка.

2.3. Защита и преход в защита – усъвършенстване на защитните умения и бързите преходи от нападение към защита. Симулиране на бързи преходи от нападение към защита и обратно, за да се подготвят играчите за изискванията на динамиката на 3х3 баскетбол.

3. Психологическа подготовка

3.1. Вземане на решения под напрежение

Тренировки, които симулират крайни моменти от играта, когато решенията трябва да бъдат взети бързо и под напрежение. Тренировки, при които се ограничава времето за вземане на решения, за да се тренира бързата реакция.

3.2. Лидерство и комуникация

Упражнения, при които разпределителят трябва да организира и ръководи отбора в определени ситуации. Тренировки, фокусирани върху развиване на ясна и ефективна комуникация между играчите.

4. Физическа подготовка – подобряване на физическата подготовка, която е от съществено значение за поддържане на интензивното темпо на играта. Кръгови тренировки, в които се включват упражнения, насочени към всички основни мускулни групи, с акцент върху бързината и експлозивността. Упражнения, които развиват бързината и способността за бърза смяна на посоката. Тренировки, които включват динамични упражнения за разтягане преди и след тренировки. Йога или пилатес – практики, които развиват гъвкавостта и общото телесно осъзнаване.

Централният нападател (Center) в 3х3 баскетбол изпълнява кардинална роля както в нападение, така и в защита. Подготовката на такъв играч трябва да бъде фокусирана върху комплексно развитие на физическите качества, умения за игра под коша, бързи реакции и тактическа зрялост. Ето някои основни моменти:

1. Техническа подготовка

1.1. Работа под коша

Упражнения за подобряване на уменията за забиване, поставяне на топката в коша (hook shots, lay-ups) и игра с гръб към коша. Тренировки, при които се симулират ситуации с борба за позиция под коша, чието предназначение е да се развият уменията за заемане на оптимална позиция за реализиране на точки. Упражнения за изпълнение на лъжливи движения и резки обръщания, за да се избегне защитникът.

1.2. Овладяване на отскочила топка и контрол на борбата

Упражнения, които симулират реални ситуации за борба за отскочила топка, като се акцентира върху позиционирането и отскока. Тренировки в по-малки пространства, които насърчават бързи реакции и борба за топката, както и тренировки с утежнени условия.

1.3. Дрибъл и подаване – контрол над топката в ограничени пространства, което е особено важно в 3х3. Упражнения за прецизност и бързина при подаване на топката, особено в ситуации под натиск. Упражнения за преминаване от нападение към защита – ориентация в пространството.

2. Тактическа подготовка

2.1. Позициониране и движение без топка – развитие на умения за ефективно движение без топка и заемане на позиции, които създават проблеми за противника. Обучение за създаване на свободни пространства и откриване за получаване на подаване в опасно направление. Тренировки, които развиват уменията за извършване на pick-and-roll. Упражнения, които тренират централния нападател за заемане на правилна позиция при смяна на владеенето на топката – ориентация в пространството.

2.2. Игра в защита – усъвършенстване на защитната игра, включително блокиране на стрелби и защита под коша. Упражнения, които развиват уменията за правилно разположение и бързи ротации при защита. Специфични тренировки за подобряване на таймината и техниката за блокиране на стрелби. Упражнения за ефективна защита при pick-and-roll ситуации, където централният нападател играе решаваща роля.

3. Физическа подготовка

3.1. Физически качества – комплексно развитие на физическите качества, насочени към ефективна игра под коша. Тежести, упражнения с медицински топки и други тренировки за сила, насочени към развитие на мускулатурата на горни и долни крайници, раменете и гърба. Интервални тренировки, които развиват общата физическа издръжливост и поддържат състезателя във форма за интензивни мачове. Динамични и статични разтягания, които подобряват гъвкавостта на ставите и мускулите. Плиометрични тренировки, които спомагат развитието

на експлозивната сила, важна за бързи отскоци и рязко сменяне на посоките.

4. Психологическа подготовка

4.1. Вземане на решения под напрежение

Тренировки, които симулират напрежение и стресови моменти от играта, за да се подготвят играчите за реалните условия на мача. Упражнения, при които играчите трябва бързо да решават какво действие да предприемат, особено при стрелба или подаване.

4.2. Концентрация и устойчивост – развитие на способността за поддържане на концентрация и мотивация през целия мач.

Ментални тренировки: Визуализация и ментални упражнения, които помагат на играча да се фокусира и да остане мотивиран.

Ситуационни игри: Упражнения, които поставят играчите в критични ситуации, изискващи висока концентрация и бързи реакции.

Подготовката на състезател, който играе като ***крило (Forward)*** в 3х3 баскетбола, трябва да бъде фокусирана върху развитието на универсалните му умения и тактическата му осведоменост, което да му позволява да изпълнява различни задачи както в нападение, така и в защита. Ето някои основни елементи в работата:

1. Технически умения

Тренировките трябва да включват упражнения за контрол на топката под натиск. Тренировки за различни видове подавания с цел да се развие умението за точно подаване динамични ситуации и под натиск. Особено внимание се отделя на стрелбата от средно и далечно разстояние. Тренировките трябва да включват серии от стрелби след движение и излизане от заслон (screen), както и бързи решения в ситуации с ограничено време. Упражнения, които включват движение след пик и получаване на топката извън тройката за незабавна стрелба. Ситуации, при които играчът първо играе ролята на поставящ заслон (screener) и след това излиза на позиция за стрелба. Необходимо е да се развият умения за финтиране, включително и в ситуации на контакт с противник. Упражненията за лъжливи движения трябва да бъдат комбинирани с бързо завършване както с лява, така и с дясна ръка, както и след дрибъл и спиране.

2. Физическа подготовка

Фокус върху изграждането на физическа сила, която да позволява на крилото да се справя с контактите под коша и да поддържа високото темпо на играта. Упражненията включват тренировки с тежести, спринтове, както и комплексни упражнения за общо развитие на мускулатурата. Упражнения за бързина с конуси, стълбици и други уреди и пособия за подобряване на честотата на движенията на краката. Упражнения за вертикални отскоци и експлозивност, които са особено важни за борбите под коша, така и за стрелбата с отскок.

3. Тактическа подготовка

Игра без топка – крилото трябва да умее да се движи ефективно без топка, за да се освобождава за стрелба или да създава пространства за съотборниците си. Това включва изучаване на различни варианти за излизане от заслон, рязко сменяне на посоката и движение към коша. Трябва да се развият умения за разчитане на противниковата защита и откриване на слабите Ѝ точки, за да се създават ситуации за ефективна стрелба или пас.

4. Индивидуална и отборна тактика

Уменията за игра в малки пространства и бързо вземане на решения са фундаментални. Това включва практикуване на различни комбинации със съотборниците като pick-and-roll, pick-and-pop и други.

5. Психологическа подготовка

Развитие на менталната устойчивост и увереност, особено при изпълнение на решаващи стрелби в драматични моменти. Състезателите трябва да работят върху своето ментално състояние, за да поддържат концентрация по време на играта и да остават уверени при вземане на трудни решения. За изграждане на увереност играчът може да визуализира перфектното изпълнение на различни техники (стрелба, дрибъл, защита). Визуализацията включва усещането, звука и емоциите на успешните изпълнения.

6. Анализ и самооценка

Състезателят трябва да преглежда своите изпълнения на видео, за да види къде може да подобри своите умения и тактика. Самооценката помага на играча да разбере своите силни и слаби страни, да постави реалистични цели и да планира как да подобри своето представяне. Целите трябва да бъдат конкретни, измерими, постижими, релевантни и с времева рамка (SMART). Например: „Подобряване на процента на успешните стрелби от средно разстояние до 60% в рамките на следващия месец“. Може да се определят краткосрочни цели (седмични, месечни) и дългосрочни цели (сезонни, годишни), които да бъдат редовно преглеждани, за да се проследи напредъка. „Дефинирането на персоналните цели е нужно, за да не се изгубва личната мотивираност в преследването на отборните цели. По пътя към повишаването на баскетболните умения на състезателите е необходимо да бъдат поставяни постижими цели, базирани на възможностите и подготвеността им. Постигане на определени резултати е задължително. Разграничаването на целите за постигане на резултати (например победа в даден мач, намаляване броя на грешките и др.) от тези, за подобряване на играта (например по-честа игра със съиграч от определена позиция), е важно. Първите се отнасят до колективни, общи резултати, а вторите се отнасят до начина, по който се постигат желаните резултати. Подобряване-

то на играта до голяма степен увеличава вероятността за постигане на определени и желани резултати“ (Алексиева 2012).

Комплексността в преподаването и овладяването на техниката и тактиката на играта 3х3 баскетбол е аспект, който изисква специфично внимание към различните елементи на играта. 3х3 баскетболът има свои отличителни изисквания, които се различават от традиционния 5х5 баскетбол, и поради това методиката на подготовка трябва да е адаптирана към тези специфики. Тренировъчният процес може да бъде илюстриран в най-общи линии по следния начин:

1. Интегрирано преподаване на техника и тактика

Комбинирани тренировки: Упражненията трябва да комбинират техниката с тактически задачи. Например упражненията за дрибъл трябва да се изпълняват в контекста на игрови ситуации, в които играчът трябва да взема решения за пас или стрелба.

Ситуационни игри: „Основават се на използването на средства с типичен характер, близки до спецификата на вида спорт – изпълнение на най-различни елементи комбинации от дадената игра, както и провеждането на учебно-тренировъчни игри с предварително поставени за решаване и задачи“ (Митрева 2022). Например игра с ограничено време на часовника, която имитира последните секунди на мач.

2. Индивидуален подход и развитие на универсални умения

Адаптиране към индивидуалните нужди: Въпреки че в 3х3 баскетбол всеки играч трябва да бъде универсален, треньорът трябва да адаптира тренировките според специфичните нужди на всеки играч. Например баскетболистите с по-добри стрелкови умения може да работят повече върху създаване на ситуации за стрелба, докато другите се фокусират върху дрибъл и защита.

Развитие на универсални умения: Всеки състезател трябва да бъде способен да играе на всяка позиция. Това изисква комплексен подход в тренировките, благодарение на който всеки състезател се учи да изпълнява всички роли – като разпределител, крило и център.

3. Тактическа гъвкавост и адаптивност

Разнообразие в атакуващите и защитните системи: Баскетболистите трябва да бъдат обучавани да използват различни тактически схеми както в защита, така и в нападение. Например играчите трябва да могат да се адаптират към игра с pick-and-roll, както и да изпълняват индивидуални действия.

Реакция на променящи се ситуации: Тренировките трябва да включват симулации на различни тактически ситуации, като промяна на схемата на противника или необходимост от бързо адаптиране към нова ситуация на терена. Налага се състезателите да разпознават и да реагират адекватно на тези промени.

4. Физическа и ментална издръжливост

Тренировки с висока интензивност: Тренировките трябва да бъдат с висока интензивност, за да се симулират условията на играта, където бързината и издръжливостта са от основно значение. Упражненията трябва да включват бързи преходи между защита и нападение, което е характерно за 3х3 баскетбол.

Ментална подготовка: Баскетболистите трябва да се научат да поддържат концентрация и да вземат бързи решения под натиск. Това може да се постигне чрез тренировки, които включват бързи смени на задачите и изискват незабавни реакции.

5. Анализ и оценка на изпълнението

Видеоанализ: Редовният преглед на изпълнението на играчите на видео е важен за разбирането на техните силни и слаби страни. Това позволява на играчите и треньорите да идентифицират областите за усъвършенстване и да планират следващите стъпки в тренировъчния процес.

Самооценка и обратна връзка: Играчите трябва да се обучават да оценяват собственото си изпълнение и да получават конструктивна обратна връзка от треньора, за да могат да напредват.

6. Работа в екип и комуникация

Тренировки за взаимодействие: Тренировките трябва да включват упражнения, които насърчават ефективна комуникация и координация на движението на всички играчи на терена.

Развитие на лидерски и отборни умения: Всеки играч трябва да се чувства отговорен за общия успех на отбора и да бъде готов да поеме лидерска роля, когато е необходимо. Това включва тренировки, които насърчават лидерството и вземането на решения в критични моменти. „Добрият отборен климат, сплотеността, лидерството, указанията и начинът, по който те са представени на играчите, както и средата, в която са поставени, са свързани с това до каква степен ще бъдат използвани възможностите на отделните играчи и отбора като цяло“ (Алексиева, Киров 2019).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подготовката на състезателите по 3х3 баскетбол изисква да се акцентира върху кратки, но интензивни тренировки, които отразяват темпото на играта, да включват както технически упражнения (стрелба, дрибъл и т.н.), така и трениране на специфични ситуации, например смяната на владеенето на топката, за да се подобри реакцията и адаптацията на играчите. Бързите преходи от нападение към защита са решаващи и тренирането на тези преходи е важна част от тактическата подготовка.

Редовното използване на видеоанализи за корекция на грешки помага в изключителна степен за подобрение на техниката и тактиката.

Комплексността в преподаването и овладяването на 3х3 баскетбол налага интеграция на различни аспекти на играта – от технически умения и тактическа гъвкавост до физическа и ментална издръжливост. Треньорите трябва да адаптират своите методики, за да осигурят всестранно развитие на играчите и да ги подготвят за предизвикателствата на играта.

Въпреки че подготовката на състезателите по 3х3 баскетбол обикновено протича отборно, необходим е индивидуален подход към всеки играч с акцент върху развитие на силните му страни и работа за коригиране на несполучливите изяви.

ЛИТЕРАТУРА

Алексиева, М. (2012). *Начално обучение по баскетбол – практико-педагогически аспекти*. В. Търново: Фабер. // **Aleksieva, M. (2012).** Nachalno obuchenie po basketbol – praktiko-pedagogicheski aspekti. V. Tarnovo: Faber.

Алексиева М., Д. Киров. (2019). Анализ на егоориентацията и колективната ориентация на състезатели по баскетбол. *Педагогически алманах*, бр. 1, 71–91. // **Alekcieva M., D. Kirov. (2019).** Analiz na egoorientatsiata i kolektivnata orientatsiya na cactezateli po backetbol. *Pedagogicheski almanah*, br. 1, 71–91.

Алексиева, М., Св. Стефанов, Е. Спахиу. (2019). Анкетно проучване относно мястото на спорта 3х3 баскетбол във висшите училища в Република Албания**.** *Единадесета международна научна конференция „Физическото възпитание, спортът и рекреацията в образователната система“*, София: УИ „Св. Климент Охридски“, 139–146. // **Aleksieva, M., Sv. Stefanov, E. Spahiu. (2019).** Anketno prouchvane otnosno myastoto na sporta 3h3 basketbol vav visshite uchilishta v Republika Albania. *Edinadeseta mezhdunarodna nauchna konferentsia „Fizicheskoto vazpitanie, sportat i rekreatsiata v obrazovatelnata sistema*“, Sofia: UI „Sv. Kliment Ohridski“, 139–146.

Бонев, М. (2019). *Методика за обучение по баскетбол „3 на 3“ при 12–14-годишни момчета*. Дисертационен труд. ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“. // **Bonev, M. (2019).** *Metodika za obuchenie po basketbol „3 na 3“ pri 12–14-godishni momcheta*. Disertatsionen trud. VTU „Sv. sv. Kiril i Metodiy“.

Киров, Д. (2018). Проучване на мнението на спортуващите „баскетбол 3х3“. *Педагогически алманах*, бр. 2, 2018, 189–195. // **Kirov, D. (2018).** Prouchvane na mnenieto na sportuvashtite „basketbol 3х3“. „*Pedagogicheski almanah*“, br. 2, 2018, 189–195.

Митрева, Б. (2015). *Методика на обучение по баскетбол 3х3 във висшите училища*. Дисертационен труд. СУ „Св. Климент Охридски“. // **Mitreva, B. (2015).** *Metodika na obuchenie po basketbol 3x3 vav visshite uchilishta*. Disertatsionen trud. SU „Sv. Kliment Ohridski“.

Митрева, Б. (2022). Игри за развиване на технико-тактическите умения в баскетбол 3х3. *Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта,* София: УИ „Кл. Охридски“, 169–176. // **Mitreva, B. (2022).** Igri za razvivane na

tehniko-takticheskite umeniya v basketbol 3x3. *Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta*, Sofia: UI „Kl. Ohridski“, 169–176.

Пелтекова, И. (2009). Стрийтбол – спорт на открито в свободното време. *Научна конференция в памет на Димитър Хлебаров* – 1. София: УИ „Св. Климент Охридски“. // **Peltekova, I. (2009).** Striytbol – sport na otkrito v svobodnoto vreme. *Nauchna konferentsiya v pamet na Dimitar Hlebarov* – 1. Sofia: UI „Sv. Kliment Ohridski“.

Петров, Л., М. Алексиева, Д. Киров. (2017). Развитие и управление на спорта „баскетбол 3x3“. *Международна научна конференция на тема „Педагогическото образование – традиции и съвременност“*. ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“, 19–23. // **Petrov, L., M. Aleksieva, D. Kirov. (2017).** Razvitie i upravlenie na sporta „basketbol 3x3“. *Mezhdunarodna nauchna konferentsiya na tema „Pedagogicheskoto obrazovanie – traditsii i savremennost“.* VTU „Sv. sv. Kiril i Metodiy“, 19–23.

Ставрев, Сп. (2022). *Баскетбол 3x3 – установяване значимостта на двигателните качества, техническите умения и тактическите похвати на играта*. София: ИК – УНСС. // **Stavrev, Sp. (2022).** *Basketbol 3x3 – ustanovyavane znachimostta na dvigatelnite kachestva, tehnicheskite umenia i takticheskite pohvati na igrata*. Sofia: IK – UNSS.

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITIES IN THE TREATMENT OF MENTAL HEALTH PROBLEMS

Mikel Cenaj, Geri Biçoku, Flutra Musta

Abstract: *Mental health disorders affect people around the world and millions of health with increasing disease and health care costs. Although modalities such as pharmacotherapy and psychotherapy seem effective in their doctors have not taken into account, studies suggest that even physical activities are not recommended less and accompanying the model of bio-psico-social therapy in problematic mental health medicine . Physical activity has a positive impact on mental health and psychological well-being, for this reason, this study aims to highlight the positive effects that involvement in physical activities brings to individuals who are treated on an outpatient basis for mental health disorders. Qualitative methodʋs were used to carry out the study. As a measuring instrument, an interview was used which was carried out with 49 individuals (29 women and 20 men) who suffer from various mental health diagnoses and who are being treated with outpatient treatment as well as with mental health specialists at the Community Center of Mental Health Elbasan (KKSHM) regarding the physical activities they recommend as part of the treatment for this target group of individuals. This study highlights two aspects: the neglect and lack of physical activities in the studied target group who belong to urban areas and the involvement in physical activities that are mainly related to various agricultural work in the target group of interviewed individuals who belong to rural areas.*

Keywords: *Mental health, physical activity, impact, treatment, people with mental health disorders.*

INTRODUCTION

The number of people suffering from mental health problems such as anxiety, depression, stress and suicidal thoughts has increased significantly in recent years. Reports from various health organizations have shown that more than 5% of adults suffer from some form of mental health condition each year. This indicates that over 43.8 million people experience a mental health disorder in a year worldwide. While some people suffer from only one condition, others suffer from a range of mental conditions that have detrimental implications on their health (Pascoe, Parker 2019). The risk of mental health disorders is also widespread among children. Statistics show that over 10% of children between the ages of 5 and 16 are diagnosed with various forms of mental disorders each year (Harris 2018). Mental health conditions start at a young age and can continue into adulthood. The National Alliance on Mental Health (2020) reported that more than half of all people with mental health problems began experiencing these problems

during their teenage years. These people end up dropping out of school because of the overwhelming nature of the symptoms. Mental health disorders also contribute to the death of many people (Harris 2018). These deaths are mainly related to suicidal thoughts. It is unfortunate that although standard treatment interventions are effective for mental disorders, they do not produce the desired overall outcomes for all patients. Some people may develop complications when given medications that are not appropriate for their age and health (Harris 2018). Studies have shown that participation in physical exercise can potentially affect a person's mental health (Jetzke, Mutz, 2019; Warburton et al. 2006). Thus, physical activities and sports can be integrated into the treatment plan for persons at risk of developing mental health disorders (Janssen LeBlanc 2010; Schuch, Stubbs 2017; Harris 2018; Ferreira 2019). Unfortunately, some of the solutions are unstable and potentially dangerous, making them unsuitable for young people (Petrella 1999; Petrella, Lattanzio 2002). Mostly, people with mental health problems are given medications that can predispose them to unwanted effects. Psychotherapy is also administered as it is a potentially effective technique for treating mental health disorders. People are not aware that simple physical activities can improve their mental health. When individuals experience mental health challenges, they seek only costly treatments without considering the potential benefits of physical and sports activities.

METODOLOGY

The purpose of the study

The purpose of this study is to analyze the impact and involvement in different physical activities among individuals suffering from mental health problems in the city of Elbasan.

For the realization of the study, qualitative methods were used in order to understand more about the experiences of the individuals selected as sampling.

Measuring instruments

The semi-structured interview was used as a measuring instrument. The interview was carried out in the premises of the Elbasan Community Mental Health Center with individuals who are being treated for mental health disorders and had the recheck phase with mental health specialists. Those individuals were included in the interview who were ready to carry out the interview after the purpose of the study was explained to them beforehand and full preservation of anonymity.

Sampling

As a sampling, 49 individuals (29 women and 20 men) who are treated on an outpatient basis for mental health disorders were randomly selected. Of the interviewees, 21 of them belonged to rural areas and (7 women and

4 men). While 38 interviewees where 22 were women and 16 men belonged to the urban area.

RESULTS

According to the results obtained from conducting interviews, the majority of individuals who agreed to be interviewed are women (29 women and 20 men).

1. Forms of treatment

According to the respondents, most of them refer that they have been treated for mental health problems for 3–5 years and mainly their treatment results in taking medications recommended by the psychiatrist and counseling therapies of the psycho-social staff.

As we can see from the responses of the respondents, most of them refer to the most common forms of treatment being medication (drugs or injections). If we take a look at the studies of some authors (Pascoe, Parker 2019) we see that as a successful therapy we can have when together with the bio-psycho-social model the combination of physical activities because they have a deep positive impact on stress, depression, anxiety, and other psychological disorders. This shows that physical activities have an indisputable potential to improve an individual's physical and mental health.

2. Involvement in sports activities.

According to the interviewees, the number of individuals who are treated for mental health problems and are simultaneously involved in physical activities is small. And this target group usually belongs to the young age group of 22–30 years. According to them, they are usually active in physical activities such as the gym or walking in nature, and this belongs to the young age group and mainly to the surveyed individuals who belong to urban areas.

While respondents from rural areas justify themselves that there is a lack of facilities where they can be active in sports activities, or some others think that being active or engaging in physical work such as farming and farming is the same as engaging in physical sports activity.

Wood et al. (2007), on the other hand, conducted a study to determine the impact of green spaces and recreational environments on the mental health of individuals. This study found that individuals with access to recreational facilities that support sports activities had better mental health than those from neighborhoods where these facilities were not available. The results of this study show that providing sufficient public green spaces within walking distance plays a vital role in improving people's mental health.

Thus, sports activities generate a sense of fulfillment and satisfaction of an individual (Jetzke, Mutz 2019). Jetzke and Mutz (2019) found that individuals who engaged in physical activities had a higher level of life satisfaction than those who led a sedentary lifestyle. Other psychological as-

pects that are enhanced by physical activity, as highlighted by Lubans et al. (2016), include resilience, cognitive function, quality of life, self-connection and improved sleep.

3. Advice for involvement in physical sports activities

According to the answers received from the interviewees, counseling regarding guidance from the relevant specialists is almost completely absent. There is a marked lack of attention from social services, the municipality, lack of day centers for individuals with mental health problems, etc. Lack of advice from the family doctor for activation in physical sports activities. Usually their work consists in issuing a recommendation sheet to the Psychiatrist of the National Health Service or filling a reimbursable prescription according to the recommendation issued by the specialist doctor. Lack of interest in more information about the patient.

Let's hope that with the inclusion of the psychosocial staff in the health structures next to the family doctor, we will have a more special focus on this target group. There is a lack of sports centers, gyms, socks or other activities that can be free or at an affordable cost for these individuals.

4. The benefits of being active in physical sports activities

Physical activity has been shown to have a positive impact on our mood.

One study asked people to rate their mood immediately after periods of physical activity (eg going for a walk or doing housework) and periods of inactivity (eg reading a book or watching TV). Researchers found that participants felt more satisfied, more alert and calmer after being physically active compared to after periods of inactivity. They also found that the effect of physical activity on mood was greatest when mood was initially low. Many studies look at physical activity at different levels of intensity and its effect on people's mood. Overall, research has found that low-intensity aerobic exercise -for 30–35 minutes, 3–5 days per week, for 10–12 weeks was best at increasing positive mood (eg, enthusiasm, alertness).

DISCUSSION

The increase in the number of people suffering from mental health problems such as anxiety, depression, stress and suicidal thoughts in recent years, despite the application of standard care methods, has made it necessary to implement physical exercise programs that provide a more effective effect. strong. but less dangerous intervention. Standard treatment interventions are effective for mental disorders, but they do not provide the desired holistic outcomes for all patients. Evidence has shown that physical activities have a profound positive impact on stress, depression, anxiety, and other psychological disorders. Individuals who engage in physical exercise benefit from improved physical health and improved memory, mood, sleep, and overall psychological health. Sports activities increase social interac-

tions between people, then enabling them to forget their problems. These activities are not only enjoyable, but also increase a person's confidence, thus making it easy to regain inner self-control. Physical activities achieve the intended results by promoting a sense of relaxation and well-being through the release of endorphins. These activities also create a distraction from negative thoughts and other actions that fuel depression and anxiety, thereby improving an individual's quality of life.

CONCLUSION

The study highlighted the marked lack of activation in sports activities of individuals with mental health problems.

- There is a difference in the perception of the benefits that participation in physical sports activities can bring between respondents from urban areas and those from rural areas.
- Lack of attention of the relevant structures as a family doctor. social service, KKSHM, etc. in relation to providing the opportunity to be involved in physical activities of the target group of the study.
- Lack of day centers for mental health.
- People who exercise regularly have better mental health and emotional well-being
- Exercise is important for people with mental illness – it not only improves our mood, concentration and alertness, but improves our cardiovascular and overall physical health.

The finding of the current research led to the recommendation that exercise and physical activity should be considered as effective interventions for mental health conditions. The beneficial role of physical exercise has been confirmed by the results of various research studies. These benefits are evidenced by improved quality of life, alleviation of mental symptoms and reduced risk of relapse. Therefore, all people who experience psychological health disorders such as depression, anxiety, insomnia, fatigue and hopelessness should enroll in physical activity programs to solve their problems. Special focus for this target group from family doctors.

Psychosocial staff in primary care centers build an action plan for these individuals.

The opening of daily mental health centers where, in addition to other recreational, rehabilitative and treatment programs, physical sports activities with sports therapists are included.

REFERENCES

Ferreira, I., Van Der Horst, K., Wendel-Vos, W., Kremers, S., Van Lenthe, F., Brug, J. (2019). Environmental correlates of physical activity in youth – a review and update. *Ëiley Online Library*, 1–13.

