

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



**ТОМ 6**



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

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

**РЕДАКТОР:**

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

**НАУЧЕН КОМИТЕТ:**

**проф. Теодора Михайлова Давидова, д-р** – 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. Людмила 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

**проф. Мирослава Маринова Петкова, 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. Светослав Стефанов Стефанов, д-р** – Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“, България

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

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

© Авторски колектив, 2025

© Светлана Живкова-Гостилова, дизайн на корицата, 2025

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

Велико Търново, ул. „Теодосий Търновски“ № 2

ISSN 3033-2346 (печат)

ISSN 3033-2354 (онлайн)

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



**Vol. 6**



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

**РЕЦЕНЗЕНТИ:**

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

**проф. Стефания Беломъжева-Димитрова, 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. Светослав Стефанов Стефанов, д-р** – Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“, България

## СЪДЪРЖАНИЕ

### СТАТИИ

<i>Данаил Киров, Милен Видиновски, Иван Сираков.</i> Тенденции в развитието на дисциплината „Физическо възпитание и спорт“ във Великотърновския университет „Св. св. Кирил и Методий“ .....	11
<i>Данаил Киров, Милена Алексиева.</i> Анализ на представянето на отборите по баскетбол 3x3 и 5x5 на Великотърновския университет „Св. св. Кирил и Методий“ в националните университетски първенства – 2024/2025.....	21
<i>Ivan Sirakov.</i> A Performance Analysis of Bulgarian University Orienteering Championships: The Sustained Male Dominance of St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo.....	31
<i>Константин Миладинов.</i> Развитие на спорта доджбол в България. Хронология на приложен модел за взаимодействие между образователна институция, местна власт и спортна организация .....	41
<i>Константин Миладинов.</i> Ефективен модел за дейности и механизъм за взаимодействие между образователни институции, местна власт и спортен клуб по доджбол / Федерация народна топка България. Оценка на въздействието .....	53
<i>Людмил Петров, Христо Милетов.</i> PEST анализ на състоянието на баскетболен клуб „Шоутайм“ – Варна.....	63
<i>Марин Кукумеев.</i> Грешки при изпълнение на класическите упражнения в спорта вдигане на тежести. Методи за тяхното предотвратяване .....	71
<i>Марияна Тодорова.</i> Изкуственият интелект в спорта модерен петобой .....	79
<i>Марияна Тодорова.</i> Модерен петобой в България – създаване и развитие .....	87

<i>Милен Видиновски.</i>	
Ретроспекция на представянето на студентите от Великотърновския университет „Св. св. Кирил и Методий“ в националните университетски шампионати по спортно катерене .....	97
<i>Милена Алексиева, Данаил Киров.</i>	
Предизвикателства и възможности за оптимизация в студентския женски баскетбол .....	105
<i>Светослав Стефанов.</i>	
Анализ на ефективността от прекъсванията във волейболните срещи от Националната универсиада 2025 – Стара Загора.....	111
<i>Стоян Днев, Милена Алексиева.</i>	
Приложимост и основни правила на пикълбола в университетската спортна практика.....	121
<i>За авторите</i> .....	129

## TABLE OF CONTENTS

### ARTICLES

<i>Danaïl Kirov, Milen Vidinovski, Ivan Sirakov.</i> Trends in the Evolution of the Physical Education and Sports Discipline at St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo.....	11
<i>Danaïl Kirov, Milena Aleksieva.</i> Analysis of the Performance of the 3x3 and 5x5 Basketball Teams from St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo in the 2024/2025 National University Championships.....	21
<i>Ivan Sirakov.</i> A Performance Analysis of Bulgarian University Orienteering Championships: The Sustained Male Dominance of St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo.....	31
<i>Konstantin Miladinov.</i> Development of Dodgeball in Bulgaria. Chronology of the Implemented Model for Interaction Between an Educational Institution, the Local Government and Sports Organizations .....	41
<i>Konstantin Miladinov.</i> An Effective Model for Activities and a Mechanism for Interaction Between Educational Institutions, Local Authorities and a Dodgeball Sports Club / Bulgarian Dodgeball Federation. Impact assessment .....	53
<i>Lyudmil Petrov, Hristo Miletov.</i> PEST Analysis of the Status of the Showtime Basketball Club, Varna.....	63
<i>Marin Kukumeev.</i> Mistakes in Performing Classic Exercises in Weightlifting. Methods for Their Prevention.....	71
<i>Mariyana Todorova.</i> Artificial Intelligence in Modern Pentathlon .....	79
<i>Mariyana Todorova.</i> Modern Pentathlon in Bulgaria – Establishment and Development .....	87

<b><i>Milen Vidinovski.</i></b> A Retrospection of the Performance of Students from St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo in the National University Championships in Sport Climbing .....	97
<b><i>Milena Aleksieva, Danaïl Kirov.</i></b> Challenges and Opportunities for Optimization in Women’s University Basketball .....	105
<b><i>Svetoslav Stefanov.</i></b> Analysis of the Efficiency of Timeouts in Volleyball Matches from the 2025 National Universiade in Stara Zagora .....	111
<b><i>Stoyan Denev, Milena Aleksieva.</i></b> Applicability and Basic Rules of Pickleball in University Sports Practice .....	121
<b><i>About the Authors</i></b> .....	131

*СТАТИИ*



*ARTICLES*



ТЕНДЕНЦИИ В РАЗВИТИЕТО НА ДИСЦИПЛИНАТА  
„ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ“  
ВЪВ ВЕЛИКОТЪРНОВСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ  
„СВ. СВ. КИРИЛ И МЕТОДИЙ“

*Данаил Киров, Милен Видиновски, Иван Сираков*

TRENDS IN THE EVOLUTION OF THE PHYSICAL  
EDUCATION AND SPORTS DISCIPLINE  
AT ST. CYRIL AND ST. METHODIUS UNIVERSITY  
OF VELIKO TARNOVO

*Danail Kirov, Milen Vidinovski, Ivan Sirakov*



**Abstract:** *This report presents the organization of physical education at St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo, focusing on the role of the Department of Theory and Methods of Physical Education. The department aims to enhance students' physical development through sports education, offering a wide range of disciplines and promoting health and recovery. In 2017–2018, the organization of sports classes shifted to better align with students' interests, and the sports selection process was digitalized for greater efficiency. The university's sports teams have achieved success in national and international competitions, and internal tournaments have fostered increased student engagement. The report concludes by emphasizing the need for systemic improvements in physical education programs and facilities.*

**Keywords:** *physical education, organization, university, development, efficiency.*

## ВЪВЕДЕНИЕ

Физическото възпитание и спорта играят съществена роля в изграждането на здравословен и активен начин на живот сред младите хора. Редица изследвания подчертават, че системното участие в занимания по „Физическо възпитание и спорт“ води до положителни резултати, свързани с физическото и психичното здраве, както и с подобряване на академичната успеваемост на студентите (Wiium, 2021). Висшето образование предоставя благоприятна среда за развитие на трайни двигателни навици и за формиране на осъзнато отношение към физическата активност като част от ежедневието (Han et al., 2025). Подкрепата и професионалната ангажираност на преподавателите по „Физическо възпитание и спорт“ се явяват ключов фактор за мотивацията на студентите и за тяхното активно участие в спортни дейности (Su, Liu,

2025). Наред с това, системните занимания по спорт в университетска среда имат доказано въздействие върху превенцията на незаразните заболявания, повишават психическата устойчивост и подпомагат когнитивното развитие на обучаемите (Brown et al., 2024).

Съвременните тенденции в организацията на дисциплината „Физическо възпитание и спорт“ във висшите училища са насочени към дигитализация на процесите и прилагане на информационни технологии за по-ефективно управление на спортната дейност (Tohănean et al. 2025). Това позволява по-гъвкава организация, индивидуален избор на спорт и по-добра ангажираност на студентите. В същото време редица автори подчертават, че качеството на учебните програми по „Физическо възпитание и спорт“ е решаващо за формиране на положителна мотивация към физическа активност и спортно участие (Dilsad, Zuhair, 2024). Някои спортове като например ориентирането, което е по-нов спорт за студентите във Великотърновския университет, подобряват психическите и умствените качества на студентите (Sirakov, Belomazheva-Dimitrova, 2021; Сираков, Иванова, 2023; Сираков, 2024). Практическите курсове по ски алпийски дисциплини също имат много добавени стойности, а студентите освен придобитите умения и навици, преодоляват и някои страхове (Belomazheva-Dimitrova et al., 2025). Всичко това показва, че университетското „Физическо възпитание и спорт“ има комплексен ефект – то не само подобрява физическото и психическото състояние на студентите, но също така допринася за тяхното личностно, социално и академично развитие.

В контекста на тези съвременни тенденции настоящият доклад разглежда организацията, развитието и новите подходи в преподаването на дисциплината „Физическо възпитание и спорт“ във Великотърновския университет „Св. св. Кирил и Методий“.

**Целта** на настоящата публикация е да се анализират тенденциите в развитието на преподаването на дисциплината „Физическо възпитание и спорт“ във Великотърновския университет и да се изведат добрите практики, които могат да послужат като модел за други висши училища в страната.

## **ДИСКУСИЯ**

Усилията на преподавателите по „Физическо възпитание и спорт“ във Великотърновския университет са насочени в няколко основни направления:

- Учебно-преподавателска дейност – подобряване качеството на обучение, включване на нови и атрактивни спортни дисциплини в учебните програми;

- Тренировъчна и състезателна дейност – увеличаване на броя на студентите, участващи в представителните отбори на университета,

увеличаване на участията на студенти в университетския и националния спортен календар;

○ Стимулиране на спортната активност на студентите чрез организиране на вътрешноуниверситетски турнири, състезания и кампании, насърчаващи здравословния начин на живот;

○ Научно-изследователска дейност – провеждане на научни изследвания и публикуване на резултатите с цел внедряване на научните разработки в практиката.

Последните години се наблюдава увеличаване на желанието на студентите за практикуване на спорт. Големият брой студенти и индивидуалните им и разнообразни предпочитания изискват и внедряване на повече и по-разнообразни спортни дисциплини. Всичко това налага съвременно актуализиране на програмите за обучение по различните видове спорт, както и въвеждането на нови спортни дисциплини като катерене, ориентиране, функционален фитнес, йога, уелнес гимнастика, латино танци, табата, паневритмия и други.

До 2017 година, часовете по „Физическо възпитание и спорт“ във Великотърновския университет се провеждат по курсове, без диференциация по спортове, според желанието на студентите, което е неоптимално. След задълбочен анализ и проучване практиките на други университети в страната и чужбина, от учебната 2017–2018 година организацията на часовете се променя. Това е провокирано от желанието на преподавателите по дисциплината да се създадат условия и възможности за по-мотивирано участие на студентите в спортни занимания, с цел подобряване на тяхното здраве и физическа дееспособност.

Заниманията по дисциплината „Физическо възпитание и спорт“ се провеждат в зависимост от интересите на обучаемите и материалната база, с която разполага университетът. Студентите се организират в занимания по следните видове спорт: футбол, баскетбол, волейбол, дартс, йога, народни танци, плуване, спортно катерене, ориентиране, табата, тенис на маса, туризъм, бадминтон, фитнес, функционален фитнес, паневритмия, уелнес гимнастика и други. Великотърновският университет разполага със съвременна спортна материална база и оборудване, с които осигурява процеса на обучението по дисциплината.

Графикът на спортните занимания по дисциплината „Физическо възпитание и спорт“ се публикува на сайта на университета, както и в личните електронни профили на студентите, преди започването на всеки учебен семестър. Предпочитаният спорт се избира в началото на всеки семестър чрез онлайн система (Сираков, Киров, Видиновски, 2023).

Студентите, които имат по-големи възможности в определен вид спорт, могат да се запишат в представителните отбори при съответния

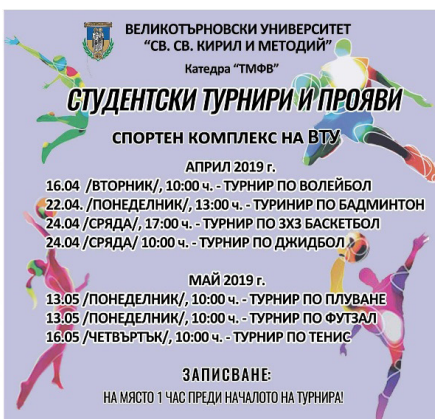
преподавател и да защитават името на университета в националните университетски шампионати по съответния спорт.

До 2022 година изборът на спорт за студентите по дисциплината „Физическо възпитание и спорт“ се извършва ръчно. Преподавателите, по реда на ротацията, записват студентите в съответните списъци за спортните групи (спорт, ден, час, преподавател). Освен голямото количество работа, един от основните недостатъци на този процес е, че студентите са неподготвени – не помнят факултетните си номера, не са решили какъв спорт искат да изберат и в кой ден, което допълнително коства много време и затруднява самото записване (Сираков, Киров, Видиновски, 2023).