Harris (2018). *The relationship between physical inactivity and mental wellbeing: Findings from a gamification-based community-wide physical activity intervention*. PMID: 29372067./PMCID: PMC5774736./DOI: 10.1177/2055102917753853

Janssen, I., LeBlanc, A. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 7, 40.

Jetzke, M., Mutz, M. (2019). Sport for Pleasure, Fitness, Medals or Slenderness? Differential Effects of Sports Activities on Well-Being. Published: 08 July 20.

Kohl, H.W, Cook, H.D. (2013). *Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School*. Washington (DC): National Academies Press (US); 2013 Oct 30. PMID: 24851299.

Lubans, D., Richards J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., Kelly P., Smith, J., Raine, L., Biddle, S. (2016). Physical Activity for Cognitive and Mental Health in Youth: A Systematic Review of Mechanisms. *Pediatrics*. 138(3):e20161642. doi: 10.1542/peds.2016-1642. Epub 2016 Aug 19. PMID: 27542849.

Pascoe, M., Parker, A. (2019). *Physical activity and exercise as a universal depression prevention in young people,* PMID: 30302925 DOI: 10.1111/eip.12737

Petrella, R.J. (1999). Canada's guide to physical activity. How can family physicians get the word out? *Can Fam Physician*, 45, 827–9; 840–2.

Petrella, R.J, Lattanzio C.N. (2002). Does counseling help patients get active? Systematic review of the literature. Physical activity and exercise as a universal depression prevention in young people: *Can Fam Physician*. 2002 Jan, 48, 72–80.

Schuch, F.B., Stubbs, B. (2017). *Physical Activity, Physical Fitness, and Depression*. Oxford Research Encyclopedia of Psychology. Publisher: Oxford research

The National Alliance on Mental Health. (2020). National Alliance on Mental Illness offers support, more in a variety of ways. December 2, 2020.

Warburton, D.E., Nicol, C.Ë, Bredin, S.S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ*, 174(6), 801–809.

ПОДБОР И АДАПТИРАНЕ НА СРЕДСТВАТА НА ЛЕКАТА АТЛЕТИКА ЗА ЕФЕКТИВНО ПРИЛОЖЕНИЕ ПРИ УЧЕНИЦИ СЪС СПЕЦИАЛНИ ОБРАЗОВАТЕЛНИ ПОТРЕБНОСТИ

Александра Рибарова-Димитрова,
Стефания Беломъжева-Димитрова

SELECTION AND ADAPTATION OF THE MEANS OF ATHLETICS FOR EFFECTIVE APPLICATION IN STUDENTS WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS

Alexandra Ribarova-Dimitrova,
Stefaniya Belomazheva-Dimitrova

Abstract: *Adapted physical activity is gaining more and more popularity and is developing at a great pace, covering more and more types of sports. Athletics is the most popular and accessible sport, guaranteeing all-round physical and functional development of a person. Athletics is a basic conditioning sport, supporting any other type of activity, it basically relies on the development of motor qualities and correct biomechanical patterns. In this way, it develops, maintains and protects the body from various pathological deviations. Athletics as a sport for the rehabilitation and strengthening of a child/person with a disability is extremely favorable and flexible regarding the means and methods that are used. The purpose of the study is to select and adapt the means of athletics for effective application in children with special educational needs.*

Keywords: *Physical education, track-and-field athletics, physical development, primary school, education, students with special educational needs.*

ВЪВЕДЕНИЕ

Леката атлетика е една от трите задължителни области на учебно съдържание на общообразователния учебен предмет физическо възпитание и спорт. Тя има водеща роля за изграждането на правилни и ефективни двигателни модели у децата с отчитане на параметрите за годност за участие на лица с увреждания според медицинските класификации (НАРЕДБА № 5 от 30.11.2015 г. за общообразователната подготовка). Тези модели по-късно се превръщат в генерализирани умения, приложени в друг вид спорт или най-вече в ежедневния им живот като целенасочени двигателни умения за по-високо самостоятелно функциониране.

Децата и младежите със специални образователни потребности страдат от недостатъчна двигателна ангажираност (Беломъжева-Димитрова и др. 2016). Често родителите/настойниците са съветвани да освободят децата си от участие в часовете по физическо възпитание и спорт, поради медицински прични, 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.

Според Murphy и Carbone (2008) участието на деца с увреждания в спортни дейности и физическа активност насърчава физическото, емоционалното и социалното благополучие. Решенията по отношение на участието на всяко дете в спортни дейности трябва да се вземат предвид цялостното здравословно състояние, индивидуалните предпочитания за дейности, предпазните мерки за безопасност и наличието на подходящи програми и оборудване. Moritza et al. (2024) споделят, че инициативи, които са насочени към промени в правилата, заедно с други поддържащи стратегии, ще премахнат бариерите и ще позволят на децата с увреждания да имат смислени състезания и истинско включване в спортове като леката талетика.

Според Давидова и др. (2016) децата със специални потребности проявяват по-голям интерес към упражнения, при които са включени уреди и се изпълняват под формата на състезателни игри, а при изпълнение на упражнения по двойки се развива чувство за колективна дейност и работа в екип. Cunninghan (2015) пък смята, че скачането и бягането са едни от най-важните локомоторни умения, които помагат на децата със специални потребности да развиват качеството сила на долни крайници, координационните си способности и грубата моторика.

Целта на настоящата разработка е да се проучат средствата на леката атлетика и да се предложат адаптации за обучение на ученици със специални образователни потребности.

МЕТОДОЛОГИЯ

В настоящата разработка се прави опит да се анализира съществуващата литература по разглежданата проблематика, както и да се изведат изводи и препоръки за практиката.

Проучването започна с библиографско изследване в няколко бази данни (Google Scholar, ResearchGate, Academia.edu, Science Direct), като за конкретната цел в мрежата се използва метатърсачката Google. Използвани са ключовите думи: athletics, special educational needs, children, adapted physical activity. Под внимание се взеха изследвания, които разглеждат вариативното използване на средствата на леката атлетика при обучаеми със специални образователни потребности и различни-

те педагогически подходи за реализиране на педагогическата и корекционно-развиващата дейност в масова и в индивидуална форма на обучение.

На второ място се извърши преглед и анализ на действащата обща и специална нормативна уредба в Р. България, засягаща физическото възпитание и спорта при обучаеми със специални потребности.

ДИСКУСИЯ

При проучването на средствата на леката атлетика се взима предвид целевата група, ограниченията и възможностите, които имат отделните идентифицирани подгрупи по нозологии. Съществен елемент от структурата на анализа е сравнителното изследване и съпоставка на общите и специфични средства на леката атлетика, тяхното приложение и ниво на ефективна изпълнимост.

Леката атлетика е най-масовият и достъпен спорт, гарантиращ всестранно физическо и функционално развитие на човека. Системните занимания с лека атлетика са незаменимо средство за развиване на основните двигателни качества: сила, бързина, издръжливост, ловкост и гъвкавост, както и за изграждането на координационни умения (Стойков 2014).

Средствата на леката атлетика са: специални, подготвителни и спомагателни лекоатлетически упражнения.

Според Давидова (2016) основните лекоатлетически упражнения са с естествено-приложен характер, изпълняват се свободно и са генетично обусловени като движения. Ходенето, бягането, скачането и хвърлянето са жизнено важни за човека през цялото му биологично съществуване. Когато лекоатлетическите упражнения не се изпълняват с цел постигане на максимално постижение, не е необходимо овладяването на специална техника. Затова ние смятаме, че те са особено подходящи за развиване на двигателни качества и технически умения при обучаеми със специални потребности.

Леката атлетика е общодостъпна, практикуването ѝ е възможно при непретенциозни условия по всяко време на годината. Във възрастов аспект обхваща голям диапазон от активно занимаващи се – от начална училищна възраст до ветерани на сериозна възраст. Нейните упражнения се ползват като ефективно средство за физическо развитие и за закаляване на организма.

Лекоатлетическите упражнения са обособени в пет основни групи: ходене, бягане, скокове, хвърляния и многобой. Всяка от тези групи се разделя на разновидности, варианти за двата пола и във възрастово отношение (Давидова 2016). За успешното развиване и усъвършенстване на отделните физически качества трябва широко да се използват подготвителните упражнения, които се подразделят на:

– *общоразвиващи* – прилагат се с цел общо физическо укрепване на организма на подрастващите и за подобряване координацията на движенията. Изпълняват се както без уреди, така и с гирички, тояжки, плътни топки, въженца и други уреди;

– *специални* – разделят се на: упражнения за развиване на физическите качества и упражнения, с чиято помощ се облекчава и подобрява обучението в техниката на лекоатлетическите упражнения и нейното усъвършенстване;

– *спомагателни упражнения* – всички останали видове спорт или елементи от тях, които се използват в леката атлетика (Момчилова 2005).

Леката атлетика се практикува в стандартизирана среда и е основен, формиращ спорт, в който се извършват двигателни действия, съобразени със специфичните правила за всяка лекоатлетическа дисциплина. От една страна спортният педагог предлага специално насочени упражнения, от друга страна обучаваният се ангажира да ги изпълнява. Спазването на правила и задължения неминуемо рефлектира върху социалното формиране и реализация на занимаващите се (Жалов 1991).

Лекоатлетическите упражнения, съчетани със средствата на други спортове дисциплини, допринасят до голяма степен за изграждане на необходимия минимум физическа работоспособност на учениците. За обучението в техниката на лекоатлетическите дисциплини се използват различни методи. Прилагат се в зависимост от координационно-техническата сложност на дисциплината, от практико-двигателния опит на обучаваните и тяхното ниво на подготовка (Гурбанова 2013).

За ефективния подбор на достъпни и реални лекоатлетически упражнение се налага групиране на обучаемите със специални образователни потребности според симптоматиката, физическото и менталното затруднение. На базата на тези признаци извеждаме три основни групи, както следва:

I. Група – деца без физическо увреждане, но със затруднения в разбирането.

II. Група – деца, изоставащи в психомоторното развитие, със слаб мускулен тонус, сила и нарушения в координацията и моторното планиране, затруднения в разбирането.

III. Група – деца с физическо увреждане, променлив мускулен тонус, спастичност, но с добро разбиране.

Смятаме, че подходящи за първата група деца биха били спринтовите дисциплини, с намалена дистанция, скок на дължина и модифицирани препятствени бягания с по-леки и меки препятствия, каквито се ползват в детската атлетика, както и разстоянията да бъдат отново намалени. За втората група деца по-подходящи биха били дисциплини като ходене, скок на дължина от място и адаптирано хвърляне на детски вортекс или малка топка. Към третата група деца с физически

увреждания, съществуват редица адаптирани уреди и приспособления за спринтови дисциплини и хвърляния, според вида и степента на увреждане. Биха могли да се включат елементи от някои скокове при по-леките случаи на церебрална парализа със засягане на едната хемисфера.

В таблица 1 предлагаме адаптации на петте групи лекоатлетически упражнения, които биха намерили приложение при ученици със специални образователни потребности.

Таблица 1. *Основни групи лекоатлетически упражнения и техните адаптации и модификации за нуждите на ученици със специални образователни потребности*

Основни групи лекоатлетически упражнения	**Адаптации на лекоатлетическите упражнения**
Ходене	Ходен с и без подкрепа: Ходене за време на различно разстояние: ✍ по права отсечка; ✍ с преминаване между конуси; ✍ от обръч в обръч; ✍ на пръсти и на пети; Ходене по дистанция: ✍ от 100 до 1000 m и нагоре; ✍ ходене по наклон – и срещу наклон; ✍ ходене напред, назад и в страни с водещо ляво/дясно рамо. Ходене по стълби с и без парапет: ✍ надолу и нагоре; ✍ в страни с водещо ляво/дясно рамо; ✍ назад и напред.
Ходене	Видове подкрепа: ✍ с подкрепа за едната ръка; ✍ с подкрепа за двете ръце; ✍ с помощно средство (канадки, бастуни, проходилки, колани и др.). Ходене с преодоляване на меки препятствия, модули и тунели по предварително зададени трасета тип сензорни пътеки, които комбинират различни видове движения.

Бягания	Бягане с придружител с вербални насоки (спаринг). Бягане с придружител с подкрепа за една ръка в синхрон. Бягане с помощно средство: ✎ рингова количка; ✎ по звуков сигнал; ✎ по посока на визуален сигнал (флаг, конус, широка видима финална лента и др.). Бягане за време: ✎ по права отсечка до 100 m; ✎ по права и вираж до 100 m. Бягане по дистанция: ✎ от 100 до 1000 m и нагоре, според моментните възможности на обучаемия; ✎ бягане по наклон; ✎ бягане срещу склон; ✎ бягане напред и назад; ✎ бягане встрани с водещо ляво/дясно рамо. Бягане по стълби: ✎ надолу и нагоре. Бягане с препятствия с индивидуално адаптирана височина и разстояние, от мек и безопасен материал.
Скокове	Хоризонтални скокове: ✎ скок на дължина от място – подскоци с два крака напред от обръч в обръч, на координационна стълба; с един крак напред от обръч в обръч, на координационна стълба. Скок с два крака напред от платформа с височина между 20 и 30 cm. Цялостен скок от място в пясъчник, на мека постелка или на лекоатлетическа писта. ✎ скок на дължина със засилване – за начално разучване на скок на дължина от място и със засилване може да се използват платформа с височина не повече от 20 cm, от която да се извършва улеснен скок с приземяване в пясък или на мека постелка. Мястото за отскок е широко поне 1 m, обозначено е с тебешир или бяла лента. Могат да се използват светлинни и звукови сигнали, както за мястото на отскока, така и за целта за приземявае за по-добра видимост и разбиране. Вертикални скокове:

Скокове	✎ скок на височина – изцяло модифициран, поради сложността на изпълнение на техническите елементи; ✎ скок на височина от място с два крака, без преодоляване на летва/ластик; ✎ скок на височина от място с два крака върху гимнастически сандък; ✎ скок на височина със засилване без преодоляване на летва/ ластик с отскок от един крак и успешно пренесено цяло тяло върху скочище, с различна височина, с цел подобряване на отскока; ✎ скок на височина с преодоляване на мека постелка изправена пред скочището, без изискване за определена техника в летежната фаза, с условие на засилване с бягане и отскачане от един крак; ✎ скок на височина с преодоляване на широк ластик, заместващ летва. Могат да се използват различни улесняващи белези, конуси и очертания за посоката на засилване.
Хвърляния	Хвърляне на вортекс (малка плътна топка) с една ръка отдолу, с една ръка над глава: ✎ хвърляне с мануално моделиране на движението с помощта на ръцете на педагога, който насочва ръката на ученика; ✎ хвърляне към хоризонтална и вертикална цел (обръч, кош, конус и др.); ✎ от изходно положение ляв/десен напречно разкрачен стоеж; ✎ адаптирано хвърляне на вортекст от неподвижно столче с използване на колани за изолиране на долните крайници. Хвърляне на лека топка с две ръце отдолу, с две ръце отгоре, с две ръце от гърди: ✎ хвърляне с мануално моделиране на движението с помощта на ръцете на педагога, който насочва ръката на ученика; ✎ хвърляне към хоризонтална и вертикална цел (линия, обръч, конус и др.);

Хвърляния	✎ адаптирано хвърляне с две ръце над глава и от гърди от неподвижно столче с използване на колани за изолиране на долните крайници. Хвърляне на плътна топка 1 kg с две ръце над глава: ✎ хвърляне с мануално моделиране на движението с помощта на ръцете на педагога, който насочва ръцете на ученика; ✎ от изходно положение разкрачен стоеж; ✎ от изходно положение ляв/десен напречно разкрачен стоеж; ✎ от изходно положение ляв/десен напречно разкрачен стоеж с една крачка засилване. Използване на цветни, големи мишени, за очертаване на цел на попадение. Използване на тренажор за трениране на техника на хвърляне на копие.
Многобой	Четирите основни групи упражнение, с елементи от състезателните дисциплини в леката атлетика, могат да се комбинират чрез преминаване през различни станции, съдържащи упражнения от четирите основни групи или в преминаване на щафетна игра, съчетаваща елементите на ходене, бягане, скачане и хвърляне, като се използват сензорни пътеки на по-къси разстояния, с цел комбинативно мислене, подобряване на вниманието и разбирането, както и двигателните умения на децата.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Леката атлетика е един от най-достъпните и масови спортове, подпомагащ всеки друг вид спортна дейност, като в основата си залага на развитие на двигателни качества и правилни биомеханични модели. Леката атлетика може да се използва като спорт с корекционно-развиващ характер при ученици със специални образователни потребности, а също и с цел да се предпазва организма от различни усложнения на заболяванията, които могат да настъпят при обучаеми със специални потребности.

Направеният литературен обзор и емпиричният ни опит ни позволяват да заключим, че средствата на леката атлетика могат лесно да се адаптират за нуждите на учениците със специални потребности и да се комбинират с елементи от подвижните и спортните игри, като успешно могат да се приложат както индивидуални, така и групови форми на обучение.

Фокусът на приложението на средствата на леката атлетика при обучаеми със специални потребности е към моторното планиране и развиването на физически качества, които биха спомогнали за подобряване на мускулния тонус на децата със специални образователни потребности, а впоследствие до подобряване на координационните и глобалните моторни умения. Важно е да се отчете, че средствата от леката атлетика, трябва да са индивидуално улеснени и съобразени с нивото на разбиране и физическа способност на всеки обучаем. Използването на материална база и уреди може да бъде модифицирано, извън общите състезателни правила в леката талетика.

Всички групи обучаеми могат и трябва да намират място в училищното физическо възпитание и спорт.

ЛИТЕРАТУРА

Беломъжева-Димитрова, С., С. Денев, М. Алексиева. (2016). *Адаптирана физическа активност*. Велико Търново: Ай анд Би. // **Belomazheva-Dimitrova, S., S. Denev, M. Aleksieva. (2016).** *Adaptirana fizicheska aktivnost.* Veliko Tarnovo: Ay and Bi.

Гурбанова, Е. (2013). Лека атлетика за ученици от начална училищна възраст. *Научни трудове на русенския университет*, том 52. серия 8.2, 188–192. // **Gurbanova, E. (2013).** Leka atletika za uchenitsi ot nachalna uchilishtna vazrast. *Nauchni trudove na rusenskiya universitet*, tom 52. seria 8.2, 188–192.

Давидова, Т. (2016). *Техника и методика на обучение на лекоатлетически упражнения в училище.* Велико Търново: Ай анд Би. // **Davidova, T. (2016).** *Tehnika i metodika na obuchenie na lekoatleticheski uprazhneniya v uchilishte.* Veliko Tarnovo: Ay and Bi.

Давидова, Т., Д. Тасева, К. Лазарова-Николова. (2016). Физическо възпитание на деца със специални образователни потребности, *Варненски медицински форум, т. 5, 2016, приложение 4,* МУ – Варна, 362–265. // **Davidova, T., D. Taseva, K. Lazarova-Nikolova. (2016).** Fizichesko vazpitanie na detsa sas spetsialni obrazovatelni potrebnosti. Varnenski meditsinski forum, t. 5, 2016, prilozhenie 4, MU – Varna, 362–265.

Жалов, К. (1991). *Лека атлетика,* София: Медицина и Физкултура. // **Zhalov, K. (1991).** *Leka atletika.* Sofia: Meditsina i Fizkultura.

Момчилова, А., Пенева, П. (2005). Иновационни технологии в обучението по лека атлетика в началното училище. *Лека атлетика и наука*, 25–30. // **Momchilova, A., Peneva, P. (2005).** Inovatsionni tehnologii v obuchenieto po leka atletika v nachalnoto uchilishte. *Leka atletika i nauka*, 25–30.

НАРЕДБА № 5 от 30.11.2015 г. за общообразователната подготовка, Обн. – ДВ, бр. 95 от 08.12.2015 г., в сила от 08.12.2015 г. // **NAREDBA № 5 ot 30.11.2015 g. za obshtoobrazovatelnata podgotovka**, Obn. – DV, br. 95 ot 08.12.2015 g., v sila ot 08.12.2015 g.

Стойков, С. (2014). *Лека Атлетика. Техника, методика на обучение и преподаване.* София: НСА ПРЕС. // **Stoykov, S. (2014).** Leka Atletika. Tehnika, metodika na obuchenie i prepodavane. Sofia: NSA PRES.

Cunninghan, R. (2015). *Adaptive fitness and gross motor development. A gross motor development skills and athletic development guide.* S&R Capital Holding LLS.

Moritza, D., Pearcea, S., Westb, K., Sherringtoncand, C., Bellew, W. (2024). Children with disability in competitive Little Athletics: a systems thinking approach to rules and law. *Sport in Society*, Vol. 27, no. 5, 764–782.

Murphy, N., Carbone, P. (2008). Promoting the Participation of Children with Disabilities in Sports, Recreation, and Physical Activities. *Pediatrics*, Vol. 121, Number 5, 1057–1061.

CORRELATION BETWEEN DRIBBLING PERFORMANCE AND ANTHROPOMETRIC PARAMETERS IN YOUTH

Geri Biçoku

Abstract: *The aim of the study is to analyse the relationship between dribbling performance and anthropometric parameters through Pearson Correlation on youth physical education hours. The total number of the youngsters was 15 boy-players with the mean-age 14–15 years old. Anthropometric measurements used in this study were body-weight, body-height, waist-circumference, gluteus-circumference. In order to measure the dribbling performance is used dribbling on the move test. Microsoft excel is used for statistical analysis. Descriptive statistic and Pearson correlation were applied to analyse the relationship between dribbling performance and anthropometric parameters. Result of the study shows that the correlation coefficient between body-weight and dribbling on the move were high r=0.67 whereas correlation coefficient between body-height and dribbling on the move were low r=- 0.2. As well correlation coefficient was high between waist-circumference and dribbling on the move (r=0.87) and gluteus-circumference and dribbling on the move (r=0.76). In the conclusion the relationship between dribbling performance and anthropometric parameters is very strong and influence each-other.*

Keywords: *physical education, Pearson correlation, anthropometric measurements, dribbling.*

INTRODUCTION

Basketball tests that evaluate dribbling speed based on overall performance time are affected to sprinting speed (Scanlan et al. 2018). Basketball is a popular sport which required tactic, technical needs, experience, potential (Chiou 2001). Basketball is a professional sport that is characterized by speed and complexity (Dogan, Ersoz 2019), as well as its unpredictability and dynamism which are typified by quick, continuous reflexes throughout the entire game (Saavedra et al. 2018). The execution of such a complicated task requires the assistance of multiple factors. Morphological characteristics, motor qualities, functional abilities, and psychological characteristics form the multiple factors that determine basketball success (Narazaki et al. 2009). Numerous studies show the importance of anthropometric parameters in this kind of sport.

The first ability that players should learn about the game is the fundamentals of dribbling in basketball (Patel et al. 2012). This skill is the favourite part of basketball by many players accept from shooting. Two are the reason to dribble the ball, first to pass the ball and the second to shoot the ball into

the basket thus, every dribble should have a purpose (Adkins 2007). Dribbling in basketball is defined as an action of pushing the ball into the floor with extended fingers (wrap around the ball on contact) while the wrist and the elbow are moving (Patel et al. 2012). There are two type of dribbling, low basketball dribble and high basketball dribble. Basketball dribbles that are high should be bounced between the knee and the hip area, while low dribbles should be at or below knee level (Jain 2003). Some of the researches that have study the importance of dribbling performance are: (Katshuhara, 2010; Fujji, 2010). Anthropometric parameters such as body height and body weight attained by children and adults during development or growth are important indicators of subject's health and level of fitness and participation in physical activity as well as economic prosperity (Tanner 1986).

Research on the biological and anthropometric development of human dates back to the eighteenth century (Roederer 1953). During the second half of the 20th century, there were notable changes in children's heights in Poland in relation to social and economic development where is including the good food and participation in physical activity (Bielecki et al. 2012; Bielicki et al. 2003). Height is determined by the size of the skeletal system. Therefore, factors affecting youth physical development may be taken into account in relation to socioeconomic stratification (Weber et al. 1995). Thus, lifestyle is a significant social and cultural aspect that affects how children and adolescents develop physically. Lifestyle include the ways of eating and the way how youth spend leisure time (engaging in physical activity). A lifestyle that encourages youth towards physical activity need a certain amount of knowledge, motivation, and skills in addition to financial aspect (Gurzkowska et al. 2014). It is important to have a good lifestyle because it effects in children's physical parameters and psychology. The aim of the present paper was to examine the associations between anthropometric parameters and dribbling performance in youth.

METHODS

Participants

The number of participants were 15 boy-players with the mean-age 14–15 years old. The age was calculated as the difference between the date of measurement and date of birth. The participants study in the first year of high school in Albania. Informed consent for participation in the study was obtained in writing from the parents of the subjects because all of them were under the age of 18 years. Body height, body weight, and waist circumference (WC) were measured according to the procedures delineated in the OLAF study protocol and described previously.

The tests protocol

15-minutes warm up was necessary before conducting the dribble on the move test and measuring the anthropometric parameters. Indoor gym

was appropriate for the realization of the test. For dribbling on the move test are carried out two attempts and the best result was recorded for further analysis.

Anthropometric measurements

The participants performed body-weight and body-height bare-foot. At the time of measuring the waist-circumference, the abdominal area was exposed. Body-height and body-weight are measured with the Health O meter scale which is one of the best equipment for this purpose. Waist circumference and gluteus circumference were assessed with elastic tape.

Dribbling on the move test

It is necessary for participants while conducting the Dribbling on the Move test to dribble while changing directions without slowing down or without spending too much time. The test's completion time is recorded for subsequent analysis (Jàdar-Portas et al. 2023).

Statistical analysis

The data obtained in the research were processed using descriptive to find out the mean and standard deviation of the variables in the study (anthropometric parameters and dribbling on the move test) and Pearson correlation coefficient. The statistical significance was $p<0.05$. All statistical analyses were conducted using Microsoft excel.

Table 1. *Mean and standard deviation on anthropometric indicators*

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
Body_Weight	15	60.6000	11.61157
Body_Height	15	170.9667	8.06329
Waist_Circumference	15	78.2000	11.18800
Gluteus_Circumference	15	89.5333	7.29840
Valid N (listwise)	15		

RESULTS AND DISCUSION

In Tables the basic descriptive statistical parameters of the anthropometric parameters (body-height, body-weight, waist -circumference and gluteus circumference) of the subjects are presented; the mean, standard deviation and the number of subjects.

Based on the values of table above the mean of body-weight was 60 kg (11.6 SD) while the mean of body-height was 170 cm (8 SD). The waist circumference has the mean 78 cm (11 SD) while the gluteus circumference has the mean 89 cm (7 SD). The number of participants presented in the table above is 15 subjects.

In table nr 2 are presented the mean and standard deviation on dribbling in the move test.

Table 2. *Mean and standard deviation on dribbling in the move test*

	N	Mean	Std. Deviation
Dribling_On_the_Move	15	24.4347	4.30206
Valid N (listwise)	15		

The table above show the descriptive statistics of dribbling on the move test. The mean of dribbling on the move test is 24 (4 SD). Where the number of the subject is the same 15 participants.

Table nr 3 show the Pearson correlation coefficient between dribbling performance and anthropometric measurements in youth.

Table 3. *Correlations between dribbling performance and anthropometric measurements in youth*

		Body Weight	Body Height	Waist Circumference	Gluteus Circumference
Dribbling On the Move	**Pearson Correlation**	**.670****	-.275	**.876****	**.768****
	Sig. (2-tailed)	.006	.321	.000	.001
	N	15	15	15	15

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Result of the table 3 show that the correlation coefficient between body-weight and dribbling on the move were high r=0.67 whereas correlation coefficient between body-height and dribbling on the move were low r=- 0.2. Also, correlation coefficient was high between waist-circumference and dribbling on the move (r=0.87) and gluteus-circumference and dribbling on the move (r=0.76). The number of the subject remain the same 15 participants.

CONCLUSSION

Our data confirm associations between anthropometric parameters and dribbling performance in youth. The results of the descriptive statistic

show that the mean of body weight was 60 kg (11.6 SD), body height has the mean of 170 cm (8 SD). Where the mean of waist circumference and gluteus circumference were 78 cm (11 SD) and 89 cm (7 SD). Dribbling in the move test is presented with the mean 24 (4 SD). The Pearson correlation coefficient show strong relation between waist-circumference and dribbling on the move test (r=0.87). Also, the strong correlation was presented between gluteus-circumference and dribbling on the move test (r=0.76).

The tests used in this study are good indicators of anthropometric and technical parameters of subjects that are very important for success in basketball (Vukasevic et al. 2020). Based on the mentioned results, we can still conclude that anthropometric parameters and dribbling performance have strong correlation between each-other.

It has been reported that coaches select young players based on their anthropometry characteristics rather than their technical and tactical performances (Helsen et al. 1998; Helsen et al. 2005). Players with high BMI have poor performance in dribbling on the move test. Anthropometric measurements are different in different position of the game ore different role in the game. Nonetheless, we postulate that anthropometry contributes to the success in specific playing position at a youth level. Limitations of this study are the small sample of participants only 15 subjects. We suggest for the future studies more participants and more group age variance.

REFERENCES

Bielecki, E.M., Haas, J.D., Hulanicka, B. (2012). Secular changes in the height of Polish schoolboys from 1955 to 1988. Econ Hum Biol 10: 310–317

Bielicki, T., Szklarska, A., Kozieł, S., Welon, Z. (2003). Political transformation in Poland in the light of anthropological research of 19-year-old males. MonografieZakładuAntropologiiPolskiejAkademiiNauk, Wrocław

ChiouTah-Tzong. (2001). Techniques and Tactics of Professional Basketball – Huang – Kao Elephant Team; Unpublished Doctoral Dissertation, National College of Physical Education and Sports, Taipei, Taiwan

Dogan, I., Ersoz, Y. (2019). The important game-related statistics for qualifying next rounds in Euroleague. Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine, 8(1), 43–50. doi: 10.26773/mjssm.190307

Fujii, S., Yamada, Y., Oda, S. (2010). Skilled Basketball players rotate their shoulders more during running while dribbling. Perceptual and Motor skills. 110 (3 pt. 1): 983–994.

Gurzkowska, B., Kułaga, Z., Litwin, M., Grajda, A., Świąder, A., Kułaga, K., Wojtyło, M. (2014). The relationship between selected socioeconomic factors and basic anthropometric parameters of school-aged children and adolescents in Poland. *European journal of pediatrics*, *173*, 45–52.

Helsen, W.F., Starkes, J.L., Van Winckel, J. (1998). The influence of relative age on success and dropout in male soccer players. *Am J Hum Biol* 10: 791–798, 1998.

Helsen, W.F., Van Winckel, J., Williams, A.M. (2005). The relative age effect in youth soccer across Europe. *J Sports Sci* 23: 629–636, 2005.

Jain, N. (2003). *Play and Learn Basketball,* New Delhi: KSW.

Jòdar-Portas, A., López-Ros, V., Prats-Puig, A., Beltran-Garrido, J.V., Madruga-Parera, M., Romero-Rodríguez, D., Font-Lladó, R. (2023). Validity and reliability of the V-cut dribbling test in young basketball players. *International Journal of Sports Physiology and Performance,* 1(aop), 1–7.

Katsuhara Y., Fujii S., Kametani R., Oda S. (2010). *Spatiotemporal characteristics of Rhythmic,stationary basketball bouncing in skilled and unskilled players.* Perceptual and Motor skills. 110: 469–478.

Narazaki, K., Berg, K., Stergiou, N., Chen, B. (2009). Physiological demands of competitive basketball. *Medicine & Science in Sports,* 19(3), 425–432. doi: 10.1111/j.1600-0838.2008.00789.x

Patel, S., Pandey, U., Bhownik, S.K. (2012). Assessing the relationship of kinematics with dribbling performance of basketball at different phases. *Innovative Systems Design and Enggineering,* 3(4), 6–12.

Roederer, J.G. (1953). *Serme de Pandere et Longitudinae Infantum RecensNatorum.* AkadWissGottingensis 3: 410–424

Saavedra, J.M., Borgeirsson, S., Kristjansdottir, H., Halldorsson, K., Guðmundsdottir, M.L., Einarsson, I.B. (2018). Comparison of training volumes in different elite sportspersons according to sex, age, and sport practised. Montenegrin *Journal of Sports Science and Medicine,* 7(2), 37–42. doi: 10.26773/mjssm.180906

Scanlan, A.T., Wen, N., Spiteri, T., Milanović, Z., Conte, D., Guy, J.H., Dalbo, V.J. (2018). Dribble Deficit: A novel method to measure dribbling speed independent of sprinting speed in basketball players. *Journal of sports sciences, 36*(22), 2596–2602.

Tanner, J.M. (1986). *Growth as a mirror of the condition of society: secular trend and class distinction.* Demirjian A, Brault-Dubuc M (eds) Human growth: a multidisciplinary review. Taylor and Francis, London, 3–34

Vukasevic, V., Mitrovic, M., Masanovic, B. (2020). A comparative study of motor ability between elite basketball players from different regions. *Sport Mont, 18*(1), 3–7.

Weber, G., Seidler, H., Wilfing, H., Hauser, G. (1995). *Secular change in Austria: an effect of population stratification?* Ann Hum Biol 22: 277–288.

УДОВЛЕТВОРЕНОСТ НА СТУДЕНТИТЕ ОТ ВЕЛИКОТЪРНОВСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. СВ. КИРИЛ И МЕТОДИЙ“ ОТ УЧАСТИЕТО ИМ В ЧАСОВЕТЕ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ – ОРИЕНТИРАНЕ

Иван Сираков

ST. CYRIL AND ST. METHODIUS UNIVERSITY STUDENTS' SATISFACTION OF THEIR ATTENDANCE IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS CLASSES – ORIENTEERING

Ivan Sirakov

Abstract: *Students in St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo choose by themselves what sport they want to practice during their physical education and sports classes. Their satisfaction from the sport of orienteering and the teaching capabilities of the teacher are important so that everybody can improve where it is possible. This is why an inquiry with 7 questions is made and conducted with all the students who have chosen orienteering - a new sport alternative in the university to examine and analyze the process. Conclusions are quite positive – just ¼ of all know what the sports is about in advance but in the end 97% are satisfied with their choice and would continue with the same sport the next year. They would recommend the sport to their colleagues, and they think that orienteering is improving their mental qualities and not only the physical.*

Keywords: *orienteering, education, satisfaction, mental qualities.*

ВЪВЕДЕНИЕ

Като дисциплина „Физическото възпитание и спорта“ в университетите играе важна роля по отношение на промотиране на здравословен начин на живот, подобряване на физическото и психическото състояние на студентите и цялостното им благосъстояние. Университетите в страната залагат дисциплината „Физическо възпитание и спорт“ като задължителна, но дават възможност на студентите да изберат техния предпочитан спорт, който да практикуват (Сираков, Киров, Видиновски 2023).

Спортът ориентиране представлява бягане, което се реализира успоредно с навигиране из местността. То е свързано с напрегната психическа дейност при физическо натоварване, т.е. в състояние на високо физическо натоварване правилно да се реши какво да се прави, как и в каква посока да се бяга (Владимиров, 2019б; Batista et al. 2021; Lam 2023).

Според Беломъжева-Димитрова (2020) ориентирането благоприятства развитието на психическите качества.

Използването на GPS-устройства в днешно време спомага за проследяване на живо на движението на участниците в този спорт, което дава възможност за детайлен анализ на представянето им. Това позволява оптимизиране на тренировъчните програми и подобряване на тактическите и техническите способности на състезателите по ориентиране (Sailer, Martin, Gaia, Raubal 2019). Такива GPS устройства се използват и в заниманията по ориентиране във Великотърновския университет, с които се осигурява не само възможността за проследяване на живо и анализ, но и безопасността при провеждането на обучението.

Ориентирането, като спорт, който комбинира навигационни и физически способности в естествена среда, набира все по-голяма популярност като уникална и интересна възможност за студентите във Великотърновския университет „Св. св. Кирил и Методий“ (Сираков, Иванова 2023; Сираков, Иванова, Беломъжева-Димитрова 2023). Развитието на спорта ориентиране се благоприятства и от тенденцията все повече райони, които са в градска среда и в близост до спортните клубове да бъдат картографирани (Иванова 2024).

Предишни изследвания по темата за спорта в университетите подчертават важността на удовлетвореността на студентите като част от факторите за подобряване на участието в заниманията и на образователния процес. Проучванията показват, че студентите, които се чувстват по-ангажирани със спорта, който са избрали, е по-вероятно да съобщят за позитивни преживявания и да поддържат по-дълготрайно и ползотворно участие в занятията по спорт (Li 2023). Освен това, ролята на преподавателя е ключова в удовлетвореността от занятията за студентите, тъй като ефективните методи на преподаване, ясната и точна комуникация и мотивацията са съществени за преживяването от дисциплината „Физическо възпитание и спорт“ (Maksimović, Lazić 2023).

Целта на това изследване е да се проучи нивото на удовлетвореност на студентите, които са избрали спорта ориентиране като част от дисциплината „Физическо възпитание и спорт“ във Великотърновския университет „Св. св. Кирил и Методий“.

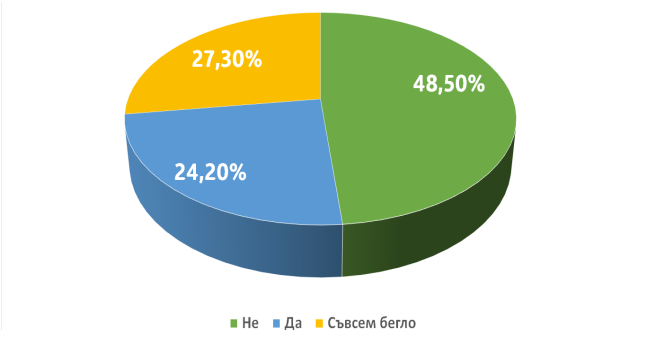
МЕТОДОЛОГИЯ

За реализиране на целта на изслеедването бе проведено анкетно проучване. Използваната анкетна карта съдържа седем въпроса и е създадена по модел на М. Видиновски (2023). Въпросите са насочени към различни аспекти от преживяването на студентите, включително тяхното удовлетворение от спорта, от компетенциите на преподавателя, организацията на часовете и други. Анкетното проучване се проведено онлайн, чрез Google Forms, през месец ноември 2023 година, а контингент на изследването са 33-ма студенти от различни специалности на Великотърновския университет „Св. св. Кирил и Методий“.

Резултатите са обработени, графично представени и анализирани в детайли, след което са формулирани и изводи.

РЕЗУЛТАТИ

Първият въпрос в анкетната карта уточнява колко от студентите знаят какво представлява спорта ориентиране, преди да започнат висшето си образование. Само 24,20% знаят за този спорт, докато цели 48,50% са отговорили с „Не“, а 27,30% „Съвсем бегло“ (фигура 1). Вземайки предвид това, усилията за популяризиране на спорта ориентиране, преди процеса по избор на спорт, трябва да се увеличат, за да може студентите да са по-информирани, което най-вероятно ще повиши техния интерес към тази нова възможност за спорт сред студентите във Великотърновския университет (Сираков, Иванова 2023).

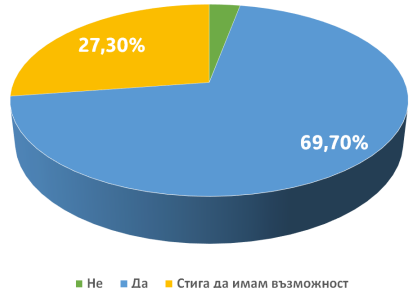


Фигура 1. *Преди да започнете висшето си образование знаехте ли какво представлява спортът ориентиране?*

Интерес представлява факта, че при подобно изследване, проведено със студенти, участващи в заниманията по „Спортно усъвършенстване по ориентиране“ в Технически университет-София, филиал Пловдив се установява, че всички студенти-участници в изследването никога не са практикували спорта ориентиране преди приемането им за студенти (Владимиров 2019а).

Вторият въпрос е относно удовлетвореността от избора на студентите. Отговорите са красноречиви – цели 97% са избрали „Да“, заявявайки ясно, че са доволни от избора си на спорт в часовете по дисциплината „Физическо възпитание и спорт“, а 3% или един студент са отбелязали „Не“ като отговор (фигура 2). Много вероятно е това да се дължи на характеристиките на спорта, свързан не само с физическата подготовка, а и с интелекта на занимаващите се, занятията се провеждат на открито и предизвикателствата пред студентите никога не се повтарят.

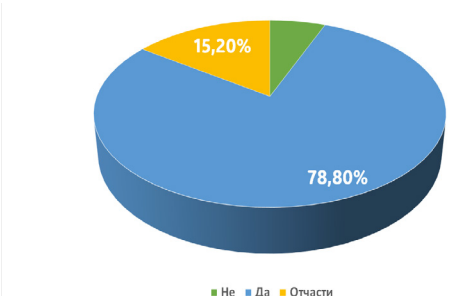
Фигура 2. *Удовлетворени ли сте от избора си да практикувате ориентиране в часовете по ФВС?*



Фигура 3. *Бихте ли избрали ориентиране и през следващата учебна година?*

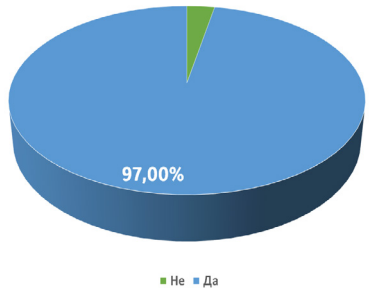
При третия въпрос: *„Бихте ли избрали ориентиране и през следващата учебна година?“* 69,70% от анкетираните са отговорили с „Да“, 27,3% от студентите биха го избрали стига да имат възможност, а 3,3% – не биха повторили (фигура 3). Вземайки предвид информацията от този въпрос е необходимо да се помисли за разкриване на повече групи по ориентиране, като част от задължителната дисциплина Физическо възпитание и спорт и дали те биха се запълнили с желаещи.

Четвъртият въпрос от анкетната карта е *„Смятате ли, че този спорт допринася за развитието на Вашия интелект?“*. Почти единодушно е предимството на отговор – „Да“, който са дали 78,8% от анкетираните, 15,20% са отговорили с „Отчасти“, а само 6% са посочили отговор „Не“ (фигура 4). Неоспорим факт е, че в ориентирането се изискват не само физически качества и добра бегова форма, а и добре развити интелект и психически качества (Minoiu, Minoiu 2019).



Фигура 4. *Смятате ли, че този спорт допринася за развитие на Вашия интелект?*

От отговорите на пети въпрос се вижда, че 97% от анкетираните студенти биха препоръчали избора на ориентиране като спорт от задължителните часове по „Физическо възпитание и спорт“, а едва 3% биха се въздържали и са отговорили с „Не“ (фигура 5). Това ни води до заключението, че все повече студенти през следващите семестри и години ще се насочват към избора на спорта ориентиране, разбира се, стига да пасва на графика им с другите занятия.

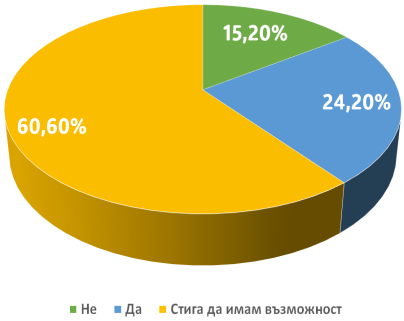


Фигура 5. *Бихте ли препоръчали ориентиране на Ваши колеги?*

От фигура 6 става ясно, че преподавателят притежава необходимите знания, умения и професионален опит, след като единодушно 100% от анкетираните студенти са отговорили с „Да“ на въпроса.

Радостен е фактът, че 84,8% са отговорили, че биха продължили да практикуват спорта ориентиране след като завършат обучението си във Великотърновския университет. 24,20% са отговорили с „Да“ на въпроса *„Бихте ли продължили да практикувате ориентиране и извън университета?“*, 60,60% са отговорили със „Стига да имам възможност“, а 15,20% пък са избрали „Не“ като отговор (фигура 7).

Фигура 6. *Смятате ли, че преподавателят притежава необходимите знания, умения и професионален опит, за да преподава този спорт?*



Фигура 7. *Бихте ли продължили да практикувате ориентиране и извън университета?*

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Нашите проучвания показват, че студентите са цялостно удовлетворени от техния избор за спорт, изразявайки високи нива на задоволство относно физическите и психическите предизвикателства на спорта ориентиране, както и доброто обучение и насоки от преподавателя.

Интерес за нас представлява фактът, че ¾ от анкетираните студенти не знаят или съвсем бегло знаят какво представлява спортът ориентиране преди да се срещнат с него в университета, а същевременно 85% от тях заявяват, че биха продължили да го практикуват след завършването на обучение си във Великотърновския университет. Очевидно този интересен и предизвикателен спорт, който носи редица плюсове за практикуващите, е интригуващ и за студентите. Почти всички студенти потвърждават, че този спорт развива интелекта им. 97% от анкетираните биха препоръчали избора си на свои колеги.

По-задълбоченото вникване в удовлетвореността на студентите ни дава стойностен поглед по темата и възможност за разработване на по-ефективни програми по дисциплината „Физическо възпитание и

спорт", което пък от своя страна насърчава дългосрочното подобряване на физическото състояние и живота на студентите.

ЛИТЕРАТУРА

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

Видиновски, М. **(2023).** Проучване мнението на студентите от Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий" относно провеждането на часовете по спортно катерене. Десета международна научна конференция Педагогическото образование – традиции и съвременност. В. Търново: Ай анд Би, 503–509. // **Vidinovski, M. (2023).** Prouchvane mnenieto na studentite ot Velikotarnovski universitet „Sv. Sv. Kiril i Metodiy" otnosno provezhdaneto na chasovete po sportno katerene. Deseta mezhdunarodna nauchna konferentsiya Pedagogicheskoto obrazovanie – traditsii i savremennost. V. Tarnovo: Ay and Bi, 503–509.

Владимиров, Д. (2019а). Анкетно проучване на физическата и техническата подготовка на студенти от Технически университет–София, филиал Пловдив, участващи в спортно усъвършенстване по ориентиране. Сборник с доклади от научна конференция „Туризъм и спорт". *Извънредно издание на сп. Наука и спорт*. // **Vladimirov, D. (2019a).** Anketno prouchvane na fizicheskata i tehnicheskata podgotovka na studenti ot Tehnicheski universitet–Sofiya, filial Plovdiv, uchastvashti v sportno usavarshenstvane po orientirane. Sbornik s dokladi ot nauchna konferentsiya „Turizam i sport". *Izvanredno izdanie na sp. Nauka i sport*.

Владимиров, Д. (2019б). Изследване ефективността на усъвършенствана програма за обучение и тренировка по ориентиране при студенти от ТУ-София, Филиал Пловдив. Дисертация. Софийски университет. София. 75. с. // **Vladimirov, D**. **(2019b).** Izsledvane efektivnostta na usavarshenstvana programa za obuchenie i trenirovka po orientirane pri studenti ot TU-Sofiya, Filial Plovdiv. Disertatsiya. Sofiski universitet. Sofia. 75 s.

Иванова, К. (2024). Относно началното обучение по ориентиране: анализ на експертно мнение чрез анкетен метод. *Сб. Проблеми и перспективи на физическото възпитание и спорта в условията на глобализация*. В. Търново: Университетско издателство „Св. св. Кирил и Методий", 2024, 111–120. // **Ivanova, K. (2024)**. Otnosno nachalnoto obuchenie po orientirane: analiz na ekspertno mnenie chrez anketen metod. *Sb. Problemi i perspektivi na fizicheskoto vazpitanie i sporta v usloviyata na globalizatsia*, Veliko Tarnovo: Universitetsko izdatelstvo „Sv. sv. Kiril i Metodiy", 2024, 111–120.

Сираков, И., Д. Киров, М. Видиновски. (2023). Дигитализиране на процеса по избор на спорт във Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий". *Сб. Проблеми и перспективи на физическото възпитание и спорта*

в условията на глобализация. В. Търново: Университетско издателство „Св. св. Кирил и Методий“, том 1, 85–94. // **Sirakov, I., D. Kirov, M. Vidinovski. (2023).** Digitalizirane na protsesa po izbor na sport vav Velikotarnovski universitet “Sv. sv. Kiril i Metodiy”. *Sb. Problemi i perspektivi na fizicheskoto vazpitanie i sporta v usloviyata na globalizatsiya.* V. Tarnovo: Universitetsko izdatelstvo “Sv. sv. Kiril i Metodiy», tom 1, 85–94.

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

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.* В. Търново: Университетско издателство „Св. св. Кирил и Методий“, том 2, 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.* V. Tarnovo: Universitetsko izdatelstvo „Sv. sv. Kiril i Metodiy“, tom 2, 63–70.

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.

Hui Kwan, L.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*, DOI: 10.1080/02640414.2023.2177027

Maksimović, J., Lazić, N. (2023). Competences of physical education teachers in education supported by digital technology. *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education (IJCRSEE),* 11(2), 331–341.

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, 86–90.

Sailer, C., Martin, H., Gaia, L., Raubal, M. (2019). Analyzing performance in Orienteering from movement trajectories and contextual information. In G. Gartner & H. Huang (Eds.), LBS 2019: *Adjunct Proceedings of the 15th International Conference on Location-Based Services*. Wien. https://doi.org/10.34726/lbs2019.32

Yuexing, Li. (2023). The Quality Teaching and Learning Satisfaction on Physical Education Courses Among Students in A Government University in Guangdong, China. *Academic Journal of Science and Technology*, Vol. 7, No. 2, 2023.

КОРЕЛАЦИОНЕН АНАЛИЗ НА ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ, СПОРТНО-ТЕХНИЧЕСКИТЕ УМЕНИЯ И НЯКОИ ПСИХИЧЕСКИ КАЧЕСТВА ПРИ ЛЕКОАТЛЕТИ В НАЧАЛНА УЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ

Гергана Иванова, Мирослава Петкова

CORRELATIONAL ANALYSIS OF PHYSICAL PERFORMANCE, SPORTS-TECHNICAL SKILLS AND SOME MENTAL QUALITIES IN TRACK AND FIELD ATHLETES OF PRIMARY SCHOOL AGE

Gergana Ivanova, Miroslava Petkova

Abstract: *In the initial stage of the basic educational level, the athletics exercises are mainly of a natural-applied nature with a simpler technique, while simultaneously developing the motor skills of the students. The educational content of "Light athletics" meets the natural-biological need of small students for motor activity, realized mainly through fun games or game situations. Their knowledge, motor habits and skills are built casually, freely and mainly cover the technique of the relevant athletics discipline. In the present work, correlation analysis is applied to establish the presence of relationships between two or more variables and to assess the degree of dependence between the variables.*

Keywords: *correlational model, track and field athletes, elementary school age*

ВЪВЕДЕНИЕ

В началния етап на основна образователна степен лекоатлетическите упражнения са предимно с естествено-приложен характер с по-проста техника, като успоредно развиват двигателните качества на учениците (Руменов 2018: 5).

Благодарение на своето многообразие от дисциплини с естествено-приложен характер и с различна по сложност координационна структура, леката атлетика може да се използва с успех за развиване на физическата дееспособност на учениците, както и за реализирането на основните цели и задачи на училищното физическо възпитание (Симеонова 2013: 8).

Учебното съдържание по „Лека ателетика" отговаря на естествено-биологичната потребност на малките ученици за двигателна дейност, реализирана основно чрез забавни игри или игрови ситуации. Знанията, двигателните навици и уменията им се изграждат непринудено, свободно и обхващат основно техниката на съответната лекоатлетическа дисциплина (Гурбанова 2013: 189).

В настоящата разработка се прилага корелационен анализ, чрез който да се установи наличието на връзки между две и повече променливи и да се оцени степента на зависимост между променливите (Иванов 2006: 165).

МЕТОДОЛОГИЯ

Целта на изследването е да се определят и сравнят измененията, настъпили в корелационната матрица на физическата дееспособност, спортно-техническите умения и някои психически качества при лекоатлети от начална училищна възраст.

За изпълнение на целта са поставени следните **задачи:**

1. Да се определят корелационните матрици на физическата дееспособност, спортно-техническите умения и някои психически качества при експерименталната и контролната групи.

2. Да се анализират корелационно-структурните модели на двете изследвани групи.

Обект на експеримента са физическата дееспособност, спортно-техническите умения и някои психически качества на лекоатлети от начална училищна възраст.

Предмет на изследването е ефективността на интензивния тренировъчен процес по лека атлетика при състезатели от начална училищна възраст.

Контингент на експеримента са ученици от начален етап на основна образователна степен, занимаващи се с лека атлетика, разпределени в две групи – експериментална и контролна по 24 на брой.

Спортно-педагогическото тестиране е реализирано в рамките на една учебно-тренировъчна година през 2022/23 г., с лекоатлети от СКЛА „Добрич'' – гр. Добрич.

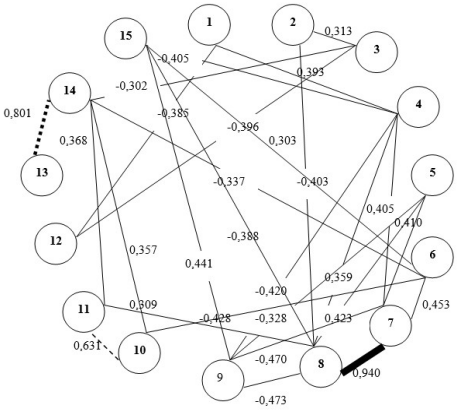
Изследването включва 15 признака уведомяващи за физическата дееспособност, спортно-техническите умения и някои психически качества на извадката: 1. Бягане 30 m; 2. Хвърляне на плътна топка; 3. Бягане на 200 m; 4. Т–тест; 5. Скок на дължина от място с два крака; 6. Хвърляне на вортек; 7. Хвърляне на топче (500 g) с две ръце назад-нагоре; 8. Хвърляне на топче (500 g) с две ръце напред-нагоре; 9. Скок дължина след засилване; 10. Хвърляне на плътна топка с финално усилие без предварително въртене; 11. Тласкане на плътна топка от напречна разкрачка; 12. Тест на Шулте; 13. Тепинг тест – дясна ръка; 14. Тепинг тест – лява ръка; 15. Тест на Яроцки.

Данните от експеримента са обработени със стандартна статистическа програма SPSS 21.

РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЯ

За да се установи наличието на връзка между две и повече променливи и да се оцени степента на зависимост между параметрите в

настоящото изследване е разгледана обикновената линейна корелация по Пирсън-Браве. Определена е, критичната стойност на коефициента на корелация при равнище на значимост α=0,05 и степен на свобода k=24 – r=0,38. На фигури 1 и 2 са изобразени корелационно-структурните модели на показателите при експерименталната и контролната група след оказаното влияние.



Фигура 1. *Корелационна матрица на физическата дееспособност, спортно-техническите умения и някои психически качества – експериментална група (край)*

Легенда: 1. Бягане 30 m; 2. Хвърляне на плътна топка; 3. Бягане на 200 m; 4. Т–тест; 5. Скок на дължина от място с два крака; 6. Хвърляне на вортек; 7. Хвърляне на топче (500 g) с две ръце назад-нагоре; 8. Хвърляне на топче (500 g) с две ръце напред-нагоре; 9. Скок дължина след засилване; 10. Хвърляне на плътна топка с финално усилие без предварително въртене; 11. Тласкане на плътна топка от напречна разкрачка; 12. Тест на Шулте; 13. Тепинг тест – дясна ръка; 14. Тепинг тест – лява ръка; 15. Тест на Яроцки.

Забележка: _____ умерена; - - - - значителна; ..... голяма_____ изключително голяма.

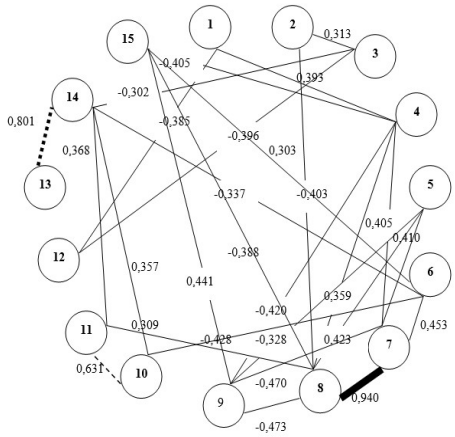
Данните от изследването показват, че преди въздействието при експерименталната извадка се наблюдават 19 взаимовръзки, а след него статистически значимите величини се увеличават на 21–17 са умерени, 2 значителни, 1 голяма и 1 изключително силна (фигура 1).

Преди оказаното влияние при експерименталната група се забелязва изключително силна зависимост между променливите „Хвърляне на топче (500 g) с две ръце назад-нагоре“ и „Хвърляне на топче (500 g) с две ръце напред-нагоре“, която висока степен на корелация се запазва и след приключване на експеримента. Голяма зависимост се отчи-

та, както в началото, така и в края на експеримента между признаците „Тепинг тест – дясна ръка“ и „Тепинг тест – лява ръка“ (фигура 1).

В началото на изследването (фигура 1), показателят „Тест на Шулте“ корелира в значителна и умерена степен с най-много на брой показатели – „Хвърляне на вортек“, „Хвърляне на топче (500 g) с две ръце назад-нагоре“, „Хвърляне на топче (500 g) с две ръце напред-нагоре“, „Скок дължина след засилване“ и „Хвърляне на плътна топка с финално усилие без предварително въртене“, но след финализиране на експеримента се запазват само четири от тях.

В края на оказаното влияние се констатира, че показателите „Хвърляне на топче (500 g) с две ръце назад-нагоре“ и „Хвърляне на плътна топка с финално усилие без предварително въртене“ са във взаимовръзка с шест от признаците за физическа дееспособност и спортно-технически умения, както и един отразяващ психическите качества на експерименталната група (фигура 1).



Фигура 2. *Корелационна матрица на физическата дееспособност, спортно-технически умения и някои психически качества – контролна група (край)*

Легенда: 1. Бягане 30 m; 2. Хвърляне на плътна топка; 3. Бягане на 200 m; 4. Т–тест; 5. Скок на дължина от място с два крака; 6. Хвърляне на вортек; 7. Хвърляне на топче (500 g) с две ръце назад-нагоре; 8. Хвърляне на топче (500 g) с две ръце напред-нагоре; 9. Скок дължина след засилване; 10. Хвърляне на плътна топка с финално усилие без предварително въртене; 11. Тласкане на плътна топка от напречна разкрачка; 12. Тест на Шулте; 13. Тепинг тест – дясна ръка; 14. Тепинг тест – лява ръка; 15. Тест на Яроцки.

Забележка: _____ умерена; - - - - значителна; ..... голяма; ___ изключително голяма.

Статистически значимите взаимовръзки между променливите за физическа дееспособност, спортно-технически умения и някои психически качества на съвкупността от контролната група в началото на изследването са общо 29, но не се запазват в края на експеримента и намаляват с две (фигура 2).

С най-голям брой взаимовръзки при старта на въздействието са три признака „Хвърляне на топче (500 g) с две ръце назад-нагоре", „Хвърляне на топче (500 g) с две ръце напред-нагоре" и „Тест на Шулте", като при първия и втория показател връзките намаляват с една, а при третия те намаляват с три (фигура 2).

Тестът „Тепинг тест – дясна ръка", преди експеримента корелира с два признака, но след въздействието осъществява взаимовръзка само с един от тях в голяма степен – „Тепинг тест – лява ръка". Тази голяма степен на значимост е показателна, както при експерименталната група, така и при контролната група (фигури 1 и 2).

В края на изследването, при контолната група, показателите „Т–тест", „Скок дължина след засилване" и „Тепинг тест – лява ръка" корелират статистически значимо с пет от признаците информиращи за физическата дееспособност, спортно-техническите умения и психическите качества на извадката. Значителна степен на значимост се отчита между „Хвърляне на плътна топка с финално усилие без предварително въртене" и „Тласкане на плътна топка от напречна разкрачка" – (r=0,631) (фигура 2).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Съпоставяйки корелационно-структурните матрици при двете съвкупности след влиянието се отчита, че броят на статистически значимите корелации в експерименталната групата се повишава, а при контролната намалява.

Данните от двата корелационни модела представят голяма и изключително силна степен на зависимост между признаците „Хвърляне на топче (500 g) с две ръце назад-нагоре" и „Хвърляне на топче (500 g) с две ръце напред-нагоре", както и между „Тепинг тест – дясна ръка" и „Тепинг тест – лява ръка".

След експеримента показателите „Хвърляне на топче (500 g) с две ръце назад-нагоре" и „Хвърляне на плътна топка с финално усилие без предварително въртене", уведомяваши за спортно-техничните умения на лекоатлетите, корелират с най-голям брой други признаци.

След финализиране на изследването и направения анализ на двете корелационни матрици, може убедително да се затвърди, че е настъпила чувствителна промяна в интерес на експерименталната група.

ЛИТЕРАТУРА

Гигова, В., Шандуркова, С. (2016). *Статистически методи във физическото възпитание, спорта и кинезитерапията.* София: НСА-ПРЕС. // **Gigova, V., Shandurkova, S. (2016).** *Statisticheski metodi vav fizicheskoto vazpitanie, sporta i kineziterapiata.* Sofia: NSA-PRES.

Гурбанова, Е. (2013). Лека атлетика за ученици от начална училищна възраст. *Научни трудове на Русенския университет,* том 52, серия 8.2, 188–192. // **Gurbanova, E. (2013).** Leka atletika za uchenitsi ot nachalna uchilishtna vazrast. *Nauchni trudove na Rusenskiya universitet,* tom 52, seria 8.2, 188–192.

Иванов, И. (2006). *Педагогическа диагностика.* Шумен: УИ "Епископ Константин Преславски". // **Ivanov, I. (2006).** *Pedagogicheska diagnostika.* Shumen: UI "Episkop Konstantin Preslavski".

Руменов, Я. (2018). *Формиране и оценяване на спортно-технически умения и знания от леката атлетика в прогимназиален етап на средните училища.* Автореферат. ЮУ „Неофит Рилски", Факултет „Педагогика", 52. // **Rumenov, Ya. (2018).** *Formirane i otsenyavane na sportno-tehnicheski umeniya i znaniya ot lekata atletika v progimnazialen etap na srednite uchilishta.* Avtoreferat. YuU „Neofit Rilski", Fakultet „Pedagogika", 52.

Симеонова, В. (2013). *Изследване на ефективността на въздействия със средствата на леката атлетика върху физическата дееспособност на ученици от средна образователна степен.* Автореферат, РУ „Ангел Кънчев", Факултет „Обществено здраве и здравни грижи", 49 с. // **Simeonova, V. (2013).** I*zsledvane na efektivnostta na vazdeystvia sas sredstvata na lekata atletika varhu fizicheskata deesposobnost na uchenitsi ot sredna obrazovatelna stepen.* Avtoreferat, RU „Angel Kanchev", Fakultet „Obshtestveno zdrave i zdravni grizhi", 49 s.

SWOT АНАЛИЗ НА УПРАВЛЕНИЕТО НА СПОРТЕН КЛУБ ПО БАСКЕТБОЛ В БЪЛГАРИЯ

Христо Милетов

SWOT ANALYSIS OF THE MANAGEMENT OF A BASKETBALL SPORTS CLUB IN BULGARIA

Hristo Miletov

Abstract: *Basketball in Bulgaria is one of the most popular sports. It was first officially played in 1916, and at first it was mainly practiced by students and women. In the last 30 years, a lack of planning and forecasting of the work process in sports clubs has been noticed more and more often. This, together with the lack of sufficient funding, a sufficiently closed base in the cities and the lack of a state vision for the development of Bulgarian sports, leads the Bulgarian teams to an increasingly weak performance on the international stage. Methodology. We used SWOT analysis to determine strengths and how they can be used as an advantage, identify organizational weaknesses and mitigate threats, identify gaps and areas for improvement.*

Keywords: *basketball, SWOT analysis, strengths, weaknesses, areas for improvement.*

ВЪВЕДЕНИЕ

Баскетболът в България е един от най-популярните спортове. За първи път баскетбол в България официално се играе през 1916 г., като най-често е практикуван от студенти и жени.

Българският баскетбол има сериозни постижения на регионално, европейско и световно ниво, като например сребърни и бронзови медали Олимпийски игри, европейска титла при жените и сребърни медали от Европейско първенство при мъжете и др. Клубовете от България в средата на миналия век са били здрави и стабилни организации, които са работили по дългосрочен план и визия. В последните 30 години все по-често се забелязва липса на планиране и прогнозиране на работния процес в спортните клубове. Това, заедно с липсата на достатъчно финансиране, достатъчно закрита база в градовете и липсата на държавна визия за развитието на българския спорт, води българските отбори към все по-слабо представяне на международната сцена.

По проблемите на спортния мениджмънт в спортните клубове са писали автори като: Божков (2015), Петров, Първанов и Бичоку (2010),

Петров, Стефанов и Гунински (2016), Сандански (2006), Стоилов и Банков (2006), Цолов (2009), Чаушева (2013) и др.

МЕТОДОЛОГИЯ

SWOT анализ е класически метод за стратегически анализ и планиране, създаден от Албърт Хъмфри. Анализът е опростен, но богат способ, който може да помогне при оценяване на всяка една ситуация, в случая – спортна организация. Силните и слабите страни са вътрешните фактори, които са под контрол на спортния клуб – ресурси, умения, репутация и други. Възможностите и заплахите са външните фактори, върху които изследваният клуб няма възможност да въздейства – конкуренти, спонсори, тенденции, закони и други.

SWOT анализът се използва при определяне на възможностите и предизвикателства, пред които е изправена една организация. С помощта на този метод може да се определят силните страни и как те могат да бъдат използвани като преимущество, да се посочат слабостите на организацията и да се смекчат заплахите, да се посочат пропуските и областите за надграждане.

Използването на стратегически подход в управлението на спортния клуб е задължително условие за успешната комуникация между отделните звена и означава, преди всичко, анализ на потребителите (Dobson, Starkey 1999).

Целта на проучването е да се формулират стратегически препоръки за оптимизиране на управлението и постигане на устойчив успех.

РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЯ

Настоящият анализ предоставя задълбочен преглед на силните и слабите страни, както и на възможностите и заплахите, пред които са изправени спортните клубове по баскетбол в България.

С направените проучвания ще се покажат как да се провеждат SWOT анализ за спортна организация, за да се подобри вземането на решения и планиране.

Абревиатурата на SWOT анализа произлиза от английските strength, weakness, opportunities и threaten. На български – ССВЗ – „Силни“ и „слаби“ страни са вътрешни, докато „възможности“ и „заплахи“ са външни за организацията фактори. „Силни“ означава предимствата които една организация притежава, когато се конкурира с други. За разлика от това, „слабостта“ показва недостатъка на един организация. Тези недостатъци могат да доведат до провал на екипа (Teoli, Sanvictores, An 2021). Единият от външните фактори – „възможности“ са все още нереализирани и неосъществени средства или опции, от които предприятието може да се възползва. От друга страна,

„заплахите“ са външни за организацията проблеми, от които субектът може да страда.

Силни страни

● *Развитие на играчи*

◦ Квалифицирани треньори, които могат да обучават и развиват играчи на всички нива.

◦ Силни програми за юношески баскетбол, които подготвят играчи до професионално ниво.

● *Страст към баскетбола*

Силната страст към играта, лежаща в основата на много клубове, служи като мотивиращ фактор за играчи, треньори, персонал и фенове, стимулирайки колективния ангажимент към успеха. Клубовете по баскетбол в България често се основават на силна страст към играта. Тази страст може да мотивира играчи, треньори, персонал и фенове да допринасят за успеха на клуба.

● *Талантливи играчи*

България има история на изграждането на талантливи баскетболисти. Клубовете, които могат да привлекат деца и да развиват техния талант. Има много български баскетболисти, които са много талантливи и които могат да помогнат на клубовете да се състезават на най-високо ниво.

● *Подкрепа от общността*

Баскетболът е популярен спорт в България, което може да доведе до силна подкрепа от общността за местните клубове. Тази подкрепа може да се прояви под формата на доброволчество, финансова помощ или просто ентусиазъм на феновете.

● *Медийна разпознаваемост*

Най-добрите клубове в България се включиха в инициативата на НБЛ за развитие на отношенията с феновете – различни изяви на лица от баскетболната общественост взеха участие в събитията “Meet & Greet” и онлайн предаванията „Героите на НБЛ“ и “Crossover”.

● *Борба срещу манипулирането на спортни събития*

Всички клубове от НБЛ се включиха в срещата за обсъждане и пояснявање на правилата на ФИБА относно манипулирането и уреждането на мачове. Клубовете се обединиха покрай мнението, че разбирането за спортната честност и интегритет ще допринесе за по-доброто ниво на баскетбол.

Слаби страни

● *Ограничени ресурси*

Много спортни клубове по баскетбол в България се борят с ограничени ресурси. Това може да затрудни привличането на най-добрите играчи и треньори, изграждането на качествени съоръжения и провеждането на конкурентни програми.

● *Липса на професионализъм*

В някои клубове липсва професионално управление, организация на структурата и процесите в клуба. Това може да доведе до загуби – финансови и спортни, лошо управление на ресурсите – финансови и спортни, както и грешни решения.

● *Нестабилно финансиране*

Финансирането на спортни клубове по баскетбол в България често е нестабилно. Това може да затрудни планирането за бъдещето и може да доведе до финансови затруднения. През месец април 2024 година бяха приети промени в Закона за хазарта, които забраняват рекламата му във всички медии. През последните години, компаниите за спортни залози са едни от основните спонсори на спорта в България.

● *Слаба конкуренция*

Някои първенства, лиги или дивизии не са достатъчно конкурентни, което може да не мотивира играчите и да попречи на развитието им.

● *Недостатъчно развитие на младежкия спорт*

Младежкото развитие на баскетбола в България не е добре развито. Това може да доведе до липса на играчи от високо ниво за в бъдеще.

● *Слаба маркетингова дейност*

Много баскетболни клубове в България не правят достатъчно или изобщо, за да се рекламират и да привлекат публика, фенове, членове, спонсори.

Възможности

● *Разширяване на програмите за млади играчи*

Клубовете могат да разширят програмите си за млади играчи, за да привлекат повече деца към играта и да развият бъдещи таланти.

● *Растеж на популярността на баскетбола*

Баскетболът става все по-популярен по цял свят. Българската федерация, заедно с Министерство на младежта и спорта и Министерство на образованието и науката, трябва да използват този покачващ се световен интерес към баскетбола и да популяризират този спорт сред максимален брой подрастващи.

● *Разширяване на международната конкуренция*

Българските баскетболни клубове трябва да се възползват от разширяването на международната конкуренция, вземайки участие в международни турнири, лагери, състезания.

● *Подобряване на съоръженията*

Държавата, заедно с клубовете по баскетбол трябва да подобрят съоръженията, за да осигурят на играчите и феновете по-добро преживяване, а на състезателите и треньорите им – условия за постигане на по-високи резултати.

● *Привличане на по-опитни треньори*

Клубовете могат да привлекат по-опитни треньори, за да подобрят качеството на обучението и да развият играчите си. Действащите

треньори трябва да повишават квалификацията си с посещения на семинари по баскетбол, както и други курсове, развиващи уменията им да обучават състезателите си.

● *Разширяване на маркетинговите усилия*

Клубовете трябва да увеличат маркетинговите си усилия, за да привлекат повече фенове и да генерират повече приходи. Баскетболните клубове трябва да вложат финанси и усилия в създаването на добри стоки и услуги, които да са интересни за феновете на този спорт.

● *Дигитален маркетинг*

В свят, който все повече е в интернет, рекламните отдели на клубовете, могат да използват и дигиталния маркетинг, за да достигнат до по-широка аудитория с цел увеличаване на продажбите и привличане на нови фенове.

● *Мобилно приложение*

Адекватно създадено приложение за мобилни устройства, което да позволява на феновете да получават известия и да следват всичко ново с отбора и състезателите. Това ще държи любителите на клуба по-близо до играчите.

● *Връзка с артисти от развлекателната сфера*

Съвместна дейност с популярни изпълнители от музикалната, театралната и филмовата индустрия.

● *Работа със спонсорите*

Връзката между спонсори и спортните клубове по баскетбол в България е едностранен процес, което само по себе си е причина за все по-трудното намиране на фирми, които да финансират този спорт. Управата на баскетболните клубове и по-специално техните маркетингови и PR отдели/служители трябва съсредоточат усилията си върху увеличаване на вниманието на феновете върху дейността на фирмата-спонсор. Пример:

◦ Различни подаръци тип "giveaway" периодично по време на мачовете или през социалните мрежи

◦ Инициативи – ако отборът отбележи повече от 80 точки в мача, определен брой зрители в залата, получават продукт на фирма-спонсор. Условието зрителят да е влязъл в залата със закупен билет или сезонна карта.

● *Клуб алумни*

Създаване на общност от състезатели, били част от баскетболния клуб в различни възрасти на детско-юношеската школа, но нереализирали се като професионални играчи е модел по цял свят. Тази общност е силна и дава възможност за развитие на клуба, поради широките възможности и професионална реализация на хората, членуващи в този клуб.

Заплахи

●*Микроикономическата обстановка*

Икономическата обстановка в държавата може да доведе до ограничаване на финансирането за спортни клубове по баскетбол.

●*Конкуренция от други спортове*

Други спортове, като футбол, волейбол, бокс и други бойни изкуства може да се конкурират за вниманието на феновете и спонсорите.

●*Демографски промени*

Постоянно намаляващото население на България може да доведе до намаляване на броя на децата, които играят спорт и в частност баскетбол.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Най-силната страна на баскетбола е, че световното темпо на развитие на този спорт е много високо. Той има великолепен имидж - още от миналото се практикува основно от академичната общност, като и до ден днешен баскетболното общество е с най-високо ниво и морал. В сравнение с други спортове, които не са толкова популярни, баскетболът има многобройни почитатели. Големите слабости на българския баскетбол са липсата на Закон за спорта, липсата на достатъчно и адекватно управлявани спортни зали, както и недостатъчното внимание и нерационалното използване за популяризиране на баскетбола от най-добрите състезатели на България – Александър Везенков и Бориславa Христова.

Федерацията по баскетбол, заедно с всички баскетболни структури в България трябва да обърнат внимание на имиджа си в интернет пространството си, за да могат да бъдат разпознаваеми и по-близо до новите поколения.

ЛИТЕРАТУРА

Ансофф, И. (1989). *Стратегическое управление,* Москва: Зкономика. // **Ansoff, I. (1989).** *Strategicheskoe upravlenie.* Moskva: Ekonomika.

Альтшулер, И. Г. (2006). *Стратегическое управление на основе маркетингового анализа. Инструменты, проблемы, ситуации.* Москва, Санкт Петербург, Вершина, 232. // **Alytshuler, I. G. (2006).** *Strategicheskoe upravlenie na osnove marketingovogo analiza. Instrument, problem, situatsii*. Moskva, Sankt Peterburg, Vershina, 232.

Божков, Г. (2015). *Модел за спортна подготовка на елитни баскетболистки,* (дисертация), Русенски уиверситет Ангел Кънчев". // **Bozhkov, G. (2015).** *Model za sportna podgotovka na elitni basketbolistki,* (disertatsia), Rusenski uiversitet „Angel Kanchev".

Петров, Л. (2007). Спортологичен анализ на баскетбола. *Спорт и Наука* (изв.брой 1), 279. // **Petrov, L. (2007).** Sportologichen analiz na basketbola. *Sport i Nauka* (izv.broy 1), 279.

Петров, Л., Н. Първанов, Е. Бичоку. (2010). По проблема за спортния мениджмънт при подрастващи баскетболисти. *Спорт и Наука,* бр. 1, 121–124. // **Petrov, L., N. Parvanov, E. Bichoku. (2010).** Po problema za sportniya menidzhmant pri podrastvashti basketbolisti. *Sport i Nauka,* br. 1, 121–124.

Петров, Л., Н. Първанов. (2010a). Състояние на детско-юношеския баскетбол в България. *Сборник научни трудове на Шуменския университет „Константин Преславски“,* 1028–1031. // **Petrov, L., N. Parvanov. (2010a).** Sastoyanie na detsko-yunosheskiya basketbol v Balgaria. *Sbornik nauchni trudove na Shumenskia universitet „Konstantin Preslavski*“, 1028–1031.

Петров, Л., Н. Първанов. (2010b). *Особености на прединвестиционен проект за създаване на баскетболен клуб за подрастващи*. *УНСС,* София, 324–330. // **Petrov, L., N. Parvanov. (2010b).** *Osobenosti na predinvestitsionen proekt za sazdavane na basketbolen klub za podrastvashti*. UNSS, Sofia, 324–330.

Петров, Л., С. Стефанов, Р. Гунински. (2016). Мениджмънт на спорта баскетбол в България. *Сборник „Педагогическото образование – традиции и съвременност“, Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“,* Велико Търново, 238–241. // **Petrov, L., S. Stefanov, R. Guninski. (2016).** Menidzhmant na sporta basketbol v Balgaria. *Sbornik „Pedagogicheskoto obrazovanie – traditsii i savremennost“, Velikotarnovski universitet „Sv. sv. Kiril i Metodiy“,* Veliko Tarnovo, 238–24.

Първанов, Н., Л. Петров. (2011). Експертно проучване на състоянието и възможностите за развитие на детскоюношеския баскетбол в България. *Спорт и Наука*. // **Parvanov, N., L. Petrov. (2011).** Ekspertno prouchvane na sastoyanieto i vazmozhnostite za razvitie na detskoyunosheskia basketbol v Balgaria. *Sport i Nauka*.

Сандански, И. (2007). *Изследване на спонсорството на спорта чрез прилагане на мрежовия анализ като възможност за оптимизиране на неговото изучаване и управление,* Дисертация, НСА, София. // **Sandanski, I. (2007).** I*zsledvane na sponsorstvoto na sporta chrez prilagane na mrezhoviya analiz kato vazmozhnost za optimizirane na negovoto izuchavane i upravlenie,* Disertatsiya, NSA, Sofia.

Сандански, И. (2006). Модел на училищен спортен клуб. *Спорт и Наука*. // **Sandanski, I. (2006).** Model na uchilishten sporten klub. *Sport i Nauka*.

Стоилов, Р., П. Банков. (2006). Някои особености на политиката, стратегията и управлението на спортните клубове – теоретични и практически аспекти. *Спорт и наука,* бр. 3, 106. // **Stoilov, R., P. Bankov. (2006).** Nyakoi osobenosti na politikata, strategiata i upravlenieto na sportnite klubove – teoretichni i prakticheski aspekti. *Sport i nauka,* br. 3, 106.

Цолов, Б. (2009). *Мениджмънт на спорта.* София: БИНС. // **Tsolov, B. (2009).** *Menidzhmant na sporta. Sofia: BINS.*

Чаушева, Р. (2013). *Управление на развитието на спорта в България,* София: Найс АН ЕООД. // **Chausheva, R. (2013).** *Upravlenie na razvitieto na sporta v Balgaria*. Sofia*: Nays AN EOOD.*

Dobson, P., K. Starkey. (1999). The Strategic Management. Blueprint. p. 161. Blackwell Business. *Blackwell Publishers Ltd., Oxford, Malden.*

Dong, H., Liang, M., Xiao, J. (2022). Using SWOT Analysis to Solve the Problem of Losing Fans in Boston Celtics. *BCP Business & Management*. 33. 406–413.

Teoli, D., Sanvictores, T., (2021). SWOT Analysis. *StatPearls.* Treasure Island (FL): StatPearls Publishing.

Бележки

Wikipedia, the free encyclopedia. SWOT analysis http://en.wikipedia.org/wiki/SWOT_analysis.

КРОСМИНТОНЪТ КАТО ПРЕДЛОЖЕНИЕ ЗА ДВИГАТЕЛНА АКТИВНОСТ В СВОБОДНОТО ВРЕМЕ

Мирослава Петкова, Милена Алексиева

CROSSMINTON AS A PROPOSAL FOR MOTOR ACTIVITY IN FREE TIME

Miroslava Petkova, Milena Aleksieva

Abstract: *The younger generations free time is a resource which is still very neglected but on which the complete personal development in the process of self-actualization depends to a large extent. The modern style and way of life of young people leads to the minimization of physical effort, which further disrupts the balance of the biosocial nature of a person. The change of their interests provokes the search for suggestions of outdoors activities, which fit in well with the urban lifestyle. With it's distinctive features, the sport crossminton definitely fits in this configuration and establishes itself as a rational suggestion for the motor activity of young people in their free time.*

Keywords: *crossminton, free time, rules studies, outdoor sports.*

ВЪВЕДЕНИЕ

Свободното време се превръща в огромен резерв за пълноценното личностно развитие на младите хора. Все повече се говори за предложения от възпитание чрез свободното време към възпитание за свободното време. „Урбанизацията заедно със съвременния стил и начин на живот стимулират търсенията на младите хора за активности на открито, които се вписват в градския начин на живот, които помагат за съществуване, комуникация и себедоказване в нея. Този факт води до промяна на интересите им, както към нетрадиционните форми на комуникация, така и към спорта“ (Алексиева, Стефанов, Денев 2022).