Дигитализацията на процеса по избор на спорт за дисциплината „Физическо възпитание и спорт“ във Великотърновския университет „Св. св. Кирил и Методий“ значително облекчава както студентите, така и преподавателите. Студентите получават достатъчно време да се запознаят с графика на спортните групи и да изберат най-подходящия за тях вариант, като спокойно попълнят необходимите данни дигитално – през компютър или телефон. Преподавателите пък имат възможност да използват електронни таблици за управление на данните за записаните студенти и да започнат ефективно провеждане на занятията още от началото на семестъра (Сираков, Киров, Видиновски, 2023). В резултат на внедрената дигитална система се наблюдава повишена удовлетвореност на студентите и по-добра организация на занятията още от първата учебна седмица.

Чл. 57. ал. 1 от Закона за физическото възпитание и спорта (2018) гласи, че физическото възпитание и спортът във висшите училища са част от обучението на студентите под формата на задължителни занимания с минимален хорариум от 60 часа годишно. Това важи както за студентите, обучаващи се в образователно-квалификационна степен „бакалавър“, така и за „магистър“, а факултетите сами мога да избират каква да бъде формата на обучение по физическо възпитание и спорт, което предоставя големи възможности за организация на заниманията и формите на обучение.

Преподавателите по спорт поемат и задачата да подготвят и водят представителните отбори на университета в състезания от различен ранг – от университетски до национални и международни форуми. В резултат на тази дейност университетът многократно е завоювал призови отличия както в студентски първенства, така и в по-мощабни спортни надпревари. Особено силно се открояват съставите по футбол, волейбол, баскетбол, хандбал, ориентиране, лека атлетика, спортно катерене и други, които утвърждават авторитета на Великотърновския университет и на международната сцена.



*Фигура 1. Плакати от традиционни турнири по различни видове спорт във Великотърновския университет.*

През последните 10 години, организирането на вътрешни спортни турнири по различните видове спорт от преподаватели и членове на Студентски съвет става традиция (фигура 1). В тези турнири участват студенти от всички специалности с различна степен на подготвеност. Неофициалният характер на провеждане на подобни спортни инициативи създава условия за по-резултатно обучение от педагогическа гледна точка. Прякото взаимодействие между младите участници оказва допълнително благоприятно влияние върху целия образователен процес. Спортните, по които традиционно се провеждат тези студентски турнири във Великотърновския университет са: футбол, бадминтон, спортно катерене, тенис на маса, дартс, баскетбол 3х3, волейбол, шахмат, белот и други.

През последните години катедра „Теория и методика на физическото възпитание“ активно организира и подкрепя редица мащабни спортни прояви, които се превръщат в запазена марка на Великотърновския университет. Сред тях особено място заемат инициативите „Ден на предизвикателството – 24 часа спорт“ и „Фестивал на спорта – 55 години ВТУ“, които обединяват студенти и преподаватели от всички факултети (фигури 2 и 3). Тези събития предлагат богата програма от разнообразни спортни дейности – от традиционни колективни спортове като футбол, волейбол и баскетбол, до по-иновативни дисциплини като спортно катерене, йога, табата, пикълбол, джитбол и други. В рамките на подобни прояви университетът се превръща в истинска арена на енергия, сътрудничество и мотивация, а преподавателите от катедрата изпълняват ролята на организатори, треньори и вдъхновители.

**24 часа спорт**

за студенти от ВТУ "Св. св. Кирил и Методий"

Официално откриване на УСК на ВТУ "Св. св. Кирил и Методий" в 17:30 часа на 4.12.2013г

Старт-18:00 часа на 4.12.2013г.  
Финал-18:00 часа на 5.12.2013 г.

Намерете ни на страницата ни във facebook- Студентски турнири и събития - ВТУ "Св. св. Кирил и Методий"

**Ден на предизвикателството**

**24 часа СПОРТ**

17.30 часа /4.12./	Откриване
18.15 часа /4.12./	Стрийтбол
19.00 часа /4.12./	Стрийтбол /Преподаватели срещу Студентски съвет/
18.15 часа /4.12./	Волейбол
20.00 часа /4.12./	Волейбол /Преподаватели срещу Студентски съвет/
19.30 часа /4.12./	Тенис на маса
21.00 часа /4.12./	Тенис на маса /Преподаватели срещу Студентски съвет/
21.00 часа /4.12./	Дартс
22.00 часа /4.12./	Катерене
23.30 часа /4.12./	Танци
00.00 часа /5.12./	Мис 24 часа Спорт
00.30 часа /5.12./	Танци
01.00 часа /5.12./	FIFA 2012
01.00 - 06.00 /5.12./	Fun sport
05.00 часа /5.12./	Джаги
07.00 - 16.00 часа /5.12./	Футбол /Квалификации/
09.00 часа /5.12./	Бадминтон
11.00 часа /5.12./	Плуване
13.00 часа /5.12./	Джитбол
16.30 часа /5.12./	Футбол /Преподаватели срещу Общински съвет/
17.10 часа /5.12./	Футбол - финал
17.50 часа /5.12./	Закриване

\* Забелжка: Записването /на място/ на отборите за турнирите приключва 30 минути преди обявения час на турнира

За участниците ще има награди-изненади!

Фигура 2. Плакати от емблематични спортни събития във Великотърновския университет – „24 часа спорт“ и „Ден на предизвикателството“

Особено внимание заслужават и благотворителните спортни събития, които съчетават физическата активност със социална ангажираност (фигура 3). Чрез тях студентската и академичната общност на Великотърновския университет демонстрира не само спортен дух, но и солидарност и съпричастност. Събраните средства се предоставят за подпомагане на хора в нужда, което допълнително укрепва ценностната и възпитателната функция на спорта. Провеждането на подобни инициативи допринася за утвърждаването на активен и здравословен начин на живот, сплотява академичната общност и популяризира спорта като важен елемент от университетската култура и обществената мисия на ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“.



*Фигура 3. Плакати от емблематични спортни и благотворителни събития във Великотърновския университет*

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Развитието на дисциплината „Физическо възпитание и спорт“ във Великотърновския университет „Св. св. Кирил и Методий“ през годините свидетелства за целенасочена и системна работа на преподавателите. Благодарение на професионализма и инициативността на преподавателския състав, университетът предлага разнообразни спортни дисциплини, въвежда ефективни организационни и дигитални решения, които улесняват обучението и управлението на спортната дейност.

Създадените условия за свободен избор на спорт и активното участие на студентите в различни спортни прояви допринасят за формирането на здравословен начин на живот, развитие на двигателна култура и изграждане на социални умения. Постигнатите успехи на представителните отбори на Великотърновския университет в национални и международни състезания са ясен показател за високото ниво на подготовка и отдаденост на преподаватели и студенти.

Чрез системен подход и устойчиво развитие дисциплината „Физическо възпитание и спорт“ ще продължи да бъде неразделна част от цялостната университетска култура и важен фактор за физическото и личностното израстване на студентите. В перспектива, продължаващото усъвършенстване на учебното съдържание и материалната база ще

затвърди ролята на дисциплината като стратегически фактор в развитието на университетската общност и в утвърждаването на култура на движение и здраве сред младите хора.

#### ЛИТЕРАТУРА

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

**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*, Велико Търново: УИ „Св. св. Кирил и Методий“, том 1, с. 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*, Veliko Tarnovo: UI „Sv. sv. Kiril i Metodiy“, том 1, с. 85–94.

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

**ЗАКОН ЗА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА Обн. ДВ. бр. 58 от Юли 1996 г., последно изменен и обнародван в ДВ бр. 86/2018 г.**

**Belomazheva-Dimitrova, S., Stefanov, S., Vidinovski, M., Sirakov, I., Denev, S. (2025).** Students’ satisfaction and added values from practical ski education. *Book of proceedings 11th International Scientific Conference „Anthropological and teo-anthropological view on physical activity“* 21-22.03.2024 Kopaonik, Srbija, pp 218–223. <https://doi.org/10.5937/ATAVPA25218B>.

**Brown, C. E. B., Richardson, K., Halil-Pizzirani, B. et al. (2024).** Key influences on university students’ physical activity: a systematic review using the Theoretical Domains Framework and the COM-B model of human behaviour. *BMC Public Health* 24, 418 (2024). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17621-4>.

**Han, X., Li, H., Niu, L. (2025).** How does physical education influence university students’ psychological health? An analysis from the dual perspectives of social support and exercise behavior. *Front Psychol.* 2025 Feb 18;16:1457165. doi: 10.3389/fpsyg.2025.1457165. PMID: 40040663; PMCID: PMC11877448.

**Ahmed, M. D., Al Salim, Z. A. (2024).** Provision of Quality Physical Education to enhance the motive of Physical Activity and its underlying Behavior among university students. *Heliyon*. 2024 Jan 26;10(3):e25152. doi: 10.1016/j.heliyon.2024.e25152. PMID: 38327484; PMCID: PMC10847599.

**Sirakov, I., S. Belomazheva-Dimitrova. (2021).** Effect of the training program on mental qualities in elite orienteers. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 21 (3), Art 190, pp. 1498–1504. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.03190>

**Su, W., Liu, Q. (2025).** The impact of physical education teacher support on sport participation among college students: the chain mediating effects of physical education learning motivation and self-efficacy. *Front. Psychol.* 16:1592753. doi: 10.3389/fpsyg.2025.1592753.

**Tohănean, D. I., Vulpe, A. M., Mijaica, R., & Alexe, D. I. (2025).** Embedding Digital Technologies (AI and ICT) into Physical Education: A Systematic Review of Innovations, Pedagogical Impact, and Challenges. *Applied Sciences*, 15(17), 9826. <https://doi.org/10.3390/app15179826>.

**Wiium, N. (2021).** Physical Education and Its Importance to Physical Activity, Vegetable Consumption and Thriving in High School Students in Norway. *Nutrients*. 2021 Dec 10;13(12):4432. doi: 10.3390/nu13124432. PMID: 34959984; PMCID: PMC8709296.



АНАЛИЗ НА ПРЕДСТАВЯНЕТО НА ОТБОРИТЕ ПО БАСКЕТБОЛ  
3X3 И 5X5 НА ВЕЛИКОТЪРНОВСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ  
„СВ. СВ. КИРИЛ И МЕТОДИЙ“ В НАЦИОНАЛНИТЕ  
УНИВЕРСИТЕТСКИ ПЪРВЕНСТВА – 2024/2025

*Данаил Киров, Милена Алексиева*

ANALYSIS OF THE PERFORMANCE OF THE 3X3 AND 5X5  
BASKETBALL TEAMS FROM THE ST. CYRIL AND ST. METHODIUS  
UNIVERSITY OF VELIKO TARNOVO IN THE 2024/2025  
NATIONAL UNIVERSITY CHAMPIONSHIPS

*Danail Kirov, Milena Aleksieva*



**Abstract:** *The study analyzes the participation of the St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo basketball teams in the National University Games during the 2024/2025 academic year. The research analyzes the sports results, organizational features, and factors influencing the performance of the men's, women's, and mixed teams in the 3x3 and 5x5 basketball tournaments. The study highlights both the achievements and the challenges related to the intensive student schedule and the coordination of the competition calendar among universities. The results confirm the sustainable development of university basketball as part of the sports and educational tradition of Veliko Tarnovo University, emphasizing its role in promoting physical activity, team spirit, and academic identity among students.*

**Keywords:** *Veliko Tarnovo University, university sport, 3x3, basketball, National University Games, student sport, representative teams.*

## **ВЪВЕДЕНИЕ**

Студентският спорт заема стратегическо място в системата на висшето образование, тъй като съчетава физическо развитие, социална ангажираност и изграждане на устойчиви здравни навици сред младите хора. Висшите училища са не само академични институции, но и социални общности, в които спортът играе ролята на обединяващ и формиращ елемент. Участието в организирани спортни дейности, включително университетски състезания, има доказан ефект върху физическата дееспособност, когнитивните функции и психоемоционалното равновесие на студентите.

Според Special Eurobarometer 525 (2022) около 54% от младите хора (15–24 години, включително студенти) в ЕС участват в спортна

дейност поне веднъж седмично, което е леко увеличение спрямо 51% преди пандемията (2017). Този ръст се дължи на целенасочени инициативи за развитие на университетския спорт и интеграцията му в здравните и образователните политики. В български контекст Асоциацията за университетски спорт изпълнява координационна роля, като организира национални първенства и университетски лиги в над 25 спортни дисциплини, включително баскетбол, волейбол, футбол, тенис, лека атлетика и др.