Следвайки редица нормативни национални и европейски документи в областта на децата, младежките политики, неформалното обучение, интеграцията и антидискриминацията, вкл. и по полов, физически и здравословен признак, подкрепата на неформалното и самостоятелно учене като важен фактор за изграждане на ключови компетентности като работа в екип, лидерство и управление на времето, необходими за успешната трудова и социална реализация на индивида на пазара на труда и в социалния живот, се детерминира изискването да се интегрира грижата за свободното време по-цялостно като специ-

фична образователна и възпитателна практика и част от системата за учене през целия живот. Според К. Крумова-Цончева и Д. Николов е необходимо да се „реализира потенциалът на неформалното образование за изпълнение на важни социални функции“ (Николов, Крумова-Цончева 2023).

Представянето на алтернативи за свободното време, имащи за цел ангажиране и привличане на вниманието на младите хора, предизвиквайки интерес, доставяйки забавление и развлечение чрез изпробване на различни дейности за създаване на информиран избор за хоби по свой интерес, използвайки парковите пространства на града, е прекрасна възможност за провокация сред младите хора и подрастващите. В този аспект намира своето място кросминтонът/спийдминтонът, който заема стабилно своето място в семейството на ракетните спортове – тенис, скуош, пикълбол, бадминтон, падел, плажен тенис. „Ракетните спортове по своята структура притежават една доста голяма вариабилност при натоварването, за което оказва влияние не само нивото на подготвеност на състезателите, но също така и вида на настилката, на която се играе, надморската височина и др.“ (Димов 2020). Кросминтонът, както и „бадминтонът, упражняван редовно като занимание, развива подвижност, гъвкавост, ловкост и издръжливост, бързина на реакциите и точни зрителни възприятия. Цялостната изява на играещите зависи от рационалната техника и тактика, от степента на подготовка на опорно-двигателния апарат и не на последно място, от способността на играчите да понасят психическо натоварване“ (Петкова 2014).

РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЯ

Кросминтонът (crossminton) е всъщност разновидност на традиционната игра на бадминтон, като прибавя и някои елементи от скуош и тенис. Първоначалното му наименование е Спийдминтон (speedminton) или Спийд бадминтон (speed badminton), но от 01.01.2016 г. новото официално име на този спорт е Кросминтон (crossminton).

Той започва да се развива преди малко повече от 10 години и днес играта на спийдминтон или скоростен бадминтон се играе по целия свят и се организират редица професионални турнири целогодишно. Това, което прави толкова популярен този спорт, са лесните правила на играта и възможността да се практикува почти навсякъде. Според Д. Димов „Спортът падел е доказал в другите държави ползите от практикуването му. Неговата елементарност при началното му заучаване кара практикуващите да заобичат спорта от самото му начало. Динамиката на играта я прави увлекателна и забавна“ (Димов 2020). В пълна сила това обобщение важи за спорта кросминтон. За да се играе скоростен бадминтон, не са необходими мрежи или игрища със специални настилки, което позволява спокойно да се практикува в парка, на плажа, на различни спортни площадки, в зала или дори на покрива на

блока. Единственото, от което има нужда, са две ракети за спийдминтон и специалното перце, което лети изключително бързо.

Кросминтон (Crossminton) може да се играе само за забавление, както и като спорт с установени точни правила. На 25.08.2011 г. в Берлин, Германия е основана Международна организация по кросминтон, която се занимава с този спорт – International Crossminton Organization (ICO). Тя се стреми да развива спорта като управлява всички международни турнири, установявайки официални насоки и стандарти в световен мащаб. Всяка национална федерация, асоциация или спортен клуб, признаващ устава на ICO и подкрепящ нейните цели, може да стане член на организацията. Една от най-добрите кросминтон състезателки е Жасмина Кебер от Словения, спечелила три световни и две европейски шампионски титли в категория жени на сингъл. При мъжете класацията се води от шведа Пер Хялмарсон, който е два пъти световен и четири пъти европейски шампион по кросминтон.

В България кросминтонът не е много популярен, но в последните години бързо се популяризира и вече има няколко клуба по кросминтон, които го практикуват и развиват.

Правилознание

1. Видове игри при състезанията – състезанията по кросминтон включват следните видове игри:

- игра по единично (сингъл) – за мъже, жени, младежи и девойки;
- игра по двойки – за мъже, жени, младежи и девойки;
- игра на смесени двойки – един мъж и една жена, срещу един мъж и една жена.

2. Състезатели – страната, която има право на подаване, се нарича „подаваща страна", а противниковата – „посрещаща страна".

3. Жребий – Преди започването на всяка игра противниковите страни теглят жребий и спечелилата жребия страна има право на следното:

- да подава първа;
- да посреща първа;
- да избере игрището, в което ще започне играта.

4. Отбелязване на точки

4.1. Целта на всеки играч е да вкара спийдъра в противникото поле, за което получава една точка. Ако спийдър, ударен от играч, попадне извън очертанията на противниковото поле, точката се записва за сметка на противника.

4.2. Спийдърът не може да се удря повече от един път последователно от единия играч, нито пък да се докосва до тялото му.

4.3. При срещите по единично и по двойки се играе до 16 точки с минимум две точки разлика. При липса на такава, геймът се удължава до достигането ѝ.

4.4. Двете страни се състезават за излъчване на победител в два от три гейма. **4.5.** Играчите променят полетата си при началото на всеки следващ гейм.

4.6. При тайбрек размяната става на всеки 6 точки.

4.7. Страната, загубила гейма, подава първа в следващия гейм.

5. Игра по двойки

5.1. Играе се при непроменени размери на игрището. След началния удар всеки от играчите в отбора има право да отиграе спийдъра – не се изисква редуване както при тениса на маса например.

5.2. Особености при сервиране на играчите:

• Първи започва играч от отбора, който жребият е избрал да сервира.

• След него сервира противниковият играч, който е посрещнал спийдъра.

• Следва несервиралият играч от първия отбор.

• Последен удря несервиралият играч от втория отбор, след което началният удар се връща в първия играч.

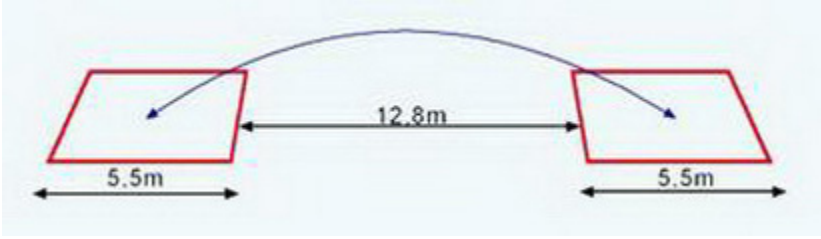
6. Правила при изпълнение на сервис и разиграване

6.1. Всеки играч изпълнява по три сервиза, след което това право преминава в другия играч за нови три спийдъра и т.н. При достигане на резултат 15:15, размяната на сервиса става на всеки спийдър.

6.2. Сервисът се изпълнава от задната част на полето на играча на поне три метра от предната му линия. Ударът се нанася отдолу нагоре и по-точно правилото е, че в момента на съприкосновение с ракетата спийдърът трябва да се намира под нивото на ръката, държаща ракетата.

6.3. Тъй като се счита, че сервисът дава предимство на противника и той има директна възможност да забие, в геймовете след първия, започва да сервира загубилият предния гейм.

6.4. В официалните правила т. н. serving zone не е точно определена, макар че се загатва, че е в дъното на полето.



Фигура 1. *Игрище за кросминтон*

7.1.1. За да се практикува, не е необходима мрежа, както при бадминтона, а така също и специална настилка.

7.1.2. Игрището (кортът) се състои от два квадрата с размери 5,50x5,50 m. Те са разположени един срещу друг на разстояние 12,8 m, като за деца до възраст 12 години квадратите са с големина 4x4 m и се допуска намалено разстояние между тях от 7 m. Играчите имат правото да се движат без ограничения, както в собственото си поле, така и около него (Фиг. 1).

7.1.3. Линиите трябва да бъдат лесно различими, направени в бяло или жълто.

7.1.4. Широчината на линиите на корта трябва да бъде най-малко 2 cm и да не надвишава 6 cm. Тя трябва да бъде еднаква навсякъде.

7.1.5. Всеки корт има разчертан знак за сервиз на 3 m зад предната линия.

7.1.6. Всички линии са част от корта, който те очертават.

8. Спийдър

8.1. В правилника не се споменава нищо за вида на ракетите и спийдъра, но към момента официалният спийдър за срещи е Match Speeder™ на фирмата Speedminton®, одобрен от ICO. Това е средният по скорост спийдър – по-бърз от Fun Speeder, но по-бавен от Cross Speeder.

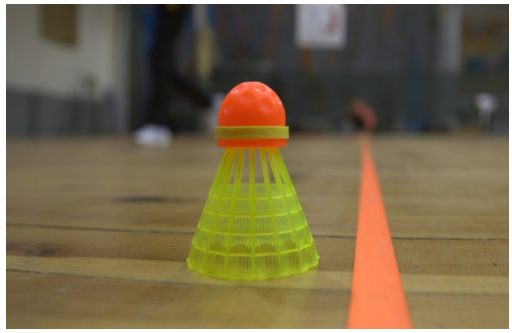
8.2. Спийдърът (speeder®) е с формата на перо, но е на половина по-малък и двойно по-тежък с гумен край с висока плътност. Лети стабилно при вятър, водоустойчив е и дори може да свети на тъмно, ако е зареден със Speedligh.

8.3. Теглото на спийдъра при младежи е 6 gr, а при възрастни е от 8 до 10 gr.

8.4. Спийдърите трябва да се измерват от края им до върха на горната капачка като дължината им може да варира между 57 mm и 63 mm (фиг. 2).

8.5. Крайчетата на спийдъра трябва да оформят кръг (цилиндрична кошница) с диаметър от 47 mm до 53 mm.

8.6. Горната капачка е полусферична, изработена е от термопластмаса и е с диаметър от 25 mm до 27 mm.



Фигура 2. *Спийдър за кросминтон*

9. Ракета

9.1. Ракетите Crosminton са оформени донякъде като ракета за скуош, но са по-къси.

9.2. Грипът е частта от ракетата, предназначена за хващане от състезателя.

9.3. Наплетената повърхност (кордажът) е частта от ракетата, с която състезателят удря спийдъра.

9.4. Главата ограничава наплетената повърхност и може да бъде в различна форма. Повечето приличат на рамки за тенис или скуош.

9.5. Наплетената повърхност е равна и е изработена от корда, чиито нишки са свързани с рамката на ракетата и при наплитането последователно се преплитат или са свързани в мястото на пресичане. Плетката на кордата трябва да е с не по-малка плътност в центъра, отколкото във всяка друга част на повърхността.

9.6. Ракетата е с обща дължина 61 cm, а размерът на главата не трябва да надвишава 650 cm^2.

9.7. Най-популярните ракети са с тегло между 125 и 145 gr и са направени в комбинация от графит, карбон и кевлар (фигура 3).

Фигура 3. *Ракета за кросминтон*

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Скоростният бадминтон или спийдминтон е изключително интересна и забавна игра за свободното време, в която може да се включат всички членове на семейството и приятелите, както по време на къмпинг или друг тип ваканция, така и за всеки свободен ден в парка. Значението на спорта не се изразява само по отношение развитието на физическите качества, но и в социалното и емоционалното развитие на младите хора. Освен това може да се разглежда като възможност за неформално обучение, в което младежите могат да усвояват нови умения и ценности, да развиват социални компетентности, да преодоляват бариери, да изграждат отговорно социално поведение и по този начин да повишават социално-икономическия си статус.

ЛИТЕРАТУРА

Алексиева, М., Св. Стефанов, Ст. Денев. (2022). Нагласи за здравословен начин на живот сред младежи на възраст 15–29 години. *Проблеми и перспективи на физическото възпитание и спорта в условията на глобализация*. Ве. Търново: УИ „Св. св. Кирил и Методий“, 107–117. // **Aleksieva, M., Sv. Stefanov, St. Denev. (2022).** Naglasi za zdravosloven nachin na zhivot sred mladezhi na vazrast 15–29 godini. *Problemi i perspektivi na fizicheskoto vazpitanie i sporta v usloviyata na globalizatsiya*. V. Tarnovo: UI „Sv. sv. Kiril i Metodiy“, 107–117.

Димов, Д. (2020). Енергийна консумация при субмаксимални натоварвания в тениса. *Спорт и наука,* бр. 3, 44–51. // **Dimov, D. (2020).** Energiyna konsumatsiya pri submaksimalni natovarvaniya v tenisa. *Sport i nauka*, br. 3, 44–51.

Димов, Д. (2021). *Падел.* София: Сердика ИТ, 136 с. // **Dimov, D. (2021).** *Padel.* Sofiya: Serdika IT, 136 s.

Николов, Д., К. Крумова-Цончева. (2023). Спортът и физическата дейност в контекста на неформалното образование. *Проблеми и перспективи на физическото възпитание и спорта в условията на глобализация*. В. Търново: УИ „Св. св. Кирил и Методий“, 93–99. // **Nikolov, D., K. Krumova-Tsoncheva. (2023).** Sportat i fizicheskata deynost v konteksta na neformalnoto obrazovanie. *Problemi i perspektivi na fizicheskoto vazpitanie i sporta v usloviata na globalizatsia*. V. Tarnovo: UI „Sv. sv. Kiril i Metodiy“, 93–99.

Петкова, М. (2014). *Акценти в модулното обучение – игри и бадминтон.* В. Търново: Фабер, 123 с. // **Petkova, M. (2014).** *Aktsenti v modulnoto obuchenie – igri i badminton*. V. Tarnovo: Faber, 123 s.

Петкова, М. (2021). *Бадминтон – теория, методика, практика*. (второ допълнено и преработено издание). В. Търново: Ай анд Би, 113 с. // **Petkova, M. (2021).** *Badminton – teoria, metodika, praktika.* (vtoro dopalneno i preraboteno izdanie). V. Tarnovo: Ay and Bi, 113 s.

Бележки:

What is Speedminton? Достъпно на: https://www.speedminton.co.uk/

The game. Достъпно на: https://crossminton.org/

ОТНОСНО НЕПРАВИЛНАТА РАБОТНА ПОЗА, УСЕЩАНЕТО ЗА БОЛКА В ГЪРБА И ДВИГАТЕЛНАТА АКТИВНОСТ ПРИ УЧЕНИЦИ ОТ НАЧАЛНА УЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ: АНКЕТНО ПРОУЧВАНЕ

Мая Гергова-Чучкова,
Стефания Беломъжева-Димитрова

ABOUT INCORRECT WORKING POSTURE, PERCEPTION OF BACK PAIN AND MOTOR ACTIVITY IN PRIMARY SCHOOL AGE STUDENTS: A SURVEY STUDY

Maya Gergova-Chuchkova,
Stefaniya Belomazheva-Dimitrova

Abstract: *Reduced motor activity is a serious problem for children of primary school age. Very often they suffer from prolonged working posture during the school day, lack of sufficient motor activity and all-day learning. All these factors are a prerequisite for deterioration of body posture and spine problems. This provoked us to conduct a questionnaire survey with students of primary school age to determine their interest in extracurricular sports and if they have problems related to the spine resulting from immobilization and some other factors accompanying the educational process.*

The purpose of the paper is to study various factors accompanying the learning process in primary school age, such as the level of extracurricular sports activities, working posture at school and back pain.

Keywords: *primary school age, leisure sports, back pain, backpack, working posture.*

ВЪВЕДЕНИЕ

Намалената двигателна активност, която е масово явление днес и често се констатира в начална ученическа възраст, значително увеличава рисковете от деформации на гръбначния стълб и болки в гърба. Гръбначните изкривявания и отклоненията от правилната телесна стойка са сред най-разпространените здравословни проблеми при децата от начална училищна възраст, които в голяма част от случаите се дължат на лош двигателен режим (Jorgic et al. 2024; Djordjevic et al. 2024). Те представляват трайно отклонение от нормалната форма на гръбначния стълб, която може да увлича и гръдния кош.

Деформациите на гръбначния стълб могат да доведат до редица усложнения, влошаващи качеството на живот (Ангелова, Петков 2014;

Angelova, Petkov 2015; Ангелова, Ангелова 2024). Това са: хронична болка в гърба, видими физически деформации като ребрена гърбица, намалена белодробна вентилация, сърдечно-съдови проблеми, неврологични усложнения като изтръпване и слабост, ограничения в обема на движение на гръбначния стълб и др.

Ранната диагностика, системното наблюдение, лечението и правилният двигателен режим допринасят за благоприятния изход от началните изкривявания при децата. Двигателната активност се явява важно средство за профилактика на деформациите на гръбначния стълб (Gielen et al. 2008; Jandrić 2015).

За предотвратяване на влошаване на стойката е необходимо да се вземат профилактични мерки в начална училищна възраст. В училище детето е предразположено към появата на изкривявания, тъй като то прекарва повече време в статично положение, затова физическите упражнения, заниманията със специални изправителни упражнения, закалителни процедури и подходящи игри са много важни за профилактиката на отклоненията от правилната стойка и деформациите на гръбначния стълб (Ignatova 2021; Ignatova 2023a; Ignatova 2023b).

Като продължение на по-горе казаното Р. Кунчева (2021) акцентира върху ефективността на гимнастически комплекси, изпълнявани на гимнастическа стена, за профилактиката на постуралните нарушения. Редовното им приложение води до положителни промени в антропометричните показатели и укрепване на цялостното здравословно състояние на учениците.

Целта на изследването е да се проучат различни фактори, съпътстващи учебния процес в начална училищна възраст, като ниво на двигателна активност извън училище, работна поза в училище и болка в гърба.

МЕТОДОЛОГИЯ

Изследван контингент – 59 ученици от първи до четвърти клас от НУ „Св. Софроний Врачански", град Враца, от тях 29 момичета и 30 момчета, на средна възраст 9,03 години.

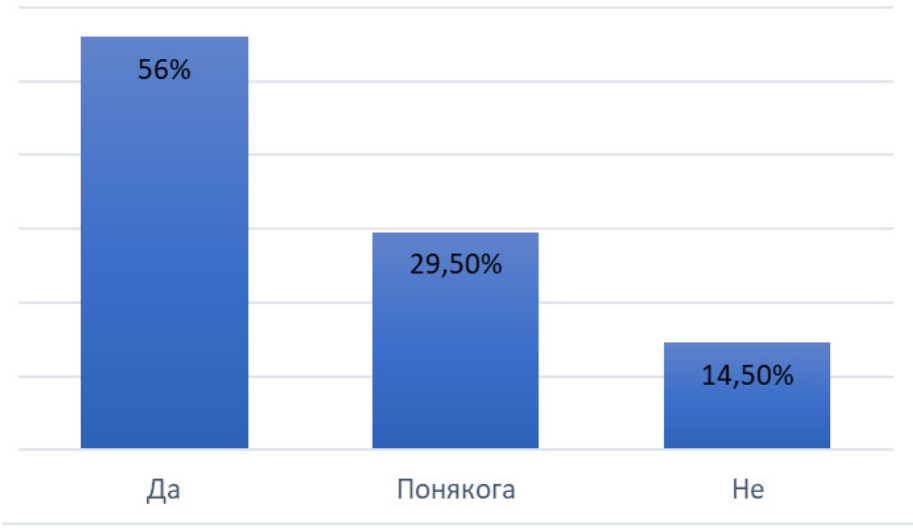
Методи на изследването: използван бе анкетен метод на изследване. За реализиране на целта беше разработена анкетна карта с отворени и затворени въпроси, чрез която се цели да се установи дали учениците спортуват в свободното си време, дали усещат болки в гърба и при какви обстоятелства и каква е телесната им стойка, докато заемат работна поза в училище. Резултатите са обработени статистически и подложени на честотен анализ.

Организация на изследването: анкетното проучване е проведено в НУ „Св. Софроний Врачански" гр. Враца, през есента на 2023 г. и пролетта на 2024 г.

РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЯ

От фигура 1 се вижда какво е разпределението на учениците по признак пол. Най-голяма е групата на децата на възраст 9 години - 27%, следвани от 8 и 10 годишните ученици – по 22%, 11 годишните и 7 годишните са съответно 15% и 14%.

Фигура 1. *Разпределение на учениците по признак възраст*

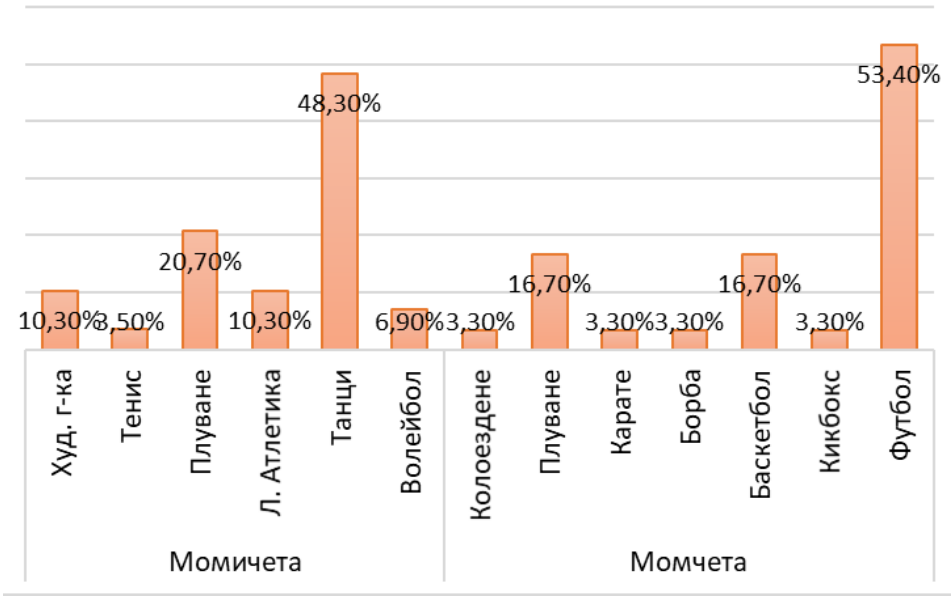


Фигура 2. *Спортувате ли извън училище?*

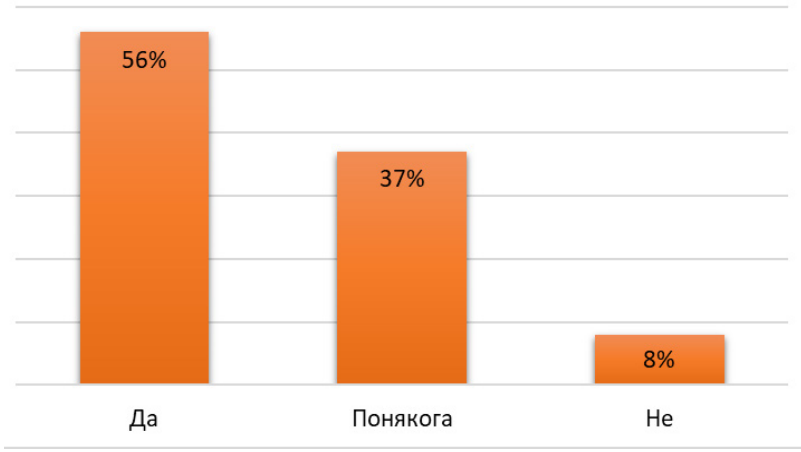
От фигура 2 се вижда, че 56,% от анкетираните ученици спортуват извън училище, а 29,5% от тях спортуват понякога. 14,5% от учениците посочват, че не спортуват извън училище. Забелязва се, че повече от половината ученици спортуват редовно извън училище, но процентното съотношение на неспортуващите и тези, които понякога спортуват е съществено (общо 44% от всички изследвани лица), което смятаме, че може да доведе до различни усложнения, свързани с обездвижването като болки в гърба, отклонения от правилната стойка и други.

От фигура 3 се вижда какви са предпочитанията на учениците по отношение на спорта в свободното време. Момичетата са се насочили към пет спорта. Най-голям процент от тях 48,3% тренират танци, следвани от плуване – 20,7%, по 10,3% от разпределението на отговорите се падат на лека атлетика и художествена гимнастика и най-малък процент 3,5% от момичетата спортуват тенис.

Момчетата са се насочили към седем спорта. Най-много тренират футбол, това са 53,4% от анкетираните момчета, след тях по 16,7% от отговорилите спортуват плуване и баскетбол, останалите спортове – колоездене, карате, борба и кикбокс са с по 3,3% от разпределението на отговорите.



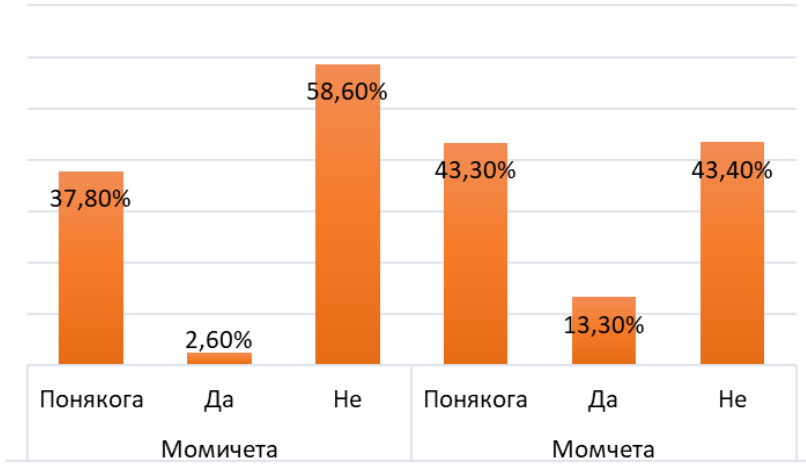
Фигура 3. *Какъв спорт практикувате в свободното си време?*



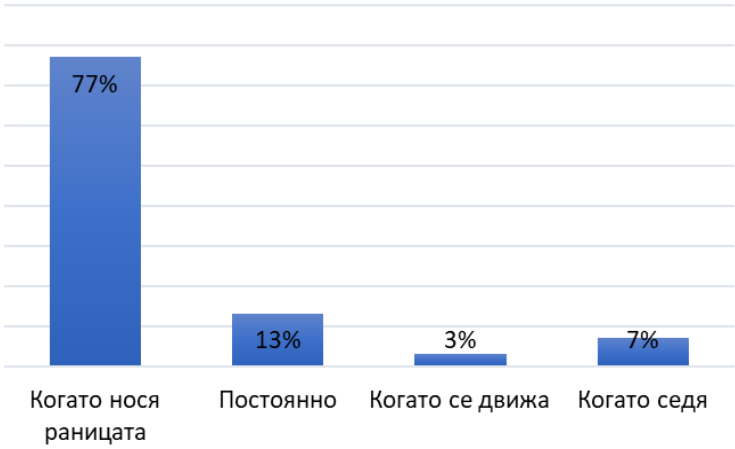
Фигура 4. *Усещате ли болки в гърба?*

Учениците посочват, че 56% от тях усещат болка в гърба, 37% имат понякога болка и само 8% нямат болка. Това ясно се вижда от фигура 4. Този факт е притеснителен и показва, че над половината от изследваните ученици от начална училищна възраст усещат болки в гърба.

От фигура 5 се вижда, че момчетата страдат повече от момичетата от болки в гърба. 56,6% процента от момчетата дават положителни отговори на въпроса *„Усещате ли болки в гърба?“*, като те са разпределени по следния начин: 43,3% усещат болка понякога, а 13,3% постоянно. При момичетата 40,4% усещат болки в гърба, като 37,8% усещат болка понякога, а 2,6% усещат болка постоянно.