Научните изследвания показват, че системната двигателна активност при студентите подобрява кардио-респираторната издръжливост, двигателната координация и мускулната сила, като същевременно редуцира нивата на стрес и депресия (Biddle et al., 2019; Lubans et al., 2010). Участието в университетски отбори развива сътрудничество, лидерство и отговорност – умения, които имат висока преносимост в професионалната и социалната сфера (Donnelly et al., 2016, Алексиева, 2024).

Съвременните тенденции в университетския спорт в Европа са насочени към интегриране на спортни програми с изразен здравен и психосоциален ефект, които подпомагат постигането на баланс между физическа активност и академична ангажираност. Църова-Василева отбелязва, че участието в спорт по време на обучение повишава концентрацията, академичната успеваемост и чувството за принадлежност към университетската общност (Църова-Василева, 2013).

Изследванията показват, че студентите, включени в университетски спортни лиги, проявяват по-високи нива на самооценка и емоционална устойчивост в сравнение с неактивните си колеги – ефект, обясняван чрез съчетанието между физическо натоварване, социална подкрепа и игрова мотивация (Eather et al., 2023). Редовната спортна активност също така подобрява уменията за организация и управление на времето, които имат ключово значение за академичната и професионалната реализация.

В университетската среда спортът играе обединяваща роля, като насърчава междуфакултетно сътрудничество, споделяне на опит и укрепване на чувството за принадлежност към институцията.

Според актуални данни на Международната федерация за университетски спорт (FISU, 2024) форматът на 3X3 баскетбол е сред най-бързо развиващите се студентски дисциплини в Европа, благодарение на неговата динамика, достъпност и зрелищност. В България все повече университети формират отбори и участват в турнири по 3X3. Двете спортни дисциплини се допълват взаимно – 3X3 стимулира бързото мислене, индивидуалната техника и взривната сила, докато 5X5 развива стратегическото мислене, отборното взаимодействие и игровата дисциплина (Conti et al., 2022).

Така университетският баскетбол в двата му формата се утвърждава като пример за синтез между физическа активност, социална инте-

грация и спортно майсторство, съчетавайки традицията на класическия 5Х5 с иновативната динамика на 3Х3 играта.

**Целта** на изследването е да се анализира представянето на отбоите по баскетбол 3х3 и 5х5 на Великотърновския университет „Св. св. Кирил и Методий“ в националните университетски шампионати през учебната 2024/2025 г.

## **МЕТОДОЛОГИЯ**

Обект на изследването е участието на баскетболните отбори на Великотърновския университет „Св. св. Кирил и Методий“ в националните университетски шампионати.

Предмет на изследването са резултатите на университетските баскетболни отбори.

Изследването е проведено в рамките на националните университетски шампионати през учебната 2024/2025 година и обхваща участието на мъжкия и женския баскетболен отбор на ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“.

За постигане на целта са използвани следните методи: наблюдение, документален анализ, анализ и обобщение.

Събраната информация служи за оценка на нивото на подготовка, организационната ефективност и тенденциите в развитието на баскетбола във ВТУ като част от университетската спортна дейност.

## **РЕЗУЛТАТИ И АНАЛИЗ**

През учебната 2024/2025 година са проведени Национални университетски шампионати по всички спортове към Асоциацията за университетски спорт „Академик“, призната от Министерството на младежта и спорта за многоспортова федерация. Баскетболът, като традиционно водещ академичен спорт, заема централно място в програмите на АУС „Академик“. През същия период са организирани национални първенства по баскетбол и 3Х3 баскетбол, в които състезателите на Великотърновския университет традиционно участват и постигат призови класирания. Националният университетски шампионат по баскетбол 3Х3 е проведен в периода 13–15 март 2025 г. в гр. Плевен. Домакинството на турнира е предоставено на Медицински университет – Плевен по повод 50-годишния юбилей от създаването на висшето училище.

От 2020 г. насам състезанието се организира в три категории – мъже, жени и смесени отбори. При последните съставите включват двама мъже и две жени, като задължително условие е минимум една състезателка да бъде на терена през цялото време.

Великотърновският университет традиционно участва и в трите категории и е сред малкото висши училища, които се състезават с различни състави във всяка от тях. В повечето университети се прилага практиката да се използват едни и същи състезатели – общо осем (четирима мъже и четири жени), които участват и в категорията „смесе-

ни отбори“. Макар този модел да улеснява организационно участието, той създава съществени спортно-състезателни затруднения, тъй като играта в две категории води до недостатъчно време за възстановяване, увеличава риска от травми и намалява шансовете за добро класиране.

През учебната 2024/2025 година в турнира по баскетбол 3Х3 вземат участие общо 31 отбора – 12 мъжки, 10 женски и 9 смесени състава.

В категория „мъже“ отборът на Великотърновския университет е разпределен в група с тимовете на Софийския университет, Националната спортна академия, Медицински университет – София, Бургаския държавен университет и Русенския университет. След четири победи от пет изиграни срещи (единствена загуба от СУ) отборът се класира за четвъртфиналната фаза. В първия елиминационен мач ВТУ побеждава състава на МУ – Плевен с резултат 15:13, но вследствие на две контузии на основни състезатели не успява да продължи към следващия етап. В крайното класиране отборът заема четвърто място, а турнирът при мъжете е спечелен от Шуменския университет. Крайното класиране е изобразено на таблица 1.

*Таблица 1. Крайно класиране 3x3 баскетбол, категория „мъже“*

#	Отбор	бр. срещи	поб.	% поб.	т./мач	общо точки
1.	ШУ	8	8	100%	15.1	121
2.	ЮЗУ	8	6	75%	13.9	111
3.	СУ	8	7	88%	14.4	115
4.	ВТУ	8	5	63%	11.1	89
5.	МУ Плевен	6	3	50%	12.5	75
6.	НСА	6	3	50%	12.5	75
7.	МУ София	6	2	33%	9.7	58
8.	МУ Пловдив	6	2	33%	9.0	54
9.	Бургаски университет	5	1	20%	10.6	53
10.	УАСГ	5	1	20%	7.6	38
11.	Тракийски университет	5	0	0%	9.2	46
12.	Русенски университет	5	0	0%	5.6	28

Таблица 2. Крайно класиране 3x3 баскетбол, категория „жени“

#	Отбор	бр. срещи	поб.	% поб.	т./мач	общо точки
1.	НСА	7	7	100%	15	105
2.	Софийски университет	7	5	71%	11.3	79
3.	УНСС	7	5	71%	9.7	68
4.	Русенски университет	7	4	57%	12.6	88
5.	ТрУ – Ст. Загора	5	2	40%	10.2	51
6.	ВТУ	5	2	40%	9.6	48
7.	МУ София	5	1	20%	9.4	47
8.	ШУ – Жени	5	1	20%	6.8	34
9.	УАСГ	4	1	20%	5.8	23
10.	МУ Плевен	4	0	0%	4.8	19

В категория „жени“ отборът на Великотърновския университет се класира за четвъртфиналната фаза, след като записва две победи и две загуби в груповата фаза (таблица 2). Успехите са постигнати срещу Софийския университет и Медицински университет – Пловдив, а пораженията – срещу УНСС и Тракийския университет. Мачът срещу Тракийския университет е един от най-оспорваните, атрактивни и напрегнати двубои в турнира. След като отборите не излъчват победител в редовното време се стига до продължение. Продълженията в 3x3 баскетбола се играят до две отбелязани точки. След драматична размяна на точки и игра до изтощение, победната точка идва за отбора на Тракийския университет.

В четвъртфиналния двубой съставът на ВТУ отстъпва на Националната спортна академия с резултат 15:8 и в крайното класиране заема шесто място.

В третата категория „смесени отбори“ отборът на Великотърновския университет също се представя успешно, записвайки две победи в груповата фаза – срещу Русенския университет и Медицински университет – София, и две загуби – от Националната спортна академия и Шуменския университет. В тази категория за елиминационната фаза се класират само първите два отбора, като съставът на ВТУ завършва на трето място в групата, което му отрежда пето място в крайното класиране (таблица 3).

**Таблица 3. Крайно класиране 3x3 баскетбол, категория „смесени отбори“**

#	Отбор	бр. срещи	поб.	% поб.	т./мач	общо точки
1.	УНСС	5	5	100%	15.4	77
2.	Софийски университет	5	3	71%	13.4	67
3.	НСА	6	4	71%	12.8	77
4.	ШУ	6	4	57%	13.7	82
5.	ВТУ	4	2	40%	12.3	49
6.	УАСГ	3	1	40%	10.3	31
7.	МУ София	4	1	20%	10.5	42
8.	РУ	4	0	20%	9.8	39
9.	МУ Плевен	3	0	20%	4.7	14

Друго значимо баскетболно предизвикателство за Великотърновския университет представлява Националният университетски шампионат по баскетбол 5x5 за мъже. В първенството за учебната 2024/2025 година вземат участие общо 14 отбора, разпределени в две групи – „Изток“ (6 отбора) и „Запад“ (8 отбора) (таблица 4).

**Таблица 4. Участващи отбори**

Изток		Запад	
1.	ПУ – Пловдив	1	НСА – София
2.	ВТУ – В. Търново	2	УНСС – София
3.	МУ – Пловдив	3	СУ – София
4.	МУ – Плевен	4	УАСГ – София
5.	ШУ – Шумен	5	ЮЗУ – Благоевград
6.	РУ – Русе	6	ТУ – София
		7	МУ – София
		8	АМВР – София

През редовния сезон, който се провежда в периода от октомври до май, се изиграват общо 43 баскетболни срещи – 15 в група „Изток“ и 28 в група „Запад“. Всички мачове в група „Запад“ се провеждат в гр. София, като в рамките на 11 дни се изиграват 7 кръга. Срещите в група

„Изток“ се осъществяват в рамките на 5 турнира (кръга), проведени в четири различни града – Велико Търново, Плевен, Шумен и Пловдив.

От група „Изток“ за участие в националните финали на Националната универсиада се класират първите три отбора в класирането – Шуменският университет, Великотърновският университет и Медицински университет – Плевен. От група „Запад“ се класират пет отбора – Националната спортна академия, Университетът за национално и световно стопанство, Медицински университет – София, Софийският университет и Югозападният университет. Единствените два отбора без допуснатата загуба в редовния сезон са Националната спортна академия (7 победи) и Шуменският университет (5 победи). Двата състава оглавяват съответно своите групи в класирането за Националните финали.

Отборът на Великотърновския университет „Св. св. Кирил и Методий“ завършва редовния сезон с четири победи и една загуба. Първият турнир за сезона се провежда в гр. Велико Търново, в зала „Ивайло“, където отборът на ВТУ изиграва два мача – побеждава състава на МУ – Плевен с резултат 78:69, а във втория двубой отстъпва на Шуменския университет със 100:89. Вторият турнир се състои в гр. Плевен, в зала „Балканстрой“, където е отчетена служебна победа за ВТУ след неявяване на отбора на Русенския университет. Третият турнир се провежда в гр. Пловдив, където ВТУ побеждава Пловдивския университет с резултат 81:67 и Медицински университет – Пловдив с 84:56.

Жребият за националните финали отрежда на отбора на ВТУ място в група със съставите на Национална спортна академия, Медицински университет – София и Югозападния университет (таблица 5).

*Таблица 5. Разпределение на отборите по групи на Национална Универсиада*

група А		група Б	
1.	ШУ – Шумен	1.	НСА – София
2.	УНСС – София	2.	ВТУ – В. Търново
3.	МУ – Плевен	3.	МУ – София
4.	СУ – София	4.	ЮЗУ – Благоевград

Националната универсиада 2025 се провежда в гр. Стара Загора в периода 7–11 май 2025 г. В рамките на петте дни на състезанието в турнира по баскетбол за мъже се изиграват общо 16 срещи – 12 мача в груповата фаза, два полуфинала, мач за трето място и финал. Всеки ден от Универсиадата се провеждат по четири баскетболни срещи. В първия състезателен ден отборът на Великотърновския университет се изправя срещу Медицински университет – София и постига убедителна победа

с резултат 91:65. Във втория ден ВТУ отстъпва на фаворита НСА „Васил Левски“ с резултат 107:71. Третият мач е срещу състава на Югозападен университет – Благоевград и се превръща в един от най-оспорваните двубои на турнира, като водачеството се сменя многократно през целия мач. В крайна сметка ЮЗУ побеждава с минимална разлика – 66:65, което се оказва решаващо за класирането в полуфиналната фаза. След изиграването на срещите в група Б, Великотърновският университет приключва участието си на шесто място в крайното класиране. Полуфиналните двубои противопоставят съставите на НСА срещу УНСС и ЮЗУ срещу Шуменския университет. Срещите завършват съответно с резултати: Шуменски университет – ЮЗУ: 121:85; НСА – УНСС: 92:59. В големия финал отборът на НСА „Васил Левски“ побеждава Шуменския университет с резултат 86:73, а в мача за трето място ЮЗУ надделява над УНСС с 78:61.