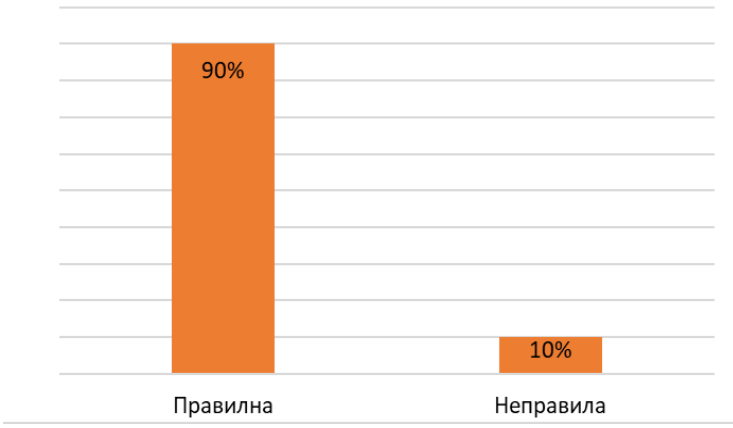


Фигура 5. *Разпределение на отговорите на въпроса „Усещате ли болка в гърба?“ по признак пол*



Фигура 6. *Кога усещате болка?*

Фигура 6 показва, че 77% от анкетираните ученици имат болка в гърба, когато носят ученическата си раница, 13% постоянно усещат болка, 4% когато се движат и 6% когато седят. Тези факти потвърждават, че училищните раници са твърде тежки за учениците и водят до проблеми с гръбначния стълб и болки. Още по-притеснителен е фактът, че 13 процента от анкетираните ученици усещат постояннна болка, което според нас означава, че те най-вероятно имат проблеми с гръбначния стълб.



Фигура 7. *Каква е работната Ви поза по-време на часовете в училище?*

90% от анкетираните ученици отбелязват, че седят правилно в часовете, но 10% от тях осъзнават, че заемат неправилна работна поза. Тази статистика е визуализирана на фигура 7. Можем да допуснем, че повече ученици заемат неправилна работна поза по време на часовете в училище, но не са в състояние добре да преценят това. Затова в следващо изследване смятаме да проучим и мнението на техните учители.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение от получените резултати от анкетното проучване може да се каже, че учениците харесват спорта и практикуват спорт в извънучилищно време, но това не е достатъчно, за профилактика на проблемите с гръбначния стълб, защото почти половината ученици усещат болки в гърба. Училищната раница е твърде тежка за учениците, защото повече от половината от тях изпитват болка при нейното носене. Малка част от учениците осъзнават, че заемат лоша работа поза в часовете в училище.

Това налага извода, че извънучилищният спорт, както и училищните занимания по физическо възпитание и спорт не са достатъчни за профилактика на болката в гърба и проблемите с гръбначния стълб и че са необходими допълнителни целенасочени мерки в тази посока.

Направеното изследване ни дава основание да отправим следните препоръки: да се включват изправителни упражнения и упражнения за изграждане на навик за правилно телодържане в часовете по физическо възпитание и спорт, в извънкласните и извънучилищни форми на двигателна активност. За тази цел е необходимо да се провеждат осведомителни кампании: с родители, за повишаване на техните компетенции за разпознаване на неправилната телесна стойка и нейната профилактика и за необходимостта от двигателна активност при децата; с начални учители, за разпознаване на неправилната работна поза и за нейната корекция и изграждане на навик за правилно телодържане; с начални учители и учители по физическо възпитание и спорт, за придобиване на компетенции за профилактика на неправилна телесна стойка и за укрепване на мускулите на корпуса на тялото; с треньори по вид спорт, за придобиване на компетенции за общофизическа подготовка за изграждане на мускулен корсет и профилактика на гръбначните деформации.

ЛИТЕРАТУРА

Ангелова, П., П. Петков. (2014). Функционална диагностика на гръбначни изкривявания при студенти. *Юбилейна конференция за студенти и преподаватели „Превенция за подобряване качеството на живот“*, Медицински колеж Стара Загора, 16–17 май 2014, 60–61. // **Angelova, P., P. Petkov. (2014).** Funktsionalna diagnostika na grabnachni izkrivyavania pri studenti. *Yubileyna konferentsia za*

studenti i prepodavateli „Preventsiya za podobryavane kachestvoto na zhivot", Meditsinski kolezh Stara Zagora, 16–17 may 2014, 60–61.

Ангелова, П., И. Ангелова. (2024). Гръбначните изкривявания – отношение и степен на информираност на студентите от Тракийския Университет. *Сб. Проблеми и перспективи на физическото възпитание и спорта в условията на глобализация*, ВТУ „Св. св. Кирил и Методий", Велико Търново: Университетско издателство „Св. св. Кирил и Методий", т. 3, 67–79. // **Angelova, P., I. Angelova. (2024).** Grabnachnite izkrivyavania – otnoshenie i stepen na informiranost na studentite ot Trakiyskia Universitet. *Sb. Problemi i perspektivi na fizicheskoto vazpitanie i sporta v usloviyata na globalizatsiya*, VTU „Sv. sv. Kiril i Metodiy", Veliko Tarnovo: Universitetsko izdatelstvo „Sv. sv. Kiril i Metodiy", t. 3, 67–79.

Кунчева, Р. (2021). Здравният ефект на комплексите от общоразвиващи упражнения на гимнастическа стена и влиянието им върху физическото развитие на ученици в начална училищна възраст. Съвременни проблеми на физическото възпитание и спорта, Пловдив: УИ „Паисий Хилендарски", № 8, 41–47. // **Kuncheva, R. (2021).** Zdravniat efekt na kompleksite ot obshtorazvivashti uprazhneniya na gimnasticheska stena i vliyanieto im varhu fizicheskoto razvitie na uchenitsi v nachalna uchilishtna vazrast. Savremenni problemi na fizicheskoto vazpitanie i sporta, Plovdiv: UI „Paisiy Hilendarski", № 8, 41–47.

Angelova, P., Petkov, P. (2015). Comparative analysis of the functional status of the spine in students men and women. *Trakia Jurnal of Sciences*, Vol. 13, Supl. 1, 403–406.

Djordjevic, S. et al. (2024). The Association of Sagittal Spinal Posture among Elementary School Pupils with Sex and Grade. *Children*, 11, 446.

Gielen, J., Van den Eede, E. (2008). Scoliosis and sports participation. *International Sport Med Journal*, 9(3), 131–140.

Ignatova, D. (2023a). Affirming wellness culture through innovative methodology related to Blaze-pod trainer system, *Strategies for policy in science and education*, Vol. 31, Number 2, 212–225,

Ignatova, D. (2023b). Motor activity based on learning – contemporary trends in school wellness. *Smart Inovattions in Recreative & Wellness Industry and Niche Tourisum – Scientific Journal*, Vol. 5 Issue 1–2, 22–26.

Ignatova, D. (2021). Specificity of the motor potential for achieving Scholar Wellness, *Trakia Journal of Sciences*, Vol. 19, Suppl. 1, 867–873.

Jandrić, S. (2015). Scoliosis and Sport, *Sport Logia*, 11(1), 1–10.

Jorgic, B. (2024). The Influence of Body Composition on Sagittal Plane Posture among Elementary School-Aged Children. *Children*, 11(1), 36.

АНАЛИЗ НА СПОРТНОПЕДАГОГИЧЕСКАТА ДИАГНОСТИКА ОТНОСНО ФИЗИЧЕСКОТО РАЗВИТИЕ ПРИ ПОДРАСТВАЩИ БАСКЕТБОЛИСТИ

Петьо Колев

ANALYSIS OF SPORTS AND PEDAGOGICAL DIAGNOSTICS REGARDING PHYSICAL DEVELOPMENT OF ADOLESCENT BASKETBALL PLAYERS

Petyo Kolev

Abstract. *Analyzing sports-pedagogical diagnostics in the sport of basketball for adolescents, regarding their physical development. In the research, we used sports-pedagogical testing, comparative analysis and statistical methods. Our studies in literary and informational sources and sports diagnostics showed that it has some overlaps in the methodology of scientific research in sports in Bulgaria and in other countries of the world. Discovering sports talents is a task of increased difficulty and there are some very good achievements in Bulgaria in the period 1965-1990, but it has not been fully discovered.*

The physical development of adolescent basketball players improves after a one-year pedagogical experiment. It will refer to pedagogical diagnostics in the sport of basketball, it would help in predicting sports talents and prospects ahead of them.

Keywords: *sport-pedagogical diagnosis, physical development, scientific research methodology, discovery of sports talents.*

ВЪВЕДЕНИЕ

Нашите проучвания в литературните и информационни източници за диагностика в спорта показаха, че тя има някои съвпадения в методиката на научните изследвания в спорта в България и в други страни по света. Разкриването на спортни таланти е задача с повишена трудност и има някои много добри постижения в България в периода 1965–1990 година, но не е разкрита напълно.

МЕТОДОЛОГИЯ

Целта на проучването е да се изследва и анализира физическото развитие на 9–11-годишни ученици, тренирaщи баскетбол в ученическа спортна школа, чрез спортнопедагогическата диагностика.

Това изследване е част от по-задълбочено изследване на спортнопедагогическата диагностика в спорта баскетбол при ученици.

Задачи на изследването:

1. Да се изследва физическото развитие на подрастващи баскетболисти на възраст 9–11 години.

2. Да се сравнят получените резултати в началото, в средата и в края на учебноспортната година.

3. Да се сравнят резултатите на учениците, постигнали по-добри резултати от средното ниво в групата.

Математико-статистически методи за анализ на резултатите – контент анализ, вариационен и сравнителен анализ.

Особеностите на физическото развитие на млади баскетболисти на 9–11 годишна възраст изследвахме с деца трениращи баскетбол към УСШ град Плевен. Изследването се проведе през периода 2020–2021 година. Данните сравнихме в началото, в средата и в края на изследването.

РЕЗУЛТАТИ И АНАЛИЗ

Физическо развитие (антропометрия)

Контролните тестове, използвани по време на изследването и резултатите от вариационния анализ са представени на таблиците от №1 до №6.

На таблици с номера 1, 2 и 3 сме представили статистическите данни за физическото развитие на ученици от експерименталната група в началото, средата и края на спортнопедагогическия експеримент. На таблици с номера 4, 5 и 6 – достоверността на прираста на показателите, чрез t-критерия на Стюдент.

Таблица 1. *Резултати от вариационния анализ на показателите, информиращи за физическото развитие (антропометрия) на експериментална група – начало*

Показатели начало		**R**	**X**	**S**	**V%**	$\mathbf{A_s}$	$\mathbf{E_x}$
№	**Наименование**						
1.	Ръст	39	147,88	9,79	6,62%	0,44	0,01
2.	Тегло	36	40,11	9,41	23,46%	0,62	-0,01
3.	Разтег от стоеж	49	186,12	12,74	6,84%	-0,12	-0,48
4.	Разтек от седеж	42	142,23	11,37	7,99%	-0,10	-0,66
5.	Разлика разтег от стоеж-ръст	20	37,35	4,68	12,54%	-1,04	1,09
6	Разлика разтег от седеж-ръст	15	-5,58	3,71	6,65%	0,38	-0,25

Таблица 2. *Резултати от вариационния анализ на показателите информиращи за физическото развитие (антропометрия) – експериментална група – среда*

Показатели среда		R	X	S	V%	A_s	E_x
№	Наименование						
1.	Ръст	42	150,50	10,22	6,79%	0,43	0,05
2.	Тегло	36	40,65	9,37	23,06%	0,60	-0,05
3.	Разтег от стоеж	54	191,50	13,41	7,00%	-0,02	-0,39
4.	Разтек от седеж	48	146,54	12,33	8,42%	-0,12	-0,54
5.	Разлика разтег от стоеж-ръст	16	44,88	3,87	8,62%	-0,49	0,30
6	Разлика разтег от седеж-ръст	16	-4,15	3,97	9,5%	-0,02	-0,43

Таблица 3. *Резултати от вариационния анализ на показателите информиращи за физическото развитие (антропометрия) – експериментална група – край*

Показатели край		R	X	S	V%	A_s	E_x
№	Наименование						
1.	Ръст	43	152,85	10,09	6,60%	0,42	0,35
2.	Тегло	35	42,47	9,32	21,95%	0,38	-0,50
3.	Разтег от стоеж	52	193,85	13,73	7,08%	0,03	-0,63
4.	Разтег от седеж	48	149,19	12,64	8,47%	0,01	-0,64
5.	Разлика разтег от стоеж-ръст	14	44,50	3,82	8,58%	-0,29	-0,34
6	Разлика разтег от седеж-ръст	16	-3,04	4,32	14,24%	0,60	0,01

Наблюдава се повишаване на ръста на състезателите с 4,96 cm през целия изследван период. В средата на изследвания период подобрението е с 2,62 cm, а от средата до края – с 2,34 cm, тоест имаме приблизително равно повишаване през целия период. Развитието на теглото на състезателите от експерименталната група е повишение със 2,36 kg. Тук прави впечатление, че повишението от средата до края е значително по-голямо в сравнение с това от началото до средата – 1,82 kg срещу 0,54 kg. Като цяло можем да говорим за хармонично развитие на ръста спрямо килограмите.

Таблица 4. *Достоверност на прираста на средните стойности на показателите, информиращи за физическото развитие на експерименталната група в началото и – в края (критична стойност на t =2,14)*

Показатели		начало		край		d	t	Pt
№	Наименование	X_1	S_1	X_2	S_2			
1.	Ръст	147,88	9,79	152,85	10,09	4,962	1,800	92,8
2.	Тегло	40,11	9,41	42,47	9,32	2,362	0,909	63,8
3.	Разтег от стоеж	186,12	12,74	193,85	13,73	7,731	2,105	96,4
4	Разтег от седеж	142,23	11,37	149,19	12,64	6,962	2,088	96,3
5	Разлика разтег от стоеж-ръст	37,35	4,68	44,50	3,82	7,154	6,038	99,9
6	Разлика разтег от седеж-ръст	-5,58	3,71	-3,04	4,32	2,538	2,272	97,4

Таблица 5. *Достоверност на прираста на средните стойности на показателите информиращи за физическото развитие на експерименталната група в началото и средата (критична стойност на t =2,14)*

Показатели		начало		среда		d	t	Pt
№	Наименование	X_1	S_1	X_2	S_2			
1.	Ръст	147,88	9,79	150,50	10,22	2,615	0,942	65,3%
2.	Тегло	40,11	9,41	40,646	9,37	0,538	0,207	15,8%
3.	Разтег от стоеж	186,12	12,74	191,50	13,41	5,385	1,485	86,1%
4	Разтек от седеж	142,23	11,37	146,54	12,33	4,308	1,310	81,0%
5	Разлика разтег от стоеж-ръст	37,35	4,68	44,88	3,87	7,538	6,328	99,9%
6	Разлика разтег от седеж-ръст	-5,58	3,71	-4,15	3,97	-1,423	1,336	82,0%

Таблица 6. *Достоверност на прираста на средните стойности на показателите информиращи за физическото развитие на експерименталната група в началото и средата (критична стойност на t =2,14)*

Показатели		начало		среда		d	t	Pt
№	Наименование	X_1	S_1	X_2	S_2			
1.	Ръст	147,88	9,79	150,50	10,22	2,615	0,942	65,3%
2.	Тегло	40,11	9,41	40,646	9,37	0,538	0,207	15,8%
3.	Разтег от стоеж	186,12	12,74	191,50	13,41	5,385	1,485	86,1%
4	Разтек от седеж	142,23	11,37	146,54	12,33	4,308	1,310	81,0%
5	Разлика разтег от стоеж-ръст	37,35	4,68	44,88	3,87	7,538	6,328	99,9%
6	Разлика разтег от седеж-ръст	-5,58	3,71	-4,15	3,97	-1,423	1,336	82,0%

Таблица 7. *Достоверност на прираста на средните стойности на показателите информиращи за физическото развитие на експерименталната група в средата и края (критична стойност на t =2,14)*

Показатели		среда		край		d	t	Pt
№	Наименование	X_1	S_1	X_2	S_2			
1.	Ръст	150,50	10,22	152,85	10,09	2,346	0,833	59,3%
2.	Тегло	40,646	9,37	42,47	9,32	1,823	0,703	52%
3.	Разтег от стоеж	191,50	13,41	193,85	13,73	2,346	0,623	45,2%
4	Разтег от седеж	146,54	12,33	149,19	12,64	2,654	0,766	66,3%
5	Разлика разтег от стоеж-ръст	44,88	3,87	44,50	3,82	0,385	0,361	28,1%
6	Разлика разтег от седеж-ръст	-4,15	3,97	-3,04	4,32	1,115	0,969	66,8%

Разтегът в стоеж дава възможност да се определи до каква височина може да играе баскетболистът при стрелба с отскок, при борба под кошовете и при похлупване (блок), а разтегът от седеж – какви възможности има изследваното лице да играе в защита, като например пресичане на подаване на противниковия отбор. Разликата между двата разтега и ръста дава информация за дължината на крайниците, както и за развитието им спрямо ръста в съответната възраст.

Разтегът в стоеж и седеж в началото и в края на експеримента бележи статистически значимо повишение (>95%). Това потвърждава успешния подбор на експерименталната група, тъй като по-големият разтег подпомага състезателите в баскетболната игра по отношение на играта под кошовете, в защитната игра и пр. Разтегът от стоеж е повишен 7,73 cm, като тук значително по-голямо е повишението от началото до средата – 5,39 cm в сравнение 2,34 cm от средата до края. Разтегът от седеж се е увеличил с 6,96 cm, като тук също значително по-голямо е повишението от началото до средата – 4,31 cm в сравнение 2,65 cm от средата до края.

Разликата между разтегът в стоеж и ръст бележи голямо подобрение – 7,15 cm. Тук интересното е, че има много голямо повишение до средата на изследвания период – 7,54 cm, а там до края има лек спад с 0,39 cm. Това можем да си го обясним със значително по-малкото увеличение на разтегът от стоеж и по-малкото увеличение на ръста в периода от средата на изследването до края.

Разликата между разтегът в седеж и ръст е повишена с 2,54 cm. Тук имаме сравнително еднакъв прираст между средата и края на изследването – 1,42 и 1,12 cm.

От направените изследвания можем да обобщим, че състезателите Александър Кожухаров, Ангел Костадинов и Мартин Петров са с по-добри показатели относно физическото си развитие, спрямо средното ниво на експерименталната група.

Първо тестуване на физическото развитие

При физическо развитие по време на първото тестуване, Александър Кожухаров е със 7 cm над средния ръст на групата, с 7,5 kg е по-тежък, разтега му от стоеж е 14 cm повече, а в седеж – с 12 cm, разликата между разтег от стоеж и ръст е 7,3 cm над средните показатели, а разликата между разтег от седеж и ръст е с 4,6 cm.

Мартин Петров е с 10 cm над средния ръст на групата, с 5 kg е по-тежък, разтегът му от стоеж е 14 cm повече, а в седеж – с 12 cm, разликата между разтег от стоеж и ръст е с 4,2 cm над средната, а разликата между разтег от седеж и ръст е с 4 cm под средните показатели.

Ангел Костадинов е с ръст равен на средния за групата, с 2 kg е по-лек, разтегът му от стоеж е 1 см повече, а е седеж – с 5 cm, разликата между разтег от стоеж и ръст е с 4 cm над средната, а разликата между разтег от седеж и ръст е еднакъв със средните показатели.

Второ тестуване на физическото развитие

По време на второто тестуване, Александър Кожухаров е с 9,5 cm над средния ръст на групата, с 7,7 kg е по-тежък, разтегът му от стоеж е 15,5 cm повече, а е седеж с 13,5 cm, разликата между разтег от стоеж и ръст е 2,1 cm над средните показатели, а разликата между разтег от седеж и ръст е с 4,1 cm.

Мартин Петров е с 10,5 cm над средния ръст на групата, с 6,4 kg е по-тежък, разтегът му от стоеж е 14,5 cm повече, а е седеж – с 13,5 cm, разликата между разтег от стоеж и ръст е с 4,1 cm над средната, а разликата между разтег от седеж и ръст е с 3,1 cm под средните показатели.

Ангел Костадинов е с ръст 2,5 cm над средния за групата, с 2,2 kg е по-лек, разтегът му от стоеж е 4,5 cm повече, а в седеж – с 6,5 cm, разликата между разтег от стоеж и ръст е с 1,8 cm под средната, а разликата между разтег от седеж и ръст е с 4,1 cm по-добра от средните показатели.

Трето тестуване на физическото развитие

Александър Кожухаров е с 9,5 cm над средния ръст на групата, с 7 kg е по-тежък, разтегът му от стоеж е 16 cm повече, а е седеж – с 13 cm, разликата между разтег от стоеж и ръст е 3,5 cm над средните показатели, а разликата между разтег от седеж и ръст е с 3 cm.

Мартин Петров е с 11 cm над средния ръст на групата, с 7 kg е по-тежък, разтега му от стоеж е 15 cm повече, а в седеж – с 16 cm, ра зликата между разтег от стоеж и ръст е равна със средната, а разликата между разтег от седеж и ръст е с 4 cm под средните показатели.

Ангел Костадинов е с ръст 2,2 cm над средния за групата, с 3,5 kg е по-лек, разтегът му от стоеж е 6,1 cm повече, а е седеж с 5,8 cm, разликата между разтег от стоеж и ръст е с 0,5 см под средната, а разликата между разтег от седеж и ръст е с 3 cm по-добра от средните показатели.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

От проведеното изследване се установи, че учениците от експерименталната група значително повишават своите антропометрични показатели (t>95%) по отношение на ръста, разтега от стоеж и от седеж.

Що до отнася до тримата изявени млади баскетболисти, то те превъзхождат значително средното ниво на групата.

Като част от по-задълбочено изследване предстои да се обобщят резултатите от други показатели, като физическа работоспособност, технически умения, психодиагностика и спортен интелект.

ЛИТЕРАТУРА

Алексиева, М. (2016). *Баскетбол в училище.* В. Търново: Ай анд Би. // **Aleksieva, M. (2016).** *Basketbol v uchilishte.* V. Tarnovo: Ay and Bi.

Димитров, Д., С. Беломъжева-Димитрова. (2023). Сравнителен анализ на показателите за физическа работоспособност при 10–11-годишни ученици. *Сб. Проблеми и перспективи на физическото възпитание и спорта в условията на глобализация, Велико Търново: Университетско издателство „Св. св. Кирил и Методий“,* том 1, 33–39. // **Dimitrov, D., Belomazheva-Dimitrova, S. (2023).** Comparative analysis of physical fitness indicators in 10–11-year-old students. // *Proceedings Problems and prospects of physical education and sports in the conditions of globalization,* St. Cyril and St. Methodius University Press, Veliko Tarnovo, 33–39.

Бонев. М. (2022). *Методика за обучение по баскетбол „3 на 3“ при 12–14 годишни момчета*. В. Търново: Ай анд Би. // **Bonev. M. (2022).** *Metodika za obuchenie po basketbol „3 na 3“ pri 12–14 godishni momcheta.* V. Tarnovo: Ay and Bi.

Бижков, Г. (2003). *Педагого-психологическа диагностика*. София: УИ „Св. Климент Охридски“. // **Bizhkov, G. (2003).** *Pedagogo-psihologicheska diagnostika.* Sofia: UI „Sv. Kliment Ohridski“.

Борукова, М. (2018). *Контрол на спортната подготвеност на 13–14-годишни баскетболистки*. София: БОЛИД ИНС. // **Borukova, M. (2018).** *Kontrol na sportnata podgotvenost na 13–14-godishni basketbolistki.* Sofia: BOLID INS.

Борукова, М. (2023). *Система за контрол и оценка на специфичната работоспособност на подрастващи баскетболисти*. София: НСА ПРЕС. // **Borukova, M. (2023).** *Sistema za kontrol i otsenka na spetsifichnata rabtosposobnost na podrastvashti basketbolisti.* Sofia: NSA PRES.

Гечева, М. (2017). *Оптимизиране на учебно-тренировъчния процес при 13–14-годишни баскетболисти.* Дисертация, ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“, Велико Търново. // **Gecheva, M. (2017).** *Optimizirane na uchebno-trenirovachniya protses pri 13–14-godishni basketbolisti.* Disertatsiya, VTU „Sv. sv. Kiril i Metodiy“, Veliko Tarnovo.

Йорданова, Н. (2008). *Физическите и координационни способности – фактори за спортното обучение на учениците,* Фабер, Велико Търново. // **Yordanova, N. (2008).** *Fizicheskite i koordinatsionni sposobnosti – faktori za sportnoto obuchenie na uchenitsite,* Faber, Veliko Tarnovo.

Петров, Л. (2011b). *Холистична същност и функции на подготовката на млади баскетболисти.* Монография, I&B ltd., В. Търново, 11, 35, 45. // **Petrov, L. (2011b).** *Holistichna sashtnost i funktsii na podgotovkata na mladi basketbolisti.* Monografiya, I&B ltd., V. Tarnovo, 11, 35, 45.

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

Цветков, В. (2003). *Начална подготовка с баскетболисти*, Б. Ф. Баскетбол, София. // **Tsvetkov, V. (2003).** *Nachalna podgotovka s basketbolisti*, B. F. Basketbol, Sofia.

Цветков, В. (2009). *Теория и методика на обучението по баскетбол,* НСА-ПРЕС, София. // **Tsvetkov, V. (2009).** Teoria i metodika na obuchenieto po basketbol, NSA-PRES, Sofia.

Цонкова, Д. (2014). *Теория и методика на физическото възпитание*. УИ „Св. Св. Кирил и Методий“, В. Търново. // **Tsonkova, D. (2014).** Teoria i metodika na fizicheskoto vazpitanie. UI „Sv. Sv. Kiril i Metodiy“, V. Tarnovo.

РОЛЯТА НА ДЪРЖАВАТА В РАЗВИТИЕТО НА СПОРТА И ВЪЗДЕЙСТВИЕТО МУ ВЪРХУ МЛАДЕЖТА

Цвета Галунова

THE ROLE OF THE STATE IN THE DEVELOPMENT OF SPORTS AND ITS IMPACT ON YOUTH

Tsveta Galunova

Abstract: *We would like to share our experience and observations regarding the role of the state in the development of sports and its impact on the youth. We will examine both the financial and social aspects of the state's influence on sports. We will focus on both the challenges and benefits of both mass and professional sports. We will address the importance of sports in small communities and examine how COVID-19 measures have affected sports clubs. The purpose of the study is concentrate not only on the problems but also on the prospects of physical education and sports in the era of globalization.*

Keywords: *sport, budget, development talent, mass sport, chest, society.*

ВЪВЕДЕНИЕ

Липсата на достатъчно ефективен модел за интегриране на спорта в образователната система и недостатъчната подкрепа от страна на държавата в съчетание с изкривените ценностни системи представляват научен проблем, който изисква изследвания за разработване на стратегии и политики, осигуряващи по-ефективно влияние на спорта върху развитието и формирането на ценности при младежите.

Смятаме че, ако държавата установи и подкрепи интегрирания спорт в образователната система, предоставяйки ресурси и подходяща структура, това може да допринесе за по-ефективното развитие на младежите, формирането на здрави ценности и справянето с предизвикателствата на агресията, които възникват в резултат на изкривената ценностна система в обществото.