Извън чисто спортно-състезателния аспект на турнира, всички отбори демонстрират високо ниво на спортменство, академичен дух и взаимно уважение, което подчертава възпитателната и социалната стойност на университетския спорт.

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Участието на баскетболните отбори на Великотърновския университет „Св. св. Кирил и Методий“ в Националните университетски шампионати през учебната 2024/2025 година потвърждава високото ниво на спортна подготовка и утвърдените традиции на университета в областта на студентския баскетбол. И в двата формата – 3X3 и 5X5 – състезателите демонстрират добра тактическа дисциплина, колективна игра и висока мотивация, което свидетелства за ефективна тренировъчна и организационна дейност. Наред с положителните резултати се открояват и някои предизвикателства, свързани с интензивния студентски график и необходимостта от по-добро съгласуване на състезателния календар между университетите и АУС „Академик“. Необходима е по-гъвкава структура на първенствата, която да осигурява равни възможности за участие. Препоръчително е също така да се насърчава по-широко участие на университети от различни региони и да се засили институционалната подкрепа за женския университетски баскетбол.

### ЛИТЕРАТУРА

**Алексиева, М. (2024).** Развитие на умения за живот чрез приложение на компетентностен подход в уроците по физическо възпитание и спорт. *Проблеми и перспективи на физическото възпитание и спорта в условията на глобализация*, Велико Търново: УИ „Св. св. Кирил и Методий“, том 3, с. 9–24. // **Aleksieva, M. (2024).** Razvitie na umeniya za zhivot chrez prilozhenie na kompetentnosten podhod v urotsite po fizichesko vazpitanie i sport. *Problemi i perspektivi na fizicheskoto*

vazpitanie i sporta v usloviyata na globalizatsiya, Veliko Tarnovo: UI „Sv. sv. Kiril i Metodiy“, tom 3, s. 9–24.

**Църнова-Василева, А. (2013).** Влияние на различни видове двигателна активност върху физическата дееспособност на студенти. Автореферат. Велико Търново: УИ „Св. св. Кирил и Методий“. // **Tsarova-Vasileva, A. (2013).** Vliyanie na razlichni vidove dvigatelna aktivnost varhu fizicheskata deesposobnost na studenti. Avtoreferat. Veliko Tarnovo: UI “Sv. sv. Kiril i Metodiy”.

**Biddle, S. J. H., Ciaccioni, S., Thomas, G., Vergeer, I. (2019).** Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146–155.

**Conti, L., De Conti, B., Piucco, F., Tessitore, A., Gómez, M. Á. (2022).** Physiological responses and technical-tactical performance of youth basketball players: A brief comparison between 3x3 and 5x5 basketball. *Journal of Sports Science & Medicine*, 21(2), 332–339.

**Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., Szabo-Reed, A. N. (2016).** Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(6), 1197–1222. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>

**Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A., Eime, R. (2023).** The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: A systematic review and the ‘Mental Health through Sport’ conceptual model. *Systematic Reviews*, 12(1), Article 102. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02264-8>

**European Commission. (2022).** *Special Eurobarometer 525: Sport and physical activity (Report)*. Directorate-General for Communication. Retrieved from: <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>

**Lubans, D. R., Plotnikoff, R. C., & Lubans, N. J. (2010).** Review: A systematic review of the impact of physical activity programmes on social and emotional well-being in at-risk youth. *Child and Adolescent Mental Health*, 15(1), 2–13.

**Special Eurobarometer 525. (2022).** *Sport and Physical Activity. Full report. Fieldwork: April–May 2022*. Retrieved from: [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.sportesalute.eu/images/studi-e-dati-dello-sport/schede/2022/98-Sport\\_physical\\_activity\\_2022\\_report.pdf](chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.sportesalute.eu/images/studi-e-dati-dello-sport/schede/2022/98-Sport_physical_activity_2022_report.pdf)



# A PERFORMANCE ANALYSIS OF BULGARIAN UNIVERSITY ORIENTEERING CHAMPIONSHIPS: THE SUSTAINED MALE DOMINANCE OF ST. CYRIL AND ST. METHODIUS UNIVERSITY OF VELIKO TARNOVO

*Ivan Sirakov*



**Abstract:** *This study provides a comprehensive examination of the competitive outcomes from the Bulgarian National University Orienteering Championships, organized by the Association for University Sports “Academic”, spanning from 2010 to 2025. Its central aim is to map the competitive hierarchy within Bulgarian university orienteering, with a dedicated focus on assessing the longstanding and prominent role of the University of Veliko Tarnovo. By methodically reviewing official results from sprint and middle-distance individual events, alongside team and overall rankings, this analysis quantifies success, pinpoints influential competitors, and identifies evolving performance patterns. The evidence demonstrates that University of Veliko Tarnovo has maintained a position of consistent strength, particularly within the men’s division, a status largely attributable to a group of highly skilled and persistent athletes such as Ivan Sirakov and Stefan Yordanov. Although other institutions, including the National Sports Academy and Sofia University, have displayed robust and progressively competitive programs, the ability of the university to remain at the forefront across multiple seasons underscores a successful framework for nurturing student athletes in this demanding sport. This research contributes to a broader understanding of the factors driving achievement in Bulgarian university sports.*

**Keywords:** *orienteering, university championships, results analysis, Bulgaria, University of Veliko Tarnovo.*

## INTRODUCTION

Participation in university athletics provides a multifaceted platform for enhancing student well-being, cultivating strategic acumen, and fostering personal growth (Kang, Alaeddini, 2022). Within Bulgaria, the National University Orienteering Championships, overseen by the Association for University Sports “Academic”, stands as the premier event for student competition in this discipline. Orienteering presents a unique challenge, merging rigorous physical endurance with complex navigational and cognitive tasks, demanding rapid and accurate decision-making in unpredictable environments (Sirakov, Belomazheva-Dimitrova, 2018).

Systematic evaluation of sporting competitions is fundamental for identifying performance determinants and observing developmental pathways within any sport (Macdermid, Grayling, 2021; Minoiu, Minoiu, 2017). A review of past results from the Bulgarian National University Champion-

ships indicates that while many universities participate, competitive success has been notably concentrated within a select few. A formal, data-centric investigation is required to document these patterns and elucidate the elements that contribute to high-level performance in this context.

This paper places a specific emphasis on the competitive record of St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo. Initial observation of the data suggests that the university has been a fixture of excellence, not merely a periodic participant. This study will undertake a thorough examination of their competitive output, measuring its success in terms of podium finishes, highlighting its most accomplished competitors, and evaluating its steadiness in both individual and team competitions. To frame the accomplishments of the University of Veliko Tarnovo within the wider field, the performances of other leading institutions, such as the National Sports Academy (NSA), Sofia University (SU), and the University of Architecture, Civil Engineering and Geodesy (UACEG), will be examined. The objective is to deliver a detailed portrait of the competitive dynamics in Bulgarian university orienteering, yielding insights beneficial for future planning in athlete development and institutional sports programming.

## METHODOLOGY

The research adopts a descriptive and analytical framework grounded in the examination of secondary data. The dataset comprises the official published results for the Bulgarian National University Orienteering Championships as well as select personal archives from the 2010 season through to the 2025 spring season.

The analytical process involved the following steps:

**1. Individual Event Analysis:** For every discrete championship event (defined by year, season, discipline (sprint or middle distance), and gender, the athletes finishing in the top three positions and their affiliated universities were documented. Cumulative medal tallies for St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo and other frequently top-placing universities were then computed.

**2. Trend Analysis:** The collated quantitative data was analyzed to discern long-term patterns, eras of particular strength for certain universities, and the significance of standout athletes in shaping their teams' results. The performance of University of Veliko Tarnovo was systematically contrasted with that of other leading universities to gauge its relative standing.

A primary limitation of this study is its reliance solely on podium placements; a deeper time-based performance analysis was not feasible given the available data.

## RESULTS AND DISCUSSION

Using podium placements as the sole outcome measure remains common in sport-performance research, albeit with limitations regarding time-

based performance dynamics (Hu et al., 2024). Recent studies highlight the importance of evaluating the broader educational and psychological outcomes of sport participation at the university level.

This multidimensional perspective on student-athlete development is further echoed in related research. Similar perspectives can be observed in the study by Belomazheva-Dimitrova et al. (2024) which highlights that practical ski education significantly enhances students’ motivation, emotional well-being, and readiness for independent practice.

In a broader regional context, Alexieva et al. (2024) emphasize the institutional role of structured university programs—such as 3x3 basketball in Albania—in fostering student engagement and sustained sport activity.

Furthermore, Vidinovski (2024) stresses that mental resilience and concentration developed through technical disciplines, such as climbing, are essential components of success in outdoor sports, including orienteering.

Research at the Plovdiv branch of Sofia Technical University further demonstrates the critical role of structured, specialized training in developing orienteering proficiency. The implementation of an advanced training program led to statistically significant improvements in students’ technical skills, map reading, and physical conditioning (Vladimirov, 2019; Vladimirov 2025a; Vladimirov 2025b).

*Table 1. Medal table for the students of St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo in both Middle and Sprint distances of Bulgarian National University Championships in Orienteering (2010-2025)*

Student's name	Gold medals		Silver medals		Bronze medals	
	Middle	Sprint	Middle	Sprint	Middle	Sprint
Ivan Sirakov	6	6	1	1		1
	2012, 2017 spring & autumn, 2018, 2019, 2025 spring	2012, 2014, 2017 spring & autumn, 2018, 2019	2014	2025 spring		2010
Stefan Yordanov	3	3	1	1		
	2022 spring & autumn, 2025 autumn	2021 autumn, 2022 autumn, 2025 autumn	2021 autumn	2022 spring		
Kristina Sirakova	2	1				1
	2023 spring, 2025 autumn	2023 spring				2025 autumn

<b>Apostol Atanasov</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		
		2024 spring	2024 spring, 2025 autumn	2025 autumn		
<b>Valentin Shishkov</b>	<b>1</b>			<b>2</b>		<b>1</b>
	2021 spring			2017, 2019		2021 spring
<b>Martin Argirov</b>		<b>1</b>				
		2025 spring				
<b>Dimana Marinova</b>						<b>1</b>
						2021 spring
<b>Rosen Stefanov</b>						<b>1</b>
						2025 spring
<b>TOTAL</b>		<b>24</b>		<b>9</b>		<b>5</b>

An examination of the university championship results from the period of 2010 to 2025 uncovers a narrative of prolonged competitive excellence, the pivotal contribution of individual performers, and a gradually shifting hierarchy among the leading institutions.

St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo firmly established itself as a benchmark of success in men’s university orienteering throughout the period under review. This preeminence is clearly reflected in the medal counts, as shown in table 1, which attest to a remarkable capacity for generating elite male competitors year after year.

The data presented in table 1 clearly reflects the exceptional longevity and impact of key athletes on the university’s overall dominance.

The competitive achievements of University of Veliko Tarnovo are directly associated with a core cohort of athletes who have demonstrated exceptional consistency and a long-term engagement at the elite level.

- **Ivan Sirakov:** The most formidable competitor in the dataset. Amassing 15 individual medals (twelve gold, two silver, one bronze) between 2010 and 2025, Sirakov had been the foundational pillar of the men’s squad of University of Veliko Tarnovo for 15 years. His supremacy across both sprint and middle-distance formats highlights his comprehensive mastery of the sport.

- **Stefan Yordanov:** A consistent top performer who ensured the university remained among the leaders in the standings. His collection of eight

medals (six gold and two silver) highlights his role as both a key successor and a team leader.

- **Valentin Shishkov:** emerged as a leading competitor for the University of Veliko Tarnovo, earning four medals during the 2017–2021 cycle (one gold, two silver and one bronze), signaling an effective transfer of competitive responsibility within the program.

- **Kristina Sirakova:** has achieved significant success in university orienteering championships, winning a total of three gold and one bronze medal for the University of Veliko Tarnovo, reflecting both her individual excellence and the institution's effective athlete development program.

- Other medal-winning athletes from the University of Veliko Tarnovo include Apostol Atanasov, who earned a gold and a silver in 2024; Martin Argirov, a gold medalist in 2025; and two bronze medalists — Rosen Stefanov (2025) and Dimana Marinova (2021).