Целта на това изследване е да се проучат възможностите за подобряване на ролята на държавата в развитието на спорта и формирането на ценностната система при младите хора, като се фокусира върху интеграцията на спорта в образователната система и създаването на среда, подпомагаща формирането на здрави ценности и предотвратяването на агресията.

Проучване на съществуващите стратегии и политики, прилагани от държавите за развитие на спорта и въздействието им върху младежта.

• Анализ на ролята на образователните институции и тяхната интеграция със спорта за формиране на характер и ценностна система при младите хора.

• Оценка на възможностите за установяване на сътрудничество между образованието и спорта за постигане на обществени и образователни цели.

• Идентифициране на успешни практики и препоръки за подобряване на държавната подкрепа за развитие на спорта и въздействието му върху ценностната система на младежта.

МЕТОДОЛОГИЯ

Метод на пряко наблюдение

В настоящото изследване е приложен методът на прякото наблюдение, който позволява събиране на данни чрез наблюдение на поведението и взаимодействията.

Процедури на наблюдение:

1. Подготовка: изследователят извършва предварителна подготовка, включваща определяне на целите и параметрите на наблюдението.

2. Извършване на наблюдението.

3. Документиране на наблюденията: сички наблюдения се записват в детайлни бележки, като се включват дати, местоположения, участващи лица и конкретни инциденти или интеракции, които са от значение за изследването.

4. Анализ на събраните данни: след приключване на наблюденията се извършва анализ на събраните данни за идентифициране на общи модели, проблеми и ефективни практики. Анализът помага за формулирането на изводи и препоръки за подобряване на интеграцията на спорта в образователните програми и установяване на ролята на държавата в развитието на спорта.

Чрез използването на метода на пряко наблюдение изследването цели да предостави дълбоки и практически приложими находки, които могат да бъдат използвани за разработване на стратегии и политики за по-ефективно влияние на държавата върху спорта и развитието на младежите в България.

Метод на логически анализ и синтез

Този метод се използва за допълнителен анализ на данните, което позволява по-дълбоко разбиране на държавната политика и нейното въздействие върху развитието на спорта. Чрез логическия анализ и синтез се проследява логиката на политиките и се синтезират най-важните аспекти, които формират държавната подкрепа за спорта.

Тези методи на изследване осигуряват комплексен подход към разбирането на въздействието на държавната политика върху спорта, като съчетават непосредствени наблюдения с дълбок анализ на политическите процеси и техните последствия.

Физическото възпитание и спортът се сблъскват с разнообразни предизвикателства и имат различни перспективи в светлината на глобализацията. Някои от тези аспекти включват:

Проблеми:

1. Комерсиализация: Под влияние на процеса на глобализация, спортът става все по-комерсиален, при което основната насоченост се променя от здравословните аспекти към стремежа към печалба и маркетинга.

2. Изоставяне на физическата активност: С нарастването на възможностите за развлечения и примамките на технологията, хората могат да занемаряват физическата активност, което може да предизвика сериозни здравословни проблеми.

3. Допълнителен стрес върху спортистите: Състезателната обстановка се усилва още повече, а това налага допълнителен стрес върху спортистите (Попов 2012).

4. Неравенство: В контекста на глобализацията богатите нации имат по-големи възможности за финансова подкрепа и развитие на спорта, което може да доведе до неравенство в сравнение с по-бедните страни.

Перспективи:

1. Многообразие: Глобализацията дава възможност на хората да се запознаят с различни спортове и физически активности от различни култури.

2. Технологичен напредък: Използването на технологии като виртуална реалност и сензори има потенциала да подобри процеса на изучаване и практикуване на спорт

3. Международни състезания: Глобализацията улеснява организирането на международни спортни състезания, които насърчават културния обмен и сътрудничеството между различните нации.

4. Здравословни ползи: Популяризирането на физическата активност и спорта може да допринесе за насърчаване на по-здравословен начин на живот за хората по света.

За да решат тези предизвикателства и да се възползват от възможностите, предоставени от глобализацията, организации и образователни институции трябва да насърчават физическата активност и спорта, като комбинират консервативните ценности със съвременните тенденции.

РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЯ

Резултати от наблюденията и анализите

Ключови аспекти, относно влиянието на държавната политика върху развитието на спорта и неговото значение за младежта:

1. Финансиране и подкрепа от държавата

Установено бе, че наличното финансиране от държавата за спортни програми е недостатъчно и не отговаря на потребностите на спортните клубове и организации. Недостигът на средства оказва значително въздействие върху възможностите за развитие на млади таланти и поддръжка на спортни съоръжения.

2. Въздействие на мерките по COVID-19

Мерките по **COVID-19** драстично засягат спортните дейности, като принуждават много клубове да прекратят дейност или значително да намалят своята активност. Влиянието е особено тежко за малките клубове и тези в малки населени места, които нямат достатъчно ресурси за адаптация към новите условия.

3. Интеграция на спорта в образователната система

Резултатите показват, че въпреки усилията за интегриране на спорта в образователните институции, съществуват значителни пропуски в координацията и реализацията на тези инициативи. Налице е липса на единна стратегия, което води до фрагментация и неефективност.

4. Развитие на спорта в малките общности

Анализът разкри, че малките населени места страдат от сериозен недостиг на подкрепа за спортни дейности. Налице е спешна нужда от държавни и общински инициативи, които да подпомогнат развитието на спорта в тези региони.

5. Ефективност на държавната политика

Оценката на държавната политика показва, че въпреки наличието на различни програми и инициативи, общата ефективност на тези усилия е под въпрос. Често пъти липсва последователност и яснота в прилагането на мерките, което затруднява постигането на трайни положителни резултати.

В заключение изследването подчертава необходимостта от по-активен и целенасочен подход от страна на държавата за подобряване на условията и възможностите за развитие на спорта и младите спортисти в България. Препоръчва се въвеждането на целенасочени стратегии и увеличаването на финансовата подкрепа за спортни програми.

Роля на държавата в развитието на спорта и въздействието му върху младежта. Държавата играе значителна роля в развитието на спорта по множество начини:

1. Финансиране и инфраструктура

Държавата може да осигури финансова подкрепа и ресурси за изграждане и поддръжка на спортни съоръжения и инфраструктура.

Това включва стадиони, спортни комплекси, тренировъчни центрове и други съоръжения, които са от съществено значение за спортната дейност.

2. Образование и обучение

Държавата може да насърчава спортното образование и обучение, като предоставя финансова помощ и ресурси за треньори, научни изследвания и образователни програми в областта на спорта.

1. Национални отбори и състезания

Държавата може да организира и подкрепи национални спортни отбори и състезания, като предоставя финансиране и структура за участие в международни спортни събития.

2. Регулации и политики

Държавата може да създаде регулации и политики, които да насърчават спортната дейност, здравословния начин на живот и безопасността на спортистите. Това включва и контрол върху допинга и фармацевтичните вещества в спорта.

3. Финансова подкрепа за спортисти

Държавата може да предостави финансова подкрепа за спортисти чрез стипендии, застраховки, и финансови инициативи за постижения в спорта.

4. Популяризация и културен обмен

Държавата може да насърчава популяризацията на спорта и спортните събития, както и да насърчава културния обмен през спорта.

Ролята на държавата в спорта може да варира в зависимост от страната и специфичните цели и политики, но обикновено държавата играе ключова роля в насърчаването на спорта и спортния начин на живот в обществото.

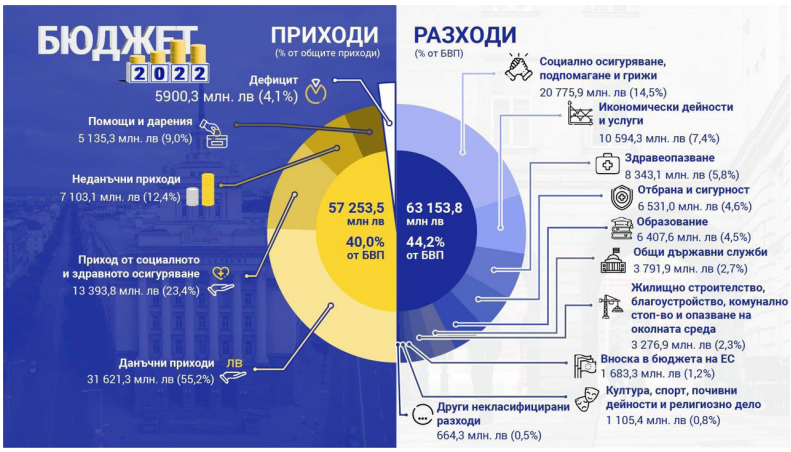
Три са основните проблеми, които зяасягат ролята на държавата за спорта в нашата страна.

1. Липса на достатъчно финансиране.

2. Необходимост от оптимизиране на разпределение на наличните средства.

3. Липса на цялостно отношение към спорта като приоритет.

От фигура 1 се вижда, че през 2022-ра година за спорт се отделят само 0,2 % от брутния вътрешен шродукт. Спортните клубове получават точно 0% обезщетения за това, че са затворени по време на ковидните мерки, а за талантливите деца на България продължава да липсва градивна политика, въпреки всичко България ражда шампиони.



Фигура 1. *Държавен бюджет за 2022 г.*

Политика на държавата към младите таланти

Политиката на ММС е насочена към елитния спорт, за който са предвидени повече средства спрямо 2022-ра година в бюджета за 2023-та година. Но отговорността за талантливите деца на България в спорта е прехевърлена към федерациите, общините и спонсорите.

Истината е, че има много талантливи деца, които постигат успехи, въпреки нехайното отношение на отговорните институции към тях и а дневен ред дори стои въпроса: „Как ще изпратим детето на световно или европейско първенство?“.

След като държавата в лицето на Министерството на спорта няма пари, общините решават преимуществено други задачи, а не въпросите на елитния детски спорт, клубовете са на изкуствено дишане през двете години „ковидни политики”, а спонсори много трудно се намират, тежестта се прехвърля върху родителите. По този начин не подлагаме ли родителите на *„непосилен стрес още преди да започне реалната им подготовка за отговорните състезания, които изискват висока психоустойчивост?“* (Крогиус 1975; Крогиус 1981).

В този ред на мисли се питаме „колко ли талантливи българчета се отказват или биват отказвани някъде по пътя?“ и оставаме с впечатлението, че няма кой да се грижи за талантливите деца на България или това ще стане в по-далечна перспектива.

Тук е мястото да се подчертае огромната роля на държавата в спорта и цялостното развитие на младежите. Освен че масовият спорт полага основите на елитния, той стои и в основата на здравето на нацията (Насоки на ЕС за физическа активност 2008). В своето развитие в предучилищна и училищна възраст децата опитват различни неща, за да усетят своя път. Този разход на време, средства и енергия трябва

да се гледа от родителите като инвестиция в личностното развитие на децата им. Като движение, спортът е здраве. Като редовни тренировки, спортът е дисциплина. Като съревнование със себе си, спортът е изграждане на характер. Като съревнование с другите, спортът е уважение към противника. Като следване на правила, спортът е възпитание и зачитане на ценности.

Всички тези своеобразни житейски уроци, които ни дава спортът, са приложими в цялостното развитие на човека. Започвайки от най-ранна детска възраст, добродетелите се възпитават по най-бърз и устойчив начин.

Развитието и поддържането на спорта в малките населени места е от голямо значение. Спорните мероприятия и ангажираност насочват енергията на младите хора към полезни за здравето и обществото дейности, наличието на динамика ги задържа в малкото населено място. При липса на държавна политика в тази посока, спортните деятели разчитат основно на подкрепа от общините. Има както добри, така и лоши примери в това отношение. Тъй като бюджетите на общините са ограничени, те се разпределят приоритетно, а често спортът не е приоритет.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ролята на държавата в развитието на спорта и въздействието му върху младежта е тема от голямо значение, която изисква комплексен подход. В първата част се подчертава необходимостта от по-голяма държавна подкрепа за талантливите деца, особено в елитния спорт, и се акцентира върху предизвикателствата, пред които са изправени родителите. Втората част разглежда въздействието на пандемията върху спорта и клубовете, както и необходимостта от държавна политика за развитие на спорта в малките населени места.

Общата концепция е, че държавата играе критична роля във формирането на средата за развитие на спорта и формирането на ценностната система на младите хора. Заключението е, че инвестирането в спорта не е само финансов въпрос, но и стратегическо решение за подпомагане на физическото и емоционалното развитие на младите поколения. Препоръчва се широк подход, включващ и държавни и общински инициативи, за създаване на здрава общност, стимулираща спортната активност и развиваща ценностите на младите хора.

Препоръките, които могат да бъдат направени към заинтересованите страни са следните:

1. Инвестиции в образование и спортни програми: държавата трябва да насърчава интегрирането на спорта в образователната система, предоставяйки средства и ресурси за развитие на спортни програми в училищата.

2. Финансова подкрепа за спортните клубове: осигуряване на финансова подкрепа за спортните клубове, особено тези, които работят с деца и младежи, за подпомагане на обучението, състезанията и инфраструктурата.

3. Партньорство между държавата, образованието и спорта: създаване на ефективни механизми за сътрудничество между образователните институции и спортните организации с активната подкрепа на държавата.

4. Развитие на програми за обучение на треньори и учители: финансиране на обучения и програми за професионално развитие на треньори и учители, за да се увеличи качеството на обучението и наставничеството в областта на спорта.

5. Активно участие на младежите в процеса на вземане на решения: предоставяне на младежите възможност за активно участие и изразяване на мнение във формирането и прилагането на политиките за спорта.

Тези мерки биха могли да създадат по-благоприятна среда за развитие на спорта и формиране на положителни ценности при младите хора.

ЛИТЕРАТУРА

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.

Насоки на ЕС за физическа активност. (2008). *Препоръчителни политически действия в помощ на физическа активност за укрепване на здравето*. Одобрени от работната група „Спорт и здраве“ на ЕС на заседанието ѝ на 25 септември 2008 г. Утвърдени от министрите на спорта на държавите членки на ЕС на заседанието им в Biarritz на 27–28 ноември 2008 г. // **Nasoki na ES za fizicheska aktivnost. (2008).** Preporachitelni politicheski deystviya v pomosht na fizicheska aktivnost za ukrepvane na zdraveto. Odobreni ot rabotnata grupa „Sport i zdrave“ na ES na zasedanieto ѝ na 25 septemvri 2008 g. Utvardeni ot ministrite na sporta na darzhavite-chlenki na ES na zasedanieto im v Biarritz na 27–28 noemvri 2008 g.

Парламент на Република България (2023). *Официален уебсайт на парламента*. Достъпен на: https://www.parliament.bg

ДВОЙНАТА КАРИЕРА В СПОРТА

Георги Иванов

THE DUAL CAREER IN SPORTS

Georgi Ivanov

Abstract: *Every athlete, even the most successful, reaches a point when they have to end their sports career. All sports organizations and governments have a responsibility to enable athletes to pursue dual careers successfully, thereby ensuring that they are not placed at a disadvantage after their sporting careers have ended. It is appropriate for Bulgaria to join the European-level network for dual careers of athletes at the Association of European Students based in England with the main objectives: uniting different partners that are related to high sports achievements and education, exchange of good practices between European universities, improving conditions for training and education, building contacts between educational and sports institutions and developing research projects in sports and education.*

Keywords: *sports, education, career after sports.*

ВЪВЕДЕНИЕ

Спортът е най-популярната развлекателна дейност, като от векове е важен елемент от обществото. Спортистите имат сериозен принос към образа на спорта и физическите занимания, носители са на положителни ценности в обществото като почтеност и усърдна работа в името на дадено постижение и служат като модели за привличането на млади спортисти. Освен това те са и важни представители на своите държави. В този контекст всички спортни организации и правителства са отговорни да се даде възможност на спортистите да упражняват успешно двойна кариера, като по този начин се гарантира, че те не са поставени в неизгодно положение след приключването на спортната им кариера (Stambulova, Wylleman 2014; Stambulova et al. 2015; Stambulova, Harwood 2022).

Преходът от спортна към професионална кариера е от решаващо значение за спортистите, когато навлизат в нова фаза в живота си. Решението на спортиста да прекрати спортната кариера може да е резултат от различни житейски събития, като например спортни травми или болести, от застой или намаляване на продуктивността, умора или натиск от външната среда. Въпреки това, спортистите могат да влязат

в предприемачеството като предварително планирана двойна/вторична кариера, особено ако се подготвят за тази стъпка доста напред. Спортистите обикновено са наясно с факта, че спортната им кариера рано или късно ще приключи. Обикновено те трябва да решат дали да бъдат посветени единствено на спорта или да следват двойна кариера (или чрез комбиниране на спорта и образованието/работата, като дават приоритет на първото, или чрез изграждане на стабилна двойна кариера). Тези опасения трябва да започнат още по време на спортната кариера, а не в края ѝ. Всъщност, подготовката за двойна кариера трябва да започне още в деня, когато детето започне да се занимава по-сериозно със спорт. Интензивният фокус на спортистите върху спорта може да попречи да проучат жизнеспособни възможности за кариера. Изграждането на двойна кариера включва не само образование, но и удовлетворяващ личен живот, общо здраве и благополучие. Въпреки това, по-голямата част от проблемите с двойната кариера са свързани с образованието, тъй като постигането на определени образователни постижения подобрява перспективите на спортистите да намерят работа, след като спортната им кариера приключи (Дашева 2017а; Дашева 2017б). Тук активното участие в спорта действа както като ограничение, така и като предимство за спортистите. Докато времето за посвещаване на образованието често е ограничено, компетенциите, разработени по време на двойната кариера, увеличават заетостта на спортиста. Спортистите обаче понякога не са в състояние да видят как същите умения, които са ги направили успешни в спорта, ще ги направят успешни в други кариерни пътища, което действа като бариера за използването на тези умения успешно. И все пак, когато осъзнаят стойността и приложимостта на получените умения, те стават овластени. Следователно е необходимо да се реализират тези умения. Също така, спортистите често се нуждаят от помощ, за да се включат в постепенни процеси в рамките на двойната кариера. Националните спортни организации и ръководните органи могат да играят важна роля в този контекст, тъй като често предлагат програми за подпомагане на кариерата (Попова-Христова 2018). Тук, менторските програми също работят добре в подкрепа на двойната кариера на спортист.

Целта на настоящото изследване е да се анализира съвременната ситуация в сферата на двойната кариера в спорта и да се посочат мерки за нейното насърчаване.

ДИСКУСИЯ

Същност на понятието „двойна кариера“ в спорта и основните ползи за спортиста

Под „двойна кариера“ (ДК) обикновено се разбира „кариера с основен акцент съчетаване на спорт и образование или работа“ (Stambulova,

Wylleman 2014). В подобен дух е и предложената дефиниция от финансирания по програма Erasmus+ проект DC4AC, където двойната кариера се явява „възможността талантливи, професионални и елитни спортисти да изградят свой собствен образователен или трудов път, едновременно със спортната си кариера, тъй като изпитват трудности в комбинирането на интензивни тренировки и състезания с образование или работа“ (European Institute for Local Development 2017). В този смисъл спортната кариера се разглежда като интегрална част от цялостния жизнен път. Именно когато един спортист преминава през такива периоди в своя живот, се приема, че той преживява двойната кариера. Следователно, можем да разграничим два типа двойна кариера:

- в спорта и образованието;
- в спорта и трудовата реализация.

Първият тип се радва на преобладаващ интерес от страна на изследователи, политически кръгове и доставчици на подкрепящи двойната кариера, услуги и програми. Траекторията на ДК не е линейна и в действителност се състои от различни етапи и преходи (Stambulova, Wylleman 2014). Във всеки един от тях спортистите срещат специфични трудности и предизвикателства, които са в състояние да възпрепятстват тяхното спортно и личностно развитие. С други думи, инвестицията им в спорта във времето се променя, съобразно контекстуално-специфичната, социална, психологическа и финансова ситуация, образователни и/или трудови ангажименти. Това се оказва дори още по-сложна задача при непрофесионални спортисти, които често трябва да управляват двойната кариера в условията на ограничени когнитивни, социални, финансови и времеви ресурси или не добре функциониращи структури за подкрепа.

Стратегическият документ „Насоки на Европейския съюз относно ДК на спортисти“ представлява политическо признание на този проблем от страна на европейските институции и правителствата на страните-членки. Една от ключовите препоръки в стратегията е засилване на сътрудничеството между спортния и образователния сектор, и особено разработването на специални политики и отделяне на ресурси за подкрепа на двойната кариера на ниво публични власти и спортни организации. Същевременно, се подчертава нуждата от отчитане ролята на традициите и културното многообразие в различите системи и сфери на политики за двойна кариера.

Проблемът „двойна кариера“ в елитния спорт и образованието е особено актуален в общества, в които спортът, образованието и политиката работят като независими системи. Това създава предизвикателства за спортистите, които трябва да намерят баланс между изискванията на спортната кариера и необходимостта от подготовка за бъдеща професионална реализация.

Политики и подходи за „двойна кариера" на държавите членки на ЕС

В държавите членки на Европейския съюз съществуват различни политики за подпомагане на двойната кариера в спорта. Във Франция действа специален институт, наречен Национален институт за спорт, обучение и спортно майсторство (INSEP), който предоставя обучение, съчетано с високо спортно майсторство. В Португалия и Испания чрез Центровете за висока спортна подготовка(CAR) държавата играе ключова роля в подкрепата на спортистите. Тя е централен двигател. Към момента в Австрия, Ирландия, Кипър, Малта, Нидерландия, Словакия, Словения и Чехия липсват структури за подкрепа на „двойната кариера" на спортистите. Това означава, че спортистите сами трябва да търсят баланса между спорта и образованието, без институционална подкрепа. В Италия и Словения предлагат специфични механизми за улесняване на спортистите в техния образователен път. Студентите-спортисти в Италия се възползват от оценката на правата, които улесняват съчетаването на учебните ангажименти с тренировките и състезанията. Съществува строга система на военен спорт, която е насочена главно към индивидуалните спортове и предлага стабилни условия за тренировки, като същевременно предоставя възможности за развитие на кариера в армията, гарантирайки социална и професионална стабилност на спортистите.

В ръководството на Европейския съюз за политиките на общността в областта на двойната кариера на елитните спортисти (European Commission, 2012) се подчертават значимите ползи от съчетаването на спортната кариера с образование и професионалното развитие. Подкрепата към елитните спортисти се оказва в няколко ключови области за развитието на спортистите: здравни обезщетения, подпомагащи балансиран начин на живот и намаляване на стреса; развитие на житейски умения, приложими в областта на спорта, образованието и други сфери на живота и развитие на идентичност на личността; социално подпомагане в посока разширяване на социалните контакти и системите за социална подкрепа; пенсиониране и адаптиране за живота след прекратяване на активната спортна кариера; гаранция за заетост и достъп до по-добре платени работни места.

Решене на този проблем може да се търси в създаването на „специални спортни училища", които да предоставят структурирана и балансирана среда за развитие на младите спортисти, като адресират критичните аспекти от тяхната подготовка. Ефективността на тези училища би могла да осигури гаранция за успешна „двойна кариера". Ефективната организация на времето в тези спортни училища е едно от най-важните условия успешна подкрепа на двойната кариера. Оптимизацията на учебния и тренировъчен график осигурява избягване на конфликт между двете дейности. Спортистите получават възможност

да полагат тестове в дни, в които не са заети със състезания. Необходими са гъвкави графици за обучение: обучение в различни части на деня, включително ранни сутрешни или късни следобедни занятия; допълнителни часове за наваксване на пропуснат материал, който намалява стреса върху спортистите.

Включването в образователния процес на квалифицирани ментори, преподаватели и консултанти е от съществено значение. Те помагат на учениците да управляват натоварването и да запазят мотивацията си. Предоставят се услуги за психологическа и емоционална подкрепа, които подпомагат справянето с напрежението от съчетаването на спорта и образованието. Необходимо е също адаптиране на учебното съдържанието (намаляване на съдържанието и изпитните уроци или включване на аспекти от елитния спорт в училищните програми).

Ключов е въпросът за двойната кариера на спортистите в политиките на Европейския съюз. Той е насочен към подкрепа на младите спортисти и техния спортен успех. Основната идея е да се осигури баланс между спортната подготовка и образованието, което позволява на спортистите да развият умения за бъдеща професионална реализация извън спорта.

Европейската комисия инициира различни програми и стратегии, за да насърчи държавите да развиват законодателни рамки и политики в тази посока. Тези усилия включват финансиране на изследвания, обмяна на добри практики и популяризиране на примери за успешна двойна кариера. Пример за подобна инициатива е програмата Erasmus+, която предлага специализирани възможности за спортисти и треньори.

Европейските държави, макар и да са стартирали редица инициативи, се сблъскват със сложността на създаването на универсален подход, който да подкрепя политиките за двойната кариера на спортистите. Програмата „Подготвителни дейности в спорта“ (2009–2014 г.) е важен етап в опитите за преодоляване на тези предизвикателства. Въпреки това, ограниченият обхват и времетраене на програмата, както и липсата на силна нормативна рамка, са сред факторите, които възпрепятстват постигането на дълготрайни резултати. Това подчертава нуждата от разширяване на политическите усилия и по-голямо сътрудничество между националните и европейските институции.

Мерки за насърчаване на двойната кариера

Разнообразието от подходи към двойната кариера на спортистите във всички държави показва значението на националните традиции и културните особености при създаването на ефективни системи. Примерите на някои държави, които насърчават двойната кариера на национално равнище са под формата на създаване на спортни академии, центрове за високо спортно майсторство, институти (Франция, Унга-

рия) и спортни училища (Латвия, Естония), специализирани държавни средни училища (Испания), спортни паралелки, които развиват определени спортове, към общообразователните училища (Великобритания), елитни спортни школи – интернати на ниво средно образование (Германия). В Русия системата за подкрепа включва спортни паралелки в общообразователните училища, спортни училища, техникуми и колежи. В Италия са разкрити Центрове за спортна подготовка. В Китай съществува национална система за организация на многогодишната спортна подготовка, която е организирана в три нива – начално ниво – училища, на второ ниво - специализирани училища, на трето ниво – школи за високо спортно майсторство. Спортните академии са друг механизъм за организация на двойната кариера в спорта. Примерите са Университета на Малмьо в Швеция, Виерумаки спортен институт – Финландия, Спортните академии на Азарбейджан, Балтийските републики, Беларус, България, Казахстан, Китай, Киргистан, Полша, Русия, Украйна, Южна Корея и др.

Европейската комисия препоръчва на страните членки на ЕС да разработят национални мерки за подпомагане на двойната кариера, които да интегрират образованието и спорта, като се вземат предвид културните и социалните традиции. Примерите от успешни национални модели могат да послужат за реализиране на добри практики. Националните стратегии трябва да се базират на научно-изследователски проучвания, които да предоставят актуална информация за изискванията на системите за двойна кариера. Към проблема се засилва и интереса и ангажираността от страна на световните спортни федерации. Решението на Международния олимпийски комитет (МОК) да включи двойната кариера в методиката си за оценка на световните спортни федерации е значителен напредък за утвърждаването на тази концепция. Това задължително изисква федерациите и националните олимпийски комитети да разработят и прилагат програми, които подпомагат спортистите в създаването на спортната кариера с образованието или професионалната необходимост. Това е стъпка от огромно значение за насърчаването и развитието на двойната кариера поради задължителния характер, който това изискване придобива за Международните федерации. В различни източници откриваме информация, че въпреки липсата на национална политика, много национални олимпийски комитети и национални спортни федерации са отговорни за разработването и осъществяването на различни програми или форми на подкрепа за двойна кариера.