The operational model at the University of Veliko Tarnovo appears to be grounded in the long-term development and retention of a core group of elite male athletes who compete at the highest level over extended periods. The sustained and concurrent success of athletes such as Sirakov and Yordanov established a virtually unassailable presence, accounting for the majority of the university's podium finishes in men's events. This suggests a deeply rooted culture of orienteering, likely reinforced by specialized coaching and a supportive institutional environment. Nearly all of these medalists have represented Bulgaria on the national orienteering team for one or more years.

Beyond his domestic achievements, Ivan Sirakov also established a distinguished record on the international university stage. He represented Bulgaria in four World University Orienteering Championships — Tartu, Estonia (2008); Alicante, Spain (2012); Olomouc, Czechia (2014); and Miskolc, Hungary (2016). His performance in Alicante remains historic for the Bulgarian university orienteering: Sirakov placed fourth in the sprint distance, matching the best-ever Bulgarian result first achieved by Nikolay Dimitrov in the short distance at the 2002 Championship in Varna. In the long-distance race of the same 2012 edition, he added an eighth-place finish. His final WUOC appearance, in Miskolc (2016), yielded another landmark result — fifth place in the long distance, the highest Bulgarian placement in that discipline, finishing only seconds away from the medals. These accomplishments reinforce his status not only as a dominant national figure, but also as one of Bulgaria's most accomplished university orienteers internationally.

Stefan Yordanov has also contributed to the international profile of the University of Veliko Tarnovo through his participation in the 2022 World University Orienteering Championship in Switzerland. Competing in the

mixed sprint relay alongside Andrey Dyaksova, Boyan Ivandzhikov, and Evangelina Dyaksova, he achieved a 13th-place finish. Individually, his best result was 55th place in the long-distance event. While his international experience is more recent, Yordanov's involvement at the world level highlights the continuing tradition of the university to develop athletes capable of competing on both national and global stages.

The international representation of the university extends beyond foot orienteering. Martin Penchev, a specialist in ski orienteering, competed at the 2019 Winter Universiade in Krasnoyarsk, Russia. His performances — 14th in the middle distance, 16th in the sprint, and 17th in the pursuit — positioned him among the leading university athletes globally in this discipline. Penchev's results further demonstrate the breadth of orienteering talent developed within the University of Veliko Tarnovo and its capacity to reach high-level competition across multiple orienteering formats.

Despite the University of Veliko Tarnovo's prominent status, the domestic championship landscape featured formidable challenges from other universities, ensuring a high level of competition.

**National Sports Academy (NSA)** has emerged as a dominant force, particularly since 2018. The academy has cultivated a deep roster of talents, featuring athletes such as Martin Argirov, Martin Rachev, and the Dragoev brothers (Tervel and Ivaylo). NSA's strength lies in its depth, consistently placing multiple competitors among the top ranks.

**Sofia University (SU)** has firmly established itself as a major contender, marked by a notable rise in the women's category. Sisters Andrea and Evangelina Dyaksova have displayed remarkable dominance in women's events since 2021. Supported by strong male athletes like Petar Borisov, Bulgaria's oldest university has become a constant challenger for top positions.

**Technical University (TU) Sofia** and **University of Architecture, Civil Engineering and Geodesy (UACEG)** have both demonstrated significant strength, often distinguished by their team depth. UACEG's rise was marked by a total of 11 medals, won in 2024 and 2025, illustrating the dynamic and evolving nature of the competition.

The data suggests a gradual redistribution of competitive power. While the University of Veliko Tarnovo experienced its most pronounced era of dominance between 2017 and 2022, as well as in 2025, the 2023–2024 seasons show a more diverse spread of victories, with NSA, SU, and UACEG each securing a significant number of medals. This evolution may be attributed to the natural progression of athletic careers—as legendary athletes such as Sirakov took a break from their studies, reducing their competitive presence—coinciding with the maturation of high-performance programs at rival universities.

## CONCLUSION

This study reaffirms the position of St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo as a leading and enduring force in Bulgarian university orienteering, particularly in the men's category during the 2017–2022 period and again in 2025. This prominence was built upon the unmatched consistency and excellence of a dedicated group of athletes, most notably Ivan Sirakov and Stefan Yordanov, whose sustained success yielded an impressive total of 38 individual medals for the university.

Nevertheless, the landscape of university orienteering in Bulgaria is evolving. The intensified challenge posed by the National Sports Academy, the sustained excellence of Sofia University, especially in women's competitions, and the emergence of strong programs, such as UACEG's, signal a future of greater parity and competitiveness in the pursuit of championship honors.

The successful model employed by the University of Veliko Tarnovo in orienteering aligns with its accomplishments across other athletic disciplines. The university's integrated strategy—combining a specialized curriculum, the application of modern analytical technologies, and dynamic promotional initiatives—has reinforced its status as a perennial contender for national titles (Sirakov, Belomazheva-Dimitrova, 2018; Sirakov, Belomazheva-Dimitrova 2021; Sirakov, Ivanova, 2023; Sirakov, Ivanova, Belomazheva-Dimitrova, 2023; Sirakov, 2024; Sun et al., 2025). The performance record of the university's orienteering team provides a compelling example of how an academic institution can sustain competitive relevance through the strategic development and retention of talented student-athletes. Further research should focus on the specific coaching methodologies, training infrastructures, and institutional factors that underpin such sustained success, thereby contributing to the broader advancement of university-level orienteering in Bulgaria.

## REFERENCES

**Алексиева, М., С. Стефанов, Е. Спахиу. (2019).** Анкетно проучване относно мястото на спорта ЗХЗ баскетбол във висшите училища в Република Албания. *Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта*, София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, 139–146. // **Aleksieva, M., S. Stefanov, E. Spahiu (2019).** Anketno prouchvane odnosno myastoto na sporta ЗХЗ basketbol vav visshite uchilishta v Republika Albaniya. *Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta*, Sofia: Universitetsko izdatelstvo “Sv. Kliment Ohridski”, 139–146.

**Видиновски, М. (2025).** Аспекти от подготовката на състезателите по катерене. *Проблеми и перспективи на физическото възпитание и спорта в условията на глобализация*. Велико Търново: УИ „Св. св. Кирил и Методий“, том 5, с. 79–88. // **Vidinovski, M. (2025).** Aspekti ot podgotovkata na sastezatelite po katerene.

*Problemi i perspektivi na fizicheskoto vazpitanie i sporta v usloviyata na globalizatsiya*. Veliko Tarnovo: UI „Sv. sv. Kiril i Metodiy“, tom 5, s. 79–88.

**Владимиров, Д. (2019).** 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 „Туризм и спорт“. *Извънредно издание на сп. Наука и спорт*, с. 1. // **Vladimirov, D. (2019).** Anketno prouchvane na fizicheskata i tehniческата podgotovka na studenti ot Tehniчески 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*, s. 1.

**Владимиров, Д. (2025a).** Анализ на съществуваща статистически достоверна разлика след прилагането на комплексна програма за провеждане на спортно усъвършенстване по ориентиране при студенти от Технически университет – София, Филиал Пловдив. *Стратегии на образователната и научната политика*, vol. 33, Number 2s, 134–146. // **Vladimirov, D. (2025a).** Analiz na sashtestvuvashata statisticheski dostoverna razlika sled prilaganeto na kompleksna programa za provezhdane na sportno usavarshenstvane po orientirane pri studenti ot Tehniческиya universitet – Sofia, Filial Plovdiv. *Strategii na obrazovatelната i nauchната политика*, vol. 33, Number 2s, 134–146.

**Владимиров, Д. (2025b).** Изследване на връзки, касаещи физическата и техническата подготовка на студенти от Технически университет – София, Филиал Пловдив, участващи в спортно усъвършенстване по ориентиране. *Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта*. София: УИ „Св. Климент Охридски“, 203–208. // **Vladimirov, D. (2025b).** Izsledvane na vrazki, kasaeshi fizicheskata i tehniческата podgotovka na studenti ot Tehniчески universitet – Sofia, Filial Plovdiv, uchastvashti v sportno usavarshenstvane po orientirane. *Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta*. Sofia: Universitetsko izdatelstvo “Sv. Kliment Ohridski”, 203–208.

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

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

**Сираков, И., К. Иванова. (2023).** Спортът „ориентиране“ като нова практика във Великотърновския университет „Св. св. Кирил и Методий“. *Проблеми и перспективи на физическото възпитание и спорта в условията на глобализация*,

Велико Търново: УИ „Св. св. Кирил и Методий“, том 1, с. 101–108. // **Sirakov, I., K. Ivanova. (2023).** Sportat „orientirane“ kato nova praktika vav Velikotarnovskiya universitet „Sv. sv. Kiril i Metodiy“. *Problemi i perspektivi na fizicheskoto vazpitanie i sporta v usloviyata na globalizatsiya*, Veliko Tarnovo: УИ „Св. св. Кирил и Методий“, том 1, с. 101–108.

**Belomazheva-Dimitrova, S., Stefanov, S., Vidinovski, M., Sirakov, I., Denev, S. (2025).** Students' satisfaction and added values from practical ski education. *Book of proceedings 11th International Scientific Conference "Anthropological and Teo-anthropological View on Physical Activity"*, Kopaonik, Srbija, pp. 218–223. <https://doi.org/10.5937/ATAVPA25218B>

**Hu, M., Wu, X., BaiWurihan. (2024).** The Impact of Orienteering Sports in Universities on the Psychological Cognition of College Students. *Journal of Education and Educational Research*, 8(2), 334-336. <https://doi.org/10.54097/fets2881>

**Kang, S., Alaeddini, A. (2025).** Student-Athletes' Road to Success in College Life: Factors Influencing Psychological Well-being, Athletic, and Academic Performance. *Journal of Intercollegiate Sport*, 18(3). <https://doi.org/10.17161/jis.v18i3.22764>

**Macdermid, P., Grayling, P. (2021).** A comparative analysis of pace, work and gait during national championship cross-country and road running events. *The Journal of Sport and Exercise Science*. 05. 230. 10.36905/jses.2021.04.01.

**Minoiu, V., Minoiu, G. E. (2017).** Analyzing the performance of the national team members in the sport of orienteering. *Journal of Sport and Kinetic Movement*, Vol. II, no. 30, pp. 41-45.

**Sirakov, I., Belomazheva-Dimitrova, S. (2018).** Value of technical trainings, their analysis and effects in the preparation process of world elite orienteering competitors. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 18, Issue 5, 2127–2133. DOI:10.7752/jpes.2018.s5321

**Sirakov, I., Belomazheva-Dimitrova, S. (2021).** Effect of the training program on mental qualities in elite orienteers. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 21, Issue 3, art 190, 1498–1504. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.03190>

**Sun, M., Soh, K. G., Cao, S. et al. (2025).** Effects of speed, agility, and quickness training on athletic performance: a systematic review and meta-analysis. *BMC Sports Sci Med Rehabil* 17, 66 (2025). <https://doi.org/10.1186/s13102-025-01101-w>



# РАЗВИТИЕ НА СПОРТА ДОДЖБОЛ В БЪЛГАРИЯ. ХРОНОЛОГИЯ НА ПРИЛОЖЕН МОДЕЛ ЗА ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ МЕЖДУ ОБРАЗОВАТЕЛНА ИНСТИТУЦИЯ, МЕСТНА ВЛАСТ И СПОРТНА ОРГАНИЗАЦИЯ

*Константин Миладинов*

## DEVELOPMENT OF DODGEBALL IN BULGARIA. CHRONOLOGY OF THE IMPLEMENTED MODEL FOR INTERACTION BETWEEN AN EDUCATIONAL INSTITUTION, THE LOCAL GOVERNMENT, AND SPORTS ORGANIZATIONS

*Konstantin Miladinov*



***Abstract:** Nowadays, there are 10 functioning dodgeball sports clubs in Bulgaria, with five of them located outside Sofia: in Ruse, Plovdiv, Blagoevgrad, Varna, and Pleven. The Dodgeball Federation has prepared a National Strategy and Program for Management and Development of Sports and implements an adequate approach to resource provision. The main emphasis for the development of the network of sports organizations, as well as the effective management of the National Federation, is on the popularization of sports among adolescents and the implementation of a model for working with teachers, parents, and students in educational institutions.*

*We are in the process of establishing more dodgeball sports clubs, but due to the lack of sufficient funding, the development process is slowing down. Nevertheless, thanks to the activities of the FNTB, the interest in this sport by people of different ages is increasing.*

***Keywords:** history, dodgeball, Dodgeball Federation Bulgaria, management, sports clubs.*

### **ВЪВЕДЕНИЕ**

На 21 май 2014 г. се заражда идеята да се създаде национален управителен орган на играта народна топка в България. Мотивът е да се създаде организация, която да съчетае традицията на любимата за всички деца игра и съвременните тенденции в развитието на този спорт.

Стъпка за реализиране на тази идея е да се направи спортна специалност по доджбол като образователна форма във висшето образование. От 2020 г. са гласувани промени в Закона за физическото възпитание и спорта (ЗФВС), които гласят, че треньор по даден спорт може да бъде само треньор с висше образование по дадения спорт. Така на 11 ноември 2019 г. Федерацията народна топка България (ФНТБ) получава своя безсрочен лиценз от Министерството на младежта и спорт.

та и започва целеустремена работа за популяризиране и развиване на доджбола в България. Това, дори може да се каже, че започва с плахи стъпки малко по-рано във времето, още през 2015 г. По това време все още не е получен държавен лиценз, а за да се изпълнят всички условия по получаването му, трябва да се извършат дейности, които са регламентирани от ЗФВС.

Първите стъпки започват с участието на спорта народна топка/доджбол на детски рождени дни, спортни празници и различни социални инициативи на партньорски организации – фондации и асоциации. На тези събития се представят българските правила с една топка и консули, а в процеса на игра се разказват и показват на децата спортът доджбол с новите му световни правила с 5 топки. От наблюдението се установи, че децата предпочитат да практикуват спорта с новите му правила, защото е по-бърз, по-атрактивен, по-забавен и дава възможност на повече деца да участват и да се изиявяват на игралното поле, заради включването в игра на 5 топки. Налагането на новите световни правила започва успешно, потвърждавайки се от радостта на децата, която се изписва по лицата им от посещенията на екипа и дава стимул и надежда, че се върви в правилна посока (Федерация народна топка България, 2025).

## ДИСКУСИЯ

Отчитаме, че за да се развива успешно спортът и за да се изградят стабилни основи за неговото бъдеще, не трябва да се насочва вниманието към тийнейджърите, защото по ред причини те имат различни интереси от това да спортуват, а е необходимо усилията да се насочат към деца, младежи и подрастващи, за да може за няколко години да се превъзпитат поколения в любов към спорта доджбол, а с този подход би могло да се създаде и наследственост, която ще устои на времето. Федерация народна топка България всеотдайно посещава образователните институции – детски градини, основни училища, средни училища, висши училища и се представя спортът на учащите. Считаме, че спортът в България е в постоянен възход преди 1990 година, поради факта, че треньори и специалисти в тези времена са постоянно в училищата и търсят таланти, работят ръка за ръка с учителите по физическо възпитание и спорт и имат свободен достъп до образователната мрежа за привличане на деца и младежи в спортните клубове. Затова смятаме, че чрез посещения по училищата ще се привлекат таланти и че това е първата и най-важна стъпка. По това време бе създаден и слоганът на ФНТБ „Спорт за всички, игра за всеки!“. Така от организирането на неформални събития се поставя началото на организирана системна работа с образователните институции за развитие и популяризиране на спорта доджбол.

През 2017 г. се създаде и първата официална топка за народна топка/доджбол в историята на този спорт в страната с цветовете на бъл-

гарското знаме, след одобрение и сертифициране от Световната асоциация по доджбол.

С течение на времето се привлича все повече вниманието на обществото към спорта доджбол. Благодарение на учители по физическо възпитание и спорт е представен спортът доджбол на деца от начален училищен етап – 2, 3 и 4 клас в няколко основни училища. На децата толкова много им харесва играта, че канят още няколко пъти представителите на ФНТБ.

Не след дълго, на 17 февруари 2016 г., стартира и сътрудничество със Спортната дирекция на Столична община – към тогавашна дата дирекция „Превенция, интеграция, спорт и туризъм“. Започва се с нестандартен подход – организиране на спортен турнир по народна топка за районните администрации на Столична община – Турнир за купата на Кмета под надслов „Спорт за всички, игра за всеки! Да се справим с агресията в обществото чрез спорта народна топка!“

Участие взимат почти всички районни администрации, които сформират отбори в смесени състави от служители на районите с капитани на отборите кметове на всеки район. Това събитие има сериозен отзвук в спортния живот на София. Нещо повече, кметовете на районни администрации се убеждават във възможностите на структурите на ФНТБ за работа при организиране на масови събития и дават висока оценка чрез заявено желание за превръщане на спортния празник в традиционен и ежегоден. Същият турнир се провежда още два пъти през 2017 г. в зала и през 2018 г. на плажа в комплекс „Спортна София 2000“ с домакин на събитието Район Възраждане с кмет г-жа Савина Савова, която в последствие кани представители на БФНТ на няколко спортни празника, организирани от нея, за всички учебни заведения в Район Възраждане (снимка 1).



Снимка 1. Турнир за купата на Кмета 2017'



*Снимка 2. Спортен празник район „Възраждане“*

Тези събития оказват сериозно влияние върху развитието на спорта и на федерацията, защото след тях се получават покани и от останалите райони за участие в най-различни инициативи, състезания, турнири, спортни празници. Поканите от преподаватели по физическо възпитание и спорт да се представи спорта в техните училища стават постоянно явление (снимка 3).



*Снимка 3. Ученически турнир по доджбол*

Всяко едно събитие е отразявано в социалните мрежи, което позволява на информацията за спорта да достига до повече хора в страната. Започват да се получават покани от столични училища и след известно време интерес се провокира сред образователни институции от цялата страна. Така се поставя началото на разгръщането на модела за работа с ученици и младежи за представяне на спорта доджбол и се повишават възможностите на развитие на мрежата от спортни организации.

През 2016 г., отново със съдействието на Столична община се открива ежегодна програма „Ваканция“, която има за цел да предоставя свободен достъп до спортни занимания и забавни игри на децата през ваканциите. В тази инициатива се включва активно и ФНТБ като разгръща контактите си с родители и със спортните специалисти от Ученическа спортна школа „София“. Повече от 7 години Федерация народна топка България запознава децата безплатно с различните видове спорт през летния сезон в комплекс „Спортна София 2000“ (снимка 4).



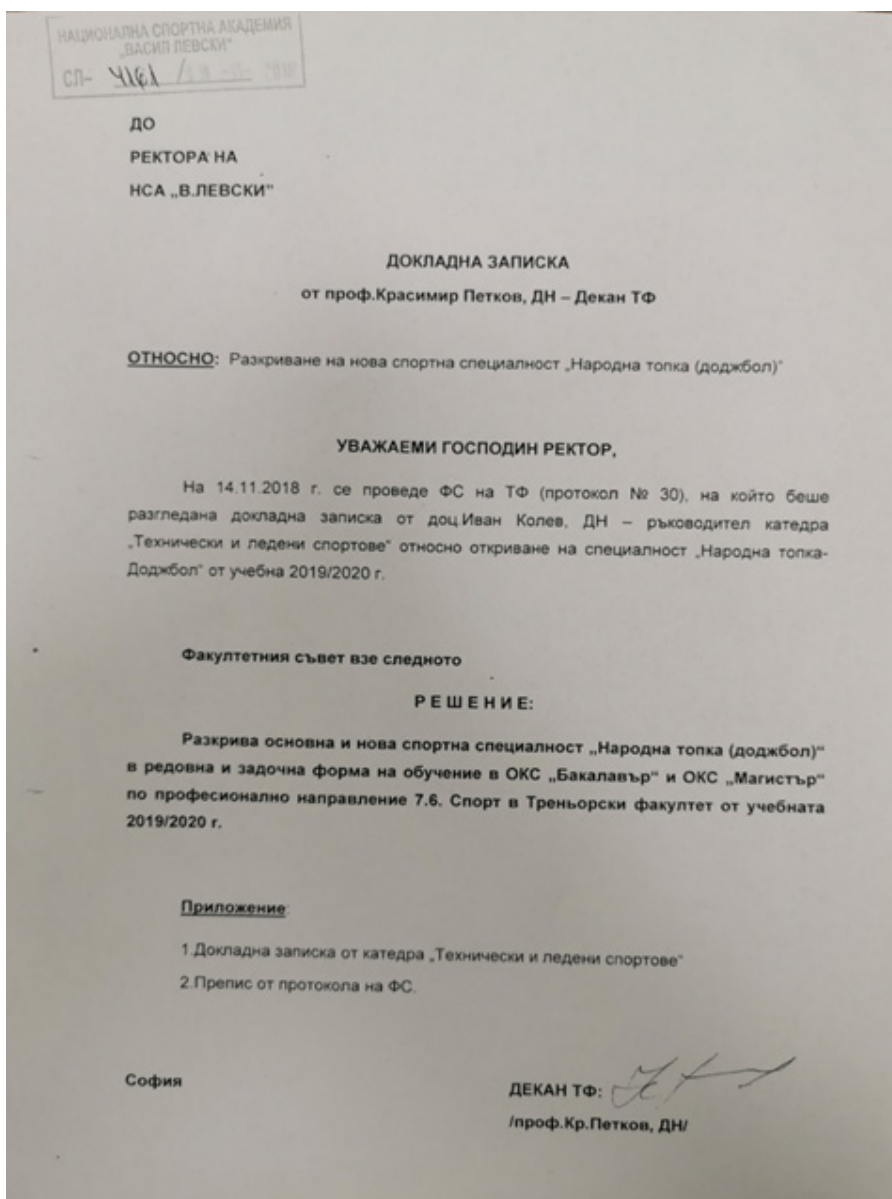
*Снимка 4. Програма „Ваканция“ на Столична община*

След официалното получаване на лиценз от ММС на ФНТБ на 02.05.2017 г., федерацията кандидатства по проект към Столична община за организиране на училищен турнир по доджбол за ученици 5-6 клас за купата на Федерация народна топка България “DBFB PLAY WITH US school cup 2018!”. Разработени са първите проекти, за които се получава финансиране и подкрепа от Столична община – организиран турнир за ученици от над 10 столични училища. Оттогава всяка година се организират държавни ученически първенства на два вида настилка в зала и на пясък.

Приетите промени в Закона за физическото възпитание и спорта през 2018 г. налагат Федерация народна топка България да подаде документи за прелицензиране на 16 септември 2019 година. На 20 ноември 2019 година организацията официално получава безсрочен спортен лиценз и става единственият официален орган в страната, който може да упражнява и развива този спорт, както и да представя България на международни турнири.

България е първата страна в света, в която доджболът получава държавно признание чрез лицензирането на федерацията. Нашата страна също така е и първата държава, в която „Доджболът“ става академична специалност и дава възможност на много млади хора да придобият професионални познания за по нататъшно развитие на спорта (снимка 5).

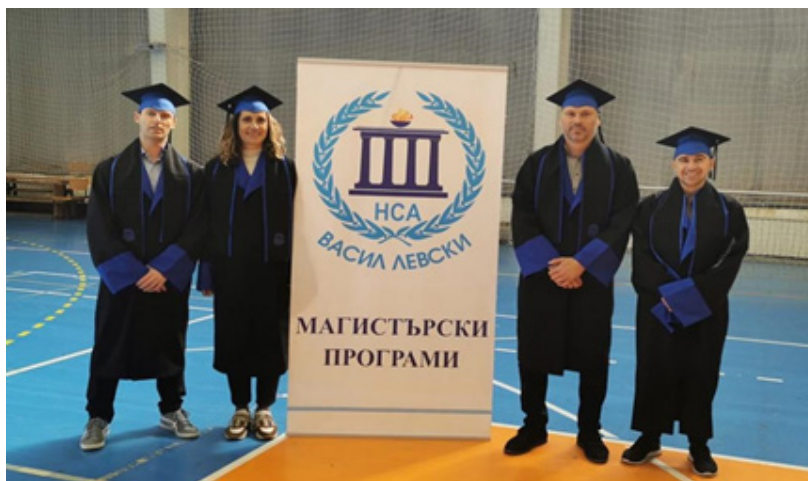
През 2019 г. спортът доджбол приема и първите си студенти в НСА. Първият записал се студент в специалност „Треньор по Доджбол“ е президентът на ФНТБ Константин Миладинов. Така той дава пример за необходимостта от научно и методическо развитие на този спорт. Заедно с него приемат още един студент Денис Сюлейманов, който също вижда бъдеще за себе си в този спорт. Четири години по-късно, те са първите в света завършили успешно своето висше образование бакалавърска квалификационна степен „Треньор по Доджбол“.



Снимка 5. Доджболът става академична специалност в НСА 2018

На следващата година (през 2020 г.) са приети втората група от 6 студенти, а през 2021 приетите специалисти достигат 9 човека. През 2021 г. желание да изучават спорта имат 5 преподаватели по физическо възпитание и те записват образователно-квалификационна степен магистър „Спорт за високи постижения – Треньор по Доджбол“. Това са Йордан Терзиев, Даниел Готев, Весела Стойчева, Стефан Кичуков, Иво Бисеров. На 6 април 2023 г. те получават официално своите дипломи и са първите в световната история на спорта с образователно-квалифи-

кационна степен магистър от програма „Спорт за високи постижения – Треньор по Доджбол“ (снимка 6).