В България традициите в подкрепа на двойната кариера на младите спортисти имат история. През 1968 година в Плевен е създадено първото спортно училище, чрез което се поставя началото на процеса

за подпомагане на елитните спортисти в ученическа възраст. През 1990 година спортните училища в България са вече 36 на брой.

Организацията на детско-юношеския спорт в България за разглеждания период зависи от няколко основни аспекта: какъв вид образование трябва да придобиват младите спортисти; селекция и подбор на потенциалните кандидати; спортния календар и подготовката на треньорите и др. И в миналото, и сега, основният проблем е свързан с нуждата от системен анализ на човешките, финансовите и други ресурси, които подкрепят както образователния, така и тренировъчния процес при подрастващите таланти.

Международни изследвания, разглеждащи ролята на образователните институции като училища и университети по отношение на спортните постижения, подчертават значимостта на времевото и социалното измерение. Интересен пример е практиката във Финландия и Швеция, където са предложени промени в учебните програми с акцент върху основата на спортната тренировка. В повечето други европейски модели има ясно разделение между мерките за подпомагане на тренировъчния процес и тези за училищата. Отговорността за спортната подготовка на младите спортисти се поема от спортни организации (клубове и асоциации), докато училищата се грижат за образователните мерки. Така училищата предоставят условия за тренировки и състезания и гарантират, че спортистите могат да компенсират пропуснатите учебни часове, както и предлагат специализирана подкрепа чрез обучение на учители и треньори. Спортното обучение (тренировъчният процес) се организира и провежда от федерации и клубове.

В България се формират два модела на функциониране на спортните училища като връзка между спорта и училището: държавни спортни училища – 6 на брой, които са под прякото ръководство на Министерството на младежта и спорта и се финансират от него; общински спортни училища – 18 на брой, които са под прякото ръководство на Министерството на образованието и науката и се финансират чрез делегираните бюджети, определени за съответното училище.

Анализът на дейността на спортните училища в България показва, че тренировъчният процес на елитните млади спортисти не е основна задача на училищата, а е в ръцете на федерациите и клубовете.

За сравнение в САЩ училищата играят ключова роля в състезателния спорт и елитни спортни събития се организират от Националната асоциация на държавните учебни асоциации. Във Франция и Великобритания се организират турнири за училищните спортни клубове и асоциации, а изявените спортисти попадат в „зали на славата“ или „стени на славата“. В България състезателният спорт не е напълно интегриран в образователната система и това оказва своето влияние върх развитието на талантите в спорта, което в пълна сила се отнася до

общинските спортни училища. Спортистите в тези училища се очаква да се включват в учебния процес при същите условия като останалите ученици. Въпреки относително големия брой ученици, които се обучават в спортни училища не може да се говори за висока ефективност на тяхната работа. Причините са различни: демографска криза, липса на деца, които практикуват активно спорт, социално неравенство; културни навици; липса на мотивация за развиване на спорт за високи постижения; недостатъчни научни изследвания в областта на спорта; липса на качествена селекция и др.

Гореизложеното ни кара да си зададем въпроса дали спортните училища трябва да продължат да съществуват и каква трябва да бъде тяхната визия и функция. Необходимо е изграждането на връзки между различните институции, отговорни за подкрепата на елитния спорт: Министерство на младежта и спорта, Министерство на образованието и науката, спортните федерации, Българският олимпийски комитет и образователните институции.

В България не съществува и понятие „студент-спортист", както е в американските университети. Българските студенти, които са елитни спортисти не ползват привилегии при своето обучение и се обучават наравно със своите състуденти, което ги лишава от време за спортна подготовка и реализация. Изключение прави само обучението в Национална спортна академия за студенти в направление спорт. В някои държави има спортни стипендии, допълнително медицинско осигуряване, онлайн обучение и други привилегии, които могат да ползват елитните „спортисти-студенти".

Някои европейски университети осигуряват подкрепа на елитните спортисти, които са студенти, която се изразява в спортна стипендия, допълнително медицинско осигуряване, безплатно използване на всички спортни съоръжения, онлайн обучение, допълнителни кредити за спортна подготовка (Англия, Италия, Германия, Белгия, Словения). По този начин се подкрепя двойната кариера в спорта, давайки възможност на елитните спортисти да получат образование, което да осигури бъдещата им професионална реализация, както в сферата на спорта, така и извън спорта.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Направеният литературен обзор и собственият опит по разглежданата тематика ни дават основание да направим следното заключение: три са основните подходи за подкрепа на двойната кариера в спорта:

1. Подкрепа от държавата чрез изграждане на структури, отговорни за двойната кариера на елитните спортисти: училища и университети, които да предоставят адаптирани възможности за спортистите, които обучават, включително гъвкаво учебно разписание, изпитни

дати и специални курсове, стипендии и др. Този подход гарантира, че елитните спортисти ще получат необходимата подкрепа и ресурси, за да балансират успешно спортната си кариера с академичните си задължения.

2. Държавата спонсорира и подпомага обучението на елитните спортисти, без да се намесва директно в ежедневната им работа.

3. Спортните федерации са медиатори между университетите и елитните спортисти за съдействие, гъвкави решения и подкрепа.

Направените заключения ни позволяват да отправим и препоръки за българската практика. Да се балансира ролята на университетите със спортните постижения и образованието на елитните спортисти в България, да се улесни приемането на елитните спортисти в университетите, като им се осигури академично наблюдение, стипендии, достъп до съоръжения за тренировка, научно и медицинско осигуряване, професионално ориентиране. Освен това, трябва да се предлага дистанционно и електронно обучение, за да се улесни съчетаването на спортната кариера с академичните задължения.

Тези подходи могат да помогнат за създаването на по-добра структура и подкрепа за елитните спортисти в България, като същевременно се гарантира, че те получават необходимите ресурси и възможности за успех както в спорта, така и в образованието.

Въпреки че в много европейски страни темата за двойната кариера при студенти спортисти набира все по-голяма популярност, у нас този въпрос все още не се радва на значим институционален и академичен интерес. Нужни са координирани политики и практически стъпки от страна на училищата и университетите за подпомагане на двойната кариера на спортистите.

ЛИТЕРАТУРА

Дашева, Д. (2017а). За развитие на системата на българския спорт. *Спорт и наука,* бр. 3, София, 3–15. // **Dasheva, D. (2017).** Za razvitie na sistemata na balgarskia sport. *Sport i nauka,* br. 3. Sofia, 3–15.

Дашева, Д. (2017б). Конкурентност на българския елитен спорт. Втора част. *Спорт и наука,* бр. 5, София, 3–18. // **Dasheva, D. (2017a).** Konkurentnost na balgarskia eliten sport. Vtora chast. *Sport i nauka,* br. 5. Sofia, 3–18.

Попова-Христова, М. (2018). *Развитие на модела на двойната кариера на спортисти*, Дисертационен труд, НСА „Васил Левски", София. // **Popova-Hristova, M. (2018).** *Razvitie na modela na dvoynata kariera na sportisti*, Disertatsionen trud, NSA „Vasil Levski", Sofia.

European Commission. (2012). EU Guidelines on Dual Careers of Athletes Recommended Policy Actions in Support of Dual Careers in High-Performance Sport. Retrieved from: https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/documents/dual-career-guidelines-final_en.pdf

European Institute for Local Development. (2017). DC4AC Dual Careers of Athletes Center. Retrieved from: https://eurolocaldevelopment.org/dc4ac/

Stambulova, N.B., Harwood, C. (2022). A "Dual Career": Combining Sport and Studies. *Front. Young Minds*. 10:692422.

Stambulova, N., Engström, C., Franck, A., Linnér, L., Lindahl, K. (2015). Searching for an optimal balance: dual career experiences of Swedish adolescent athletes. *Psychol. Sport Exerc*. v. 21, 4–14.

Stambulova, N., Wylleman, P. (2014). Athletes' career development and transitions. In A. Papaioannou, D. Hackfort (Eds.), *Routledge companion to sport and exercise psychology*, London/New York: Routledge, 605e621.

СИСТЕМИ ЗА ПОДБОР НА СПОРТНИ ТАЛАНТИ В САЩ И ЕВРОПА

Георги Иванов

SPORTS TALENT SELECTION SYSTEMS IN THE USA AND EUROPE

Georgi Ivanov

Abstract: *Finding talented athletes who are able to achieve high results is a particularly relevant issue for modern sports. The selection must be carried out by coaches and specialists who, in addition to having a correct assessment of the personality, can help to improve it. Of key importance for the optimal development of sports talent is its timely discovery and the orientation of the child to a relevant type of sport that meets his interests. It is important to work towards improving communication between sports specialists and parents, to use the good practices of other countries that achieve excellent sports success.*

Keywords: *young athletes, specific training, developing sports potential.*

ВЪВЕДЕНИЕ

Спортът е изключително важен както за физическото, така и за психическото здраве на децата. Той учи на самоконтрол, дава увереност на по-срамежливите, затворените в себе си деца стават по-самоуверени. Физическата активност е важна за децата и затова е добре тя да се развива и поощрява от най-ранно детство. Участието на малкото дете в различни спортни занимания, освен че го социализира, повишава физическата активност и издръжливост, което е път към здравословния начин на живот. Спортът укрепва здравето и благосъстоянието на детето (хармоничен растеж, общо психомоторно развитие) в настоящия момент и в бъдещето (предпазва го от наднормено тегло, затлъстяване, хипертония и метаболитни заболявания) (Дашева, Александров 2019).

Откриването на талантливи спортисти, които са в състояние да постигнат високи резултати, е особено актуален въпрос за съвременния спорт. За да реализира големи спортни постижения всеки спортист трябва да притежава много добри морфологични данни, оптимално съчетание от физически качества и психически способности, които са на изключително високо ниво на развитие (Аладжов 2011).

Подборът трябва да се осъществи от треньори и специалисти, които освен, че имат правилна преценка за личността, могат да помогнат за нейното усъвършенстване (Duran-Bush, Salmela 2001).

Целта на настоящото изследване е да се анализират системите за подбор на спортни таланти в САЩ и Европа.

ДИСКУСИЯ

Дефиниция за „надарен“ и „талантлив“

Според Алипиева (2013) съществуват различни теории за природата на надареността. Те се различават по отношение на това кои характеристики отличават децата с високи способности от останалите – наследствените заложби или обучението и влиянието на средата. Важно е също да се определи как тези способности могат да бъдат развивани през целия живот на човека.

Всеки човек се ражда с определени генетични заложби. От тях се определят и уменията, които човек ще придобие в своя живот. Тези умения се усъвършенстват в ежедневния живот чрез игрите, учебните, тренировъчните, трудовите и др. дейности. Надареността е комбинацията от различни умения, които са добре развити, а талантът е проявление на тази надареност. Талантливите хора се отличават с творческо и нестандартно мислене, което води до високоефективни решения.

Надареността се характеризира още с устойчив интерес и висока работоспособност в съответната област, в която се изразяват дарбите. Откриването ѝ само по себе си не означава гарантиран резултат в съответната област. Тя представлява само признак за определено високо ниво на развитие на заложбите. За да се постигне оптимална реализация в сферата на надареност е необходима целенасочена работа, насърчаваща среда и стимулираща подкрепа. Финалното проявление на развитата надареност се нарича „гениалност“. За нея не е характерно спонтанно проявление. За да може това качество да се припише на даден индивид е необходимо той да познава в детайли областта на своята надареност, а способностите, които я изграждат да са развити на възможно най-високо ниво. Поради това гениалността не е типична за децата в начална училищна възраст. Работното понятие, което се приема за надарено дете е следното: физически активно и способно дете, с добро физическо развитие, устойчив интерес към спорта и подчертано желание за самоусъвършенстване. Надарените деца имат редица особености в своето развитие. Ранното откриване на надареността зависи от умението на педагога да разпознава тези характерни особености и спрямо тях да насочва обучението на потенциално надареното дете (Алипиева 2013).

Нормативна уредба за закрила и работа с надарените деца в законодателството на България, ЕС и други държави

1. Уредба в правото на Европейския съюз

Директива 1248/1994 на Европейския съюз за образованието на даровитите деца предоставя рамка за работа на държавите-членки, която да насочва усилията им в областта на закрилата и образованието на тези деца, но в същото време оставя голяма степен на гъвкавост за самостоя-

телно регулиране. Съществуването на общи насоки е важно, тъй като гарантира, че основните принципи и цели са признати на европейско ниво, но специфичните подходи и реализацията им могат да се адаптират според конкретните условия и нужди в отделните държави.

2. Уредба в правото на други държави

В САЩ по-голямата част от въпросите, свързани с образованието, са решени на щатско ниво. Без федерален закон, който да установи и защити законните права на даровитите деца, отговорността за такива разпоредби е на отделните щати. На федерално ниво уредбата цели по-скоро да установи програми и проекти за обучението им.

Приблизително 30 щата имат нормативна уредба за защита на даровитите деца, докато останалите имат препоръчителни разпоредби. Създаден е Национален изследователски център за даровити и талантливи деца. Целта на този център е изпълнение на дейностите по провеждането на програмите за обучение на децата.

3. Основни нормативни документи и закони, които изясняват отношението на Държавата към надарените деца в Република България

Основните нормативни документи и закони, които изясняват отношението на Държавата към надарените деца в Република България са: „Закон за закрила на детето“, „Закон за физическото възпитание и спорта“, „Програма на мерките за закрила на деца с изявени дарби от държавни, общински и частни училища“.

От ключово значение за оптималното развитие на спортната надареност е своевременното ѝ откриване и ориентация на детето към съответен вид спорт, който отговаря на неговите интереси. Спортният подбор е дълготраен процес, по време на който, чрез различни методи на наблюдение, прогнозиране и измерване се селектират потенциални кандидати за участие в системна тренировъчна дейност (в спортни клубове, школи и отбори и т.н.), с цел високи спортни постижения в дадения вид спорт.

Според Рачев (1987) значителен спад във възрастта се наблюдава при спортистите, които постигат високо спортно майсторство. Изисква се ранно започване на обучението и ранна специализация предвид високото ниво на световния елит във всеки един спорт. Деца започват спортна дейност на 5-6 годишна възраст и постигат ранна специализация.

Според Тодорина (2011) ясно е изразена тенденцията за избързване във физическото развитие на подрастващото поколение. Но според нея се наблюдава и по-бързо развитие на висшата нервна дейност. Основните познавателни способности на съвременното дете се формират още преди три годишна възраст. През първите 8 години на децата се формират около 80% от общото развитие на умствените възможности. 7–8 годишните деца, с които обикновено се започва началната подготовка по вид спорт, са не само биологически готови за практикуване на спортна дей-

ност, но и достатъчно зрели умствено, за изграждане на сложни двигателни навици (Тодорина 2011).

Времето между 7 и 8 години е стратегически важно за физическото и психическо развитие на децата. Инвестирането в спортната подготовка на тази възраст не само подпомага физическото им развитие, но също така формира основите на техните дългосрочни успехи в живота. Защитата и насърчаването на активно участие в спорта в тази възрастова група трябва да бъде основен приоритет за родители, учители и треньори.

Спортната ориентация и успехите на децата са резултат както от наследственото влияние, така и от въздействието на семейната среда и създадения в нея спортен климат. Множество социологически изследвания показват, че родители, които активно се занимават със спорт, могат да очакват положително спортно развитие в някой вид спорт от своите деца (Vaeyens et al. 2008).

Подборът в САЩ

Голямо е значението на спорта в американската култура като средство за развитие на личността и изграждане на ключови качества у младите хора. Още от ранна възраст децата в САЩ започват да спортуват в различни спортове, които се подпомагат от добре развита инфраструктура, сериозно финансиране и внимание. Тази масова ангажираност води до успехи на международно ниво, като същевременно утвърждава спорта като важен елемент за изграждане на личността (Investor.bg 2022).

В САЩ участието в гимназиалните спортни отбори е символ на престиж, като конкуренцията за място в такива отбори е изключително голяма. Много ученици се подготвят усилено предварително, често с помощта на лични треньори, за да отговорят на високите изисквания на гимназиалните треньори. За най-изявените спортисти колежите предлагат пълни стипендии, предоставяйки им уникалната възможност да съчетаят спортната си кариера с образованието. Тези стипендии обаче са достъпни само за най-добрите, което допълнително засилва конкуренцията.

В България много амбициозни млади спортисти и техните родители мечтаят децата да успеят да достигнат до страната на неограничените възможности – САЩ. Сумите, свързани с пребиваването и обучението на спортистите там, обаче остават немислими.

Всички тези семейства имат минимален или никакъв опит в това как да промотират себе си, как да достигнат до определени училища и треньори. Това кара повечето семейства да останат просто с мечтите си.

Уникалното на системата в САЩ е, че позволява на децата да комбинират спорта и интензивните тренировки с обучението си, което е невъзможно в България (защото просто няма условия това да се случи). По пътя към големия спорт има много препятствия и никой няма гаранции за сигурен успех.

Американците са изключително запалени по спорта и насърчават всеки един, който иска да се превърне в професионален спортист, но също така подсигуряват и резервен вариант, в случай че нещата се объркат. Всеки един нереализирал се спортист има зад гърба си диплома, която му помага да продължи живота си и след спорта. За съжаление същото не може да се каже за системата в България.

В Европа съществуват различни форми за подпомагане на даровитите ученици. Те целят да насърчат таланта и способностите на младите хора. Такива форми са различни състезания и конкурси в области като наука, култура и спорт, които предоставят възможности на учениците да демонстрират своите умения и да получат признание; международни олимпиади в различни области, с цел издигане на нивото на образование и стимулиране на учениците; летни академии и семинари, които предлагат интензивно обучение и обмяна на опит сред учениците; пилотни училища, които са специализирани в определени области и предлагат качествено образование и развиват конкретни таланти на учениците в музика, изкуство, науки и спорт; специализирана литература, която е насочена към развитието на даровити ученици; сътрудничество между образователни институции за подкрепа на талантливи младежи, с цел обмен на знания и ресурси; научни изяви в чужбина и краткосрочни специализации, чрез които се обогатява техния опит; стипендии и финансиране на изследвания от ученици с отличен успех.

Тези инициативи не само че предлагат подкрепа за даровитите ученици, но и стимулират нови постижения и успехи.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Спортната надареност не бива да се разглежда като отделно явление. Основополагащ за развитието и реализацията на детето със спортна дарба се явява спортният подбор в комбинация с ранната спортна ориентация и селекция. Ако детето не бъде насочено към най-подходящия за него спорт от оптимална възраст, то развитието на спортната дарба среща сериозни затруднения, а в по-честите случаи направо угасва, независимо от използваните на по-късен етап на методи и средства на физическото възпитание и спорта. Разцъфтяването на спортната дарба зависи не само от педагогическото майсторство на спортния педагог, но и от разбиранията и отношението на родителите, както и от интереса на детето към спортната и тренировъчна дейност.

Важно е да се работи в посока на подобряване на комуникацията между спортните специалисти и родителите, да се използват добрите практики на другите държави, които постигат отлични спортни успехи.

Препоръките, които могат да бъдат направени са важни насоки за подобряване на подкрепата и развитието на таланта на деца:

1. Промяна на образователната политика. Подготовка на педагогическите кадри – учители за разпознаване и работа с надарените деца, както и преподаватели във висшите училища, за подготовката на бъдещите учители.

2. Правилно диагностициране на надарените деца, като се отчитат техните интереси и способности.

3. Подобряване на организацията на извънкласните и извънучилищни форми на двигателна активност с цел селекция на надарени деца и тяхното развитие като спортни таланти.

4. Подобряване на сътрудничеството между институциите, ангажирани в този процес: Министерство на младежта и спорта, Министерство на образованието и науката, образователните структури, спортните клубове и общините. Разработване на проекти и инициативи, които да стимулират обмен на добри практики.

5. Всеки специалист по спорт трябва да приеме като лична отговорност откриването, ориентацията и развитието на деца, които показват дори минимален потенциал за надареност. Важно е да се положат усилия за диференциация на обучението на даровити ученици по време на уроците по физическо възпитание и спорт, дори в минимална степен. Необходимо е специалистите да проявят самоинициатива за повишаване на знанията и уменията си за работа с даровити деца, както и за създаване и поддържане на контакти с други колеги, които могат да окажат съдействие при работата с конкретно даровито дете.

ЛИТЕРАТУРА

Аладжов, К. (2011). *Физическата подготовка в спортните игри.* София: СИМОЛИНИ 94. // **Aladzhov, K. (2011)**. *Fizicheskata podgotovka v sportnite igri*. Sofia: SIMOLINI 94.

Алипиева, Д. (2013). Надарените деца – стимул или проблем за българското образование? *Педагогически новости,* бр. 2013, Русе, 79–88. // **Alipieva D. (2013)** Nadarenite detsa – stimul ili problem za balgarskoto obrazovanie? *Pedagogicheski novosti*, br. 2013, Ruse, 79–88.

Дашева, Д., Александров Г. (2019). Спортът и децата. ***Спорт и наука***, бр. 5, 6, 5–18. // **Dasheva, D., Aleksandrov G. (2019).** Sportat i detsata. *Sport i nauka*, br., 6, 5–18.

Рачев, К. (1987). *Теория и методика на физическото възпитание и спорт*. София: Медицина и физкултура. // **Rachev, K. (1987).** *Teoria i metodika na fizicheskoto vazpitanie i sport.* Sofia: Meditsina i fizkultura.

Тодорина, Д. (2011). Концепция за създаването на технологичен модел за изграждане накомпетентности у бъдещите учители за идентификация и развитие на надарени деца. *Педагогика,* бр. 5. // **Todorina, D. (2011).** Kontseptsia za sazdavaneto na tehnologichen model za izgrazhdane nakompetentnosti u badeshtite uchiteli za identifikatsia i razvitie na nadareni detsa. *Pedagogika*, br. 5.

Duran-Bush, N., Salmela, J. (2001). *The development of talent in sport* R.N. Singer, H.A. Hausenblas, C.M. Janelle (Eds.), Handbook of Sport Psychology (second ed.), Wiley, New York, NY, USA

Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, A.M., Philippaerts, R.M. (2008). Talent Identification and Development Programmes in Sport. Sports Medicine, 38(9), 703–714.

Investor.BG. (2022). Защо американският модел образование – спорт създава личности? Достъпно на: https://www.investor.bg/a/337-sasht/318004-zashto-amerikanskiyat-model-obrazovanie-sport-sazdava-lichnosti

ЗА АВТОРИТЕ

Милена Величкова Алексиева – проф. д-р, катедра Теория и методика на физическото възпитание, Педагогически факултет, Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий".
e-mail: m.alexievats.uni-vt.bg

Mikel Cenaj – PhD, Senior Lecturer, Aleksander Xhuvani University, Faculty of Educational Sciences, Elbasan, Albania.
e-mail: mikelcenaj@hotmail.com

Geri Biçoku – PhD Student, Department of Theory and Methods of Physical Education, Faculty of Education, St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo.
e-mail: gbicoku@yahoo.com

Flutra Musta – Social orker, Psychiatric Hospital „Sadik Dinci", Elbasan, Albania.
e-mail: flutra-musta@hotmail.com

Стефания Иванова Беломъжева-Димитрова – доц. д-р, катедра Теория и методика на физическото възпитание, Педагогически факултет, Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий".
e-mail: stefania@ts.uni-vt.bg

Александра Валентинова 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

Иван Николаев Сираков – гл.ас. 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

Мирослава Маринова Петкова – доц. д-р, катедра Теория и методика на физическото възпитание, Педагогически факултет, Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий".
e-mail: m.gurdeva@ts.uni-vt.bg

Гергана Миленова Иванова – докторант, катедра Теория и методика на физическото възпитание, Педагогически факултет, Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий".
e-mail: gerganaivanova9191@gmail.com

Христо Милков Милетов – докторант, катедра Теория и методика на физическото възпитание, Педагогически факултет, Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“.
e-mail: h.miletov@vtg-rakovski.eu

Мая Христова Гергова-Чучкова – начален учител, НУ „Св. Софроний Врачански“ гр. Враца.
e-mail: maq_79@abv.bg

Петьо Красимиров Колев – докторант, катедра Теория и методика на физическото възпитание, Педагогически факултет, Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“.
e-mail: pepsik@abv.bg

Цвета Тодорова Галунова – докторант, катедра Теория и методика на физическото възпитание, Педагогически факултет, Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“.
e-mail: tsvetagalunova@gmail.com

Георги Юлиянов Иванов – гл. ас. д-р, катедра Спорт, Факултет Обществено здраве, здравни грижи и спорт, Югозападен университет „Неофит Рилски“.
e-mail: georgi7ivanov@gmail.com

ABOUT THE AUTHORS

Milena Velichkova 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.alexievats.uni-vt.bg

Mikel Cenaj – PhD, Senior Lecturer, Aleksander Xhuvani University, Faculty of Educational Sciences, Elbasan, Albania.
e-mail: mikelcenaj@hotmail.com

Geri Biçoku – PhD Student, Department of Theory and Methods of Physical Education, Faculty of Education, St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo.
e-mail: gbicoku@yahoo.com

Flutra Musta – Social Worker, Psychiatric Hospital „Sadik Dinci", Elbasan, Albania.
e-mail: flutra-musta@hotmail.com

Stefaniya Ivanova Belomazheva-Dimitrova – Associate Professor, PhD; Department of Theory and Methods of Physical Education, Faculty of Education, St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo.
email: stefania@ts.uni-vt.bg

Aleksandra Valentinova 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

Ivan Nikolaev Sirakov – Senior Lecturer, 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

Miroslava Marinova Petkova – Associate Professor, PhD, Department of Theory and Methods of Physical Education, Faculty of Education, St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo.
email: m.gurdeva@ts.uni-vt.bg

Gergana Milenova Ivanova – PhD Student, Department of Theory and Methods of Physical Education, Faculty of Education, St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo.
email: gerganaivanova9191@gmail.com

Hristo Miletov – PhD Student, Department of Theory and Methods of Physical Education, Faculty of Education, St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo, Bulgaria.
email: h.miletov@vtg-rakovski.eu

Maya Hristova Gergova-Chuchkova – Primary School Teacher, Primary School „St. Sofronii Vrachanski", Vratsa.
e-mail: maq_79@abv.bg

Petyo Krasimirov Kolev – PhD Student, Department of Theory and Methods of Physical Education, Faculty of Education, St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo, Bulgaria.
email: pepsik@abv.bg

Tsveta Todorova 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

Georgi Yuliyanov Ivanov – PhD, Senior Lecturer, Neofit Rilski SouthWest University of Blagoevgrad, Faculty of Public Health, Healthcare and Sports, Department of Sports.
email: georgi7ivanov@gmail.com

Проблеми и перспективи
на физическото възпитание
и спорта в условията
на глобализация

том 4

Българска
Първо издание

Технически редактор *д-р Десислава Димитрова*

Формат 70x100/16
Печатни коли 9,25

Предпечатна подготовка и печат:
Университетско издателство „Св. св. Кирил и Методий“, 2024
гр. Велико Търново, ул. „Теодосий Търновски“ № 2

ISBN 978-619-208-437-0