*Снимка 6. Първите 4-ма, завършили Магистърска програма „Спорт за високи постижения – Треньор по Доджбол“.  
От ляво на дясно – г-н Даниел Готев, г-жа Весела Стойчева,  
г-н Йордан Терзиев, г-н Стефан Кичуков)*

Даниел Готев работи в частно училище „Фюжън“ като преподавател по физическо възпитание и спорт, като треньор в клуб по доджбол „Фюжън Академия“. Той посещава и представя спорта по собствена инициатива в над 50 училища, гимназии, университети, създава свой собствен клуб по доджбол „Приказка без край“ и води тренировъчна дейност с деца 3–7 клас, участва във всички състезания, организирани от ФНТБ, помощник съдия по доджбол и вицепрезидент на ФНТБ. Г-н Стефан Кичуков е директор на държавно училище ОУ „Петър Берон“ в град Пловдив и през 2022 г. с негова помощ се организира 5 ученически турнири в град Пловдив и едно регионално първенство, част от календара на ФНТБ, за ученици 5–7-ми клас за купата на клуб по доджбол „Космос“. Той представя спорта доджбол в три училища в град Смолян, две в гр. Казанлък, гр. Трън, две в гр. Стара Загора, а благодарение на него в Държавното ученическо първенство, което се провежда на 22.10.2022 г. в Многофункционална спортна зала на НСА, присъстват две училища от гр. Пловдив, едно от гр. Казанлък и едно от гр. Трън.

През 2019 г., Федерация народна топка България представя спорта доджбол в курортен комплекс Албена на събитие на партньорската организация Българска работническа федерация „Спорт и здраве“ / BWF “Sport and Health” на „16-ти международен работнически спортен фестивал Албена 2019“ (снимка 7).



*Снимка 7. „16-ти международен работнически спортен фестивал Албена 2019“*

През септември 2020 г., със същата организация, БФНТ представя спорта на учители по физическо възпитание и спорт от цялата страна на Спартакиада на учителите с международно участие Албена 2020 г. (снимка 8). Това е събитие, след което БФНТ получава сериозна подкрепа от учителите, взели участие в този турнир по доджбол. Създава се клуб по доджбол „Акулите“ в гр. Бургас с президент на клуба учителят по физическо възпитание и спорт г-жа Даниела Душева, която е експерт по физическо възпитание и спорт и представител на учителите по физическо възпитание и спорт в Област Бургас. Създаването на клубове по доджбол в различни градове в страната е от съществено значение за развитие и популяризиране спорта, защото по този начин ФНТБ има официален представител, който отговаря за развитието на спорта на местно ниво.



*Снимка 8. 16-та Спартакиада на учителите с международно участие 05.09.2020 г.*

През 2020 година доджболът става част от Асоциацията за университетски спорт „Академик“, а на 6 септември 2021 г. спортът участва официално на Летните университетски игри, където вземат участие 8 университета, а първият в историята на университетския спорт победител в турнира по плажен доджбол става Университетът по архитектура, строителство и геодезия (УАСГ). УАСГ защитава титлата си през 2023 г. на същото събитие, в което този път участие вземат 12 университета от страната (снимка 9). Университетските игри са поредната важна стъпка от плана за развитие на ФНТБ за популяризиране на спорта в образователната система на България.



*Снимка 9. Летни университетски спортни игри в гр. Кранево 2021*

През 2018 година, на 16 декември, в НСА се провежда първото Държавно първенство, като на него първи републикански шампион в историята на този спорт става отборът по доджбол „Умниците / THE SMARTS“ – София. През 2019-та година, на 23 ноември, отново клуб „Умниците/THE SMARTS“ печели титлата „Държавен шампион на България“ за Купата на Федерацията. Клубът постига същият успех през 2020, 2021-ва година като добавя по три държавни титли по плажен доджбол и в зала през 2020, 2021, 2022-ра година. През 2019-та Йордан Терзиев – треньор по футбол, и Даниел Готев – треньор по тенис, възпитаници на НСА, стават хонорувани преподаватели и треньори по доджбол и народна топка в академията след завършен през 2018 година курс на обучение към Федерация народна топка България и Световната асоциация.

До този момент са проведени над 100 турнира по доджбол по новите световни правила. Правилата са въведени след заседание на Световната асоциация през 2015 година, когато 70 страни кандидатстват за приемането на доджбола за олимпийски спорт. Условието от страна на Олимпийския комитет е спортът да има единни правила. Перспекти-

вата е в близко бъдеще, след изтичане на контролния период за наблюдение, доджболът да стане олимпийски спорт.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Федерация народна топка България изминава дълъг и труден път на развитие, но по този начин успява да създаде ефективен модел на развитие с помощта на образователните институции, държавни и общински администрации, благодарение на които спортът доджбол вече има своя път и бъдеще. Като лицензиран управителен орган на спорта доджбол в България, Федерация народна топка България не използва за дейността си държавни субсидии и помощи, а разчита на собствени усилия, на правилно взаимодействие с образователните институции, на успешно реализирани проекти в сътрудничество с местната власт.

### **ЛИТЕРАТУРА**

**Закон за физическото възпитание и спорта**, Обн. ДВ. бр. 58 от 9 Юли 1996 г., последно изм. и доп., бр. 81 от 24.09.2024 г. // **Zakon za fizicheskoto vazpitanie i sporta**, Obn. DV. br. 58 ot 9 Yuli 1996 g., posledno izm. i dop., br. 81 ot 24.09.2024 g.

**Миладинов, К. (2023)**. *Проучване популяризирането на спорта доджбол в образователната система*. Дипломна работа, София, Национална Спортна Академия – „Васил Левски“. // **Miladinov, K. (2023)**. *Prouchvane populyarizirane-to na sporta dodzhol v obrazovatelната sistema*. Diplomna rabota, Sofia, Natsionalna Sportna Akademiya – “Vasil Levski”.

**ПРАВИЛНИК за прилагане на Закона за физическото възпитание и спорта**, приет с ПМС № 77 от 9.04.2019 г., обн., ДВ, бр. 31 от 12.04.2019 г., в сила от 12.04.2019 г. // **PRAVILNIK za prilagane na Zakona za fizicheskoto vazpitanie i sporta**, priet s PMS № 77 ot 9.04.2019 g., obn., DV, br. 31 ot 12.04.2019 g., v sila ot 12.04.2019 g.

**Федерация народна топка България. (2025)**. Социална ангажираност. Достъпно на: <https://www.narodnatopka.com/> // **Federatsiya narodna topka Bulgariya. (2025)**. Sotsialna angazhiranost. Dostapno na: <https://www.narodnatopka.com/>



ЕФЕКТИВЕН МОДЕЛ ЗА ДЕЙНОСТИ И МЕХАНИЗЪМ  
ЗА ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ МЕЖДУ ОБРАЗОВАТЕЛНИ  
ИНСТИТУЦИИ, МЕСТНА ВЛАСТ И СПОРТЕН КЛУБ  
ПО ДОДЖБОЛ / ФЕДЕРАЦИЯ НАРОДНА ТОПКА БЪЛГАРИЯ.  
ОЦЕНКА НА ВЪЗДЕЙСТВИЕТО

*Константин Миладинов*

AN EFFECTIVE MODEL FOR ACTIVITIES AND A MECHANISM  
FOR INTERACTION BETWEEN EDUCATIONAL INSTITUTIONS,  
LOCAL AUTHORITIES AND DODGEBALL SPORTS CLUBS /  
BULGARIAN DODGEBALL FEDERATION. IMPACT ASSESSMENT

*Konstantin Miladinov*



**Abstract:** Dodgeball is emerging as a dynamic social phenomenon with an ever-expanding scope and growing impact. The present paper introduces an effective model and mechanism for promoting and developing dodgeball through coordinated interaction between educational institutions, local authorities, and sports organizations. The model views dodgeball as providing a vast and largely untapped array of opportunities globally, having potential to extend far beyond the boundaries of sport—encompassing education, coaching, management, marketing, health promotion, and youth development. By implementing strategic and well-coordinated actions aimed at popularizing the sport among children and adolescents, dodgeball can contribute to fostering physical activity, social inclusion, and a healthy lifestyle. This study proposes an integrated approach to sports education that redefines dodgeball not merely as a recreational activity but as a powerful tool for holistic personal and social development.

**Keywords:** effective model, dodgeball, sports management, youth development, Dodgeball Federation Bulgaria.

## ВЪВЕДЕНИЕ

През XIX век в английския език усилено започват да се използват редица разновидности на думата management (управление, ръководство), като to manage (да управлявам, ръководя, справям се), manager (управител) и други (Калайков, 2021).

Спортът на всяко равнище се изгражда не само върху личностни и обществени социално-психологически потребности, но и върху икономическа база. Активното функциониране „спорт-икономика“ води до превръщането му в печеливш отрасъл.

Интензивното развитие на мениджмънта в спорта от последните години на миналия век до днес е продуктивно от редица фактори. Основните от тях са свързани с:

- превръщането на спорта в икономически отрасъл в резултат на интензивното развитие на спортната индустрия;
- високата професионализация на спортните организации, които в преследване на печалба, активно се реорганизируют в предприемачески структури;
- ролята на медиите в обществения живот и в спорта;
- нарастващото финансиране на спорта от държавата, местните власти, фирмите, домакинствата и други;
- нарастващата необходимост спортът, в условията на пазарното общество, да бъде конкурентноспособен на другите социални сфери и на икономическите субекти, които масирано навлизат в него и го използват като средство и среда за бизнес;
- интензивното развитие на научните достижения в спорта и оформянето на спортната наука като високоинтегративна наука, в която мениджмънт и маркетинг заемат водещо място.

Мениджмънтът на спорта додзбол, в зависимост от начина на разбиране и обхвата на своето съдържание, може да бъде дефиниран по различни начини, а именно като:

- управлението на такива процеси изисква от мениджъра да изгради определена философия, която да е подходяща за пазарната или социалната среда на спорта додзбол;
- необходимо е също така, като нов спорт да се изгради съвсем нов научен подход, който да управлява успешно тренировъчния процес на основата на екипна и отборна работа. С течение на времето да се изследват физическите и психическите качества на състезателите и да се създаде специализирана литература от знания, които са изградени на основата на екипната дейност;
- важно е положените усилия и старание от научния и мениджърския екип да успеят да създадат нов вид тренировъчна методика и система от ефективни дейности, които да формулират цели, да подпомогнат треньорския екип като анализират и оценяват условията, средата и средствата за постигане на по-високи спортни резултати, да прогнозираят правилно, да вземат правилни решения във основа на анализите, както и планиране, програмиране, организиране и координиране на изпълнението им, контрол и оценка на постигнатия целеви резултат.

Диференциацията на спортния мениджмънт през последните години става все по-отчетлива. Това в най-значителна степен е продиктувано, както от различните социални сфери на приложение на спорта, в които съществуват важни управленски проблеми, така и от многоо-

бразието и спецификата на спорните продукти. От гледна точка на отделните подсистеми мениджмънтът може да бъде диференциран като: мениджмънт на елитния спорт, мениджмънт на детско-юношеския спорт, мениджмънт на ученическият и студентския спорт, мениджмънт на спорта в свободното време, мениджмънт на спорта за лицата с трайни увреждания, спорт за всички, спорт в свободното време и т.н.

*Нужда от създаване на собствен ефективен модел за развитие на спорта доджбол*

Благодарение на инициативността на някои преподаватели по физическо възпитание и спорт вече има учебно-тренировъчни часове, предвидени в разписанието на учениците. Затова Федерация народна топка България установява необходимостта от създаване на специализиран модел за обучение по доджбол на ученици, гимназисти и студенти, както и на хора извън училищната среда и стига до извода, че спортът доджбол има нужда от приемственост (наследственост, а тя се постига чрез създаване на кадри – треньори и мениджъри), които да се грижат за правилното развитие на спорта. Спортът доджбол е чудесно средство, което съхранява, поддържа и подобрява общото здравословно състояние на хора от различни възрасти без ограничения, развива и подобрява значително индивидуалните качества, усъвършенства техните умения, подобрява значително нивото на физическите и психическите качества на практикуващите спорта доджбол. При добре организирана научна дейност може да се отговори на всички неясни въпроси, свързани с педагогиката, методите на обучение и организацията на тренировъчния процес по доджбол във всички образователни институции с цел тяхното оптимизиране. В основата на развитието на мрежата от спортни клубове и ефективния мениджмънт на федерацията стои популяризирането и развитието на спорта доджбол в образователните институции – училище и детска градина, спорт в свободното време, през ваканционните периоди, както и обхващане на различни възрастови и социални групи. В училищен контекст спортът насърчава включването, уважението и сътрудничеството между ученици с различен произход и способности (Silva, Landim, 2024).

На база на философията и концепцията за съвременен ефективно управление на спорта доджбол в условията на спортната социална и пазарна среда в конкуренцията с популярните спортове, както и на натрупания опит във времето, федерацията създава собствен модел за развитие на спорта в няколко етапа (фигура 1).



Фигура 1. Собствен модел за развитие на спорта доджбол.

### Насоки за реализиране на модела

**Първа стъпка:** Оценка на нуждите и анализ на налични ресурси.

**Втора стъпка:** Включване на всички заинтересовани страни – административна и организационна дейност, работни срещи и координираща комуникация.

**Трета стъпка:** Създаване на регионална концепция за дейности на ниво местна общност – подготвяне на проекти, инициативи, кампании – сключване на обществен договор за сътрудничество.

**Четвърта стъпка:** Предизвикателства и пилотни инициативи за задълбочаване на оценката на нуждите – надграждане и планиране на нови инициативи с активно участие на целевата група: ученици и учители, родители и местна власт.

**Пета стъпка:** Технологично и методическо обезпечаване на дейности – интеграция и комуникация, релевантност между спортна инфраструктура, обучения и дейности.

**Шеста стъпка:** Разширяване на мрежата от включени образователни институции, местни общности и спортни клубове, създаване на дългосрочна програма за дейности.

**Седма стъпка:** Иновативен подход и комуникация със заинтересованите страни, разработване на рекламни продукти и спортни артикули, надграждащо и удовлетворяващо отношение към партньори и участници:

– подкрепа за продължаващо развитие и квалификация на учители и спортни специалисти;

– насърчаване на всички участници за устойчиво практикуване на спорта доджбол;

– обратна връзка и оценка на ползите от включването в дейности, проекти и програма за Федерация народна топка България.

*Каква е оценката на въздействието от дейностите и има ли положителен ефект от прилагането на модела в образователните институции?*

– Спортните инициативи по доджбол поощряват личностното развитие на хора от различни възрасти. Те повишават самочувствието чрез натрупване на нови знания и умения, мотивират участниците и развиват техните социални умения. Дисциплината при подрастващите също се подобрява значително. Участието в отборни спортове подпомага развитието на комуникация, сътрудничество и разрешаване на конфликти (Jones, 2024).

– Спортът доджбол е уникално средство за запълване на свободното време на учениците, на тийнейджърите, както и на хората от тяхното обкръжение (родители, приятели, роднини) в една ключова за тях възраст доджболът служи като профилактика срещу рисково поведение (агресия).

– Двигателната дейност и физическото натоварване подпомагат учебния и мисловния процес на учениците и имат положителен ефект върху здравето им.

– Спортът доджбол и неговите богати отборни правила като единствения спорт, който се играе в смесени състави (мъже и жени), както и неговата достъпност като основна характеристика, може да бъде най-подходящото средство за (ре)интеграция на младите хора в неравностойно положение в образователната система. В допълнение може да се окаже и единственият стимул за редовно присъствие на учениците в учебния процес. Спортът като цяло може да действа като мощен механизъм за социално приобщаване и подобряване на благосъстоянието при социално изключени групи (Veken et al., 2020).

– Спортът доджбол е добра възможност, чрез която може да се обединяват интереси на хора от различни социални групи, посредством съвместни спортни дейности, да позволи изграждането на екипи на основа на честна игра, сред деца и младежи с различен социален или етнически произход, подобрява общуването на учениците от двата пола при игра в смесени отбори.

– Спортните игри, които организира Федерация народна топка България в извънучебно време предоставят възможност за изграждане на здравословни взаимоотношения между момичета и момчета от различни възрастови групи в училища, гимназии и университети.

– Спортът доджбол е забавен и интересен, добро средство за изграждане на ценности, възпитава, дисциплинира и подпомага съвременното образование.

– Спортът доджбол с новите световни правила с 5 топки подобрява условията и възможностите на учителите да работят уверено с младежите и да реализират с лекота различни спортни инициативи в подкрепа на учебния процес.

– Всяка една спортна или социална дейност, организирана от Федерация народна топка България, извън учебната програма, която е утвърдена от Министерство на образованието, привлича много нови допълнителни участници като техните приятели и родители, което прави училищното образование по-привлекателно за малки и големи.

***Какви са позитивните страни за включването на местната общност/община и/или районна администрация?***

– Политиките и инициативите, които реализира Федерация народна топка България в партньорство с местната власт са добра възможност за интеграция на хора от различни социални групи на регионално ниво, а също така подпомагат успешното реализиране на общинските стратегии за социален мир и благоденствие. Спортът създава условия за социално включване и активно гражданство, като служи за общностно развитие (Brennan et al., 2025).

– Спортните проекти по програми на местната власт, насърчават, приобщават и оказват положително влияние върху социалното сближаване между гражданска общественост, спортни организации и общини.

– Спортните проекти и дейности, реализирани от Федерация народна топка България дават възможност на местната администрация да изпълни своите задължения по отношение на достъп до спортни занимания и активно участие на младежи.

– Ако има добре оборудвани и достъпни спортни бази е възможно чрез спорта доджбол да се създаде една активна, нова спортна и социална среда. Съоръжения, изградени от местната власт, могат да бъдат изпълнени със спортни събития с позитивен имидж и да направят всеки град/район/квартал по-привлекателен.

– Спортът доджбол е един от атрактивните спортове, включени в програма „Ваканция“ на Столична община като привлекателна спортна дейност за децата, смислено занимание в свободното време и начин за водене на здравословен начин на живот.

– Популярни спортове като народна топка, доджбол и организирани от тях дейности, позволяват да бъдат включени хора от всички социални групи и интегрирани в местната общност.

***Какви са предимствата при реализиране на модела за спортната организация – Федерация народна топка България?***

– Променен имидж и доверие към Федерация народна топка България.

– Популяризиране на спорта доджбол и разкриване предимствата от практикуване на този спорт.

– Приобщаващите дейности, съпътстващи спортната активност имат интегративен и комуникативен ефект върху целевата група.

– Разширена мрежа от партньори и заинтересовани страни, включени в инициативи на спортната организация.

– Нови възможности за спонсорство и за изграждане на мрежа от контакти за популяризиране на спортни артикули за спорта доджбол.

– Федерацията разширява своята мрежа от клубове и подобрява своята репутация, разширява кръга на своите привърженици, посредством многообразието от дейности.

За да се развива спорта доджбол, с новите му световни правила с 5 топки, е необходимо да се създаде най-правилния и ефективен модел за развитие на спорта. Модел на управление, който официално да легитимира федерацията пред обществото като единствения орган, който има право да организира законно играта народна топка в тренировъчен и състезателен процес в страната и да представя България на национално и клубно ниво на международната сцена. За разлика от всички популярни спортове в страната, които имат дългогодишна спортна история с изградени структури и работещ механизъм на развитие, федерацията от скоро започва да гради своята история и да създава път за високи спортни постижения в този спорт. Основният въпрос, на който се търси отговор е „Как да стане това?“. Какви стъпки трябва да се предприемат, за да се превърне спортът доджбол в реалност за България. Той определено, има стабилна основа, създадена от поколения назад в играта народна топка, върху която да се изгради всичко необходимо. Управителните органи във федерацията осъзнават, че ако се стъпи на опита от миналото, може да се създаде така желания ефективен модел за развитие на спорта доджбол.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

*Основните характеристики на спорта доджбол се превръщат в основно оръжие за успех в десет стъпки:*

1. Първата и основна характеристика е достъпност или спорт без нужда от допълнително спортно-техническо обезпечаване.

2. Втората характеристика е безконтактен спорт, защото по правилата се практикува в две отделни полета, не води до физически сблъсъци и контузии. Поради факта, че топките са леки и от плат, доджболът е изцяло безопасен за практикуващите го.

3. Третата основна характеристика е, че спортът доджбол е социален, защото се играе в три състава – мъже, жени и смесени отбори.

Единственият спорт в света с правила, които не делят състезателите на пол, възраст, националност, социално положение, а гъвкавите правила гарантират участието и на хора в неравностойно положение, социализират възрастни хора, или хора и деца, които са с различни по естество психически и физически увреждания.

4. Всички са на мнение, че четвъртата характеристика е, че спортът доджбол е много атрактивен спорт, защото правилата му позволяват да се практикува на различни настилки за по-голямо удобство, а именно на плаж, в зала, на сняг, на батут, на трева и навсякъде в природата.

5. Топките за игра са специално създадени за този спорт от плат и са леки, меки, безболезнени, с подходящи размери № 1, № 2, № 3 за хора от всички възрасти, без значение техният социален статус и са съобразени с техните възрастови характеристики.

6. Най-голямото предимство за успешно развитие на спорта доджбол е това, че той е свободна (незаета) ниша за развитие в нашето общество, което дава сериозна възможност на екипа на ФНТБ за свобода в решенията и в действията, а това им осигурява работно спокойствие и сериозно бъдещо развитие. Мечтата на всеки разумен човек в наши дни или на хора, които държат да бъдат различни, е да открият нещо ново, което никой друг не прави (свободна ниша) и да го развие, както той пожелае.

7. Друга характеристика на спорта доджбол е социалната ангажираност на играта доджбол (народна топка) от поколения наред, а тя е оставила през годините в хората основно любов и незабравими приятни емоции.

8. Вече е ясно на обществото, че спортът доджбол създава изцяло нови възможности за кариерно развитие на професионално и аматьорско ниво. Доджболът се превърна в напълно нов пазар от възможности във всяка една сфера, свързана със спорт.

9. Големият плюс на друга характеристика е, че няма възрастови ограничения. Спортът доджбол привлича в своите редици състезатели, които не са се реализирали в други спортове, приключили са спортната си кариера, но са все още със силен спортен дух и с огромно желание за победи.

10. Редовните занимания със спорта доджбол развиват емоционална интелигентност, имат интегративни и социални функции, а всичките характеристики, организирани в едно цяло подпомагат личностното развитие на човека.

## **ЛИТЕРАТУРА**

**Калайков, Й.** (2021). Мениджмънт и маркетинг на спорта /основни проблеми с насоченост към спорта за високи постижения/. Достъпно на: [https://nsa-management.com/wp-content/uploads/2022/09/JKalaykov\\_Manage-](https://nsa-management.com/wp-content/uploads/2022/09/JKalaykov_Manage-)

ment\_Marketing\_Sport\_2021.doc // **Kalaykov, Y. (2021).** Menidzhmant i marketing na sporta /osnovni problemi s nasochenost kam sporta za visoki postizheniya/. Dostapno na: [https://nsa-management.com/wp-content/uploads/2022/09/JKalaykov\\_Management\\_Marketing\\_Sport\\_2021.doc](https://nsa-management.com/wp-content/uploads/2022/09/JKalaykov_Management_Marketing_Sport_2021.doc)

**Миладинов, К. (2023).** Проучване популяризирането на спорта доджбол в образователната система. Дипломна работа, София: Национална Спортна Академия „Васил Левски“. // **Miladinov, K. (2023).** *Prouchvane populyariziraneto na sporta dodzhol v obrazovatelnata sistema.* Diplomna rabota, Sofia: Natsionalna Sportna Akademiya “Vasil Levski”.

**Brennan, M. A., Dolan, P., Regan, C., Alter, T. (2025).** Sport as a Catalyst for Social Justice and Inclusion: A Case Study of the Gaelic Athletic Association’s Role in Community and Youth Development. *Youth*, 5(3), 70. <https://doi.org/10.3390/youth5030070>

**Jones, D. (2024).** Impact of Team Sports Participation on Social Skills Development in Youth. *American Journal of Recreation and Sports*, 3(2), 24–34. <https://doi.org/10.47672/ajrs.2400>

**Silva, A. O., Landim, M. J. R. B. (2024).** Sport and Inclusion: Transformative impacts in the school environment. *Research, Society and Development*, 13(12), e73131247687. <https://doi.org/10.33448/rsd-v13i12.47687>

**Van der Veken K., Lauwerier E., Willems S. (2020).** “To mean something to someone”: sport-for-development as a lever for social inclusion. *Int J Equity Health*. 2020 Jan 14;19(1):11. doi: 10.1186/s12939-019-1119-7. PMID: 31937308; PMCID: PMC6961252.



# PEST АНАЛИЗ НА СЪСТОЯНИЕТО НА БАСКЕТБОЛЕН КЛУБ „ШОУТАЙМ“ – ВАРНА

*Людмил Петров, Христо Милетов*

## PEST ANALYSIS OF THE STATUS OF THE SHOWTIME BASKETBALL CLUB, VARNA

*Ljudmil Petrov, Hristo Miletov*



**Abstract:** *The purpose of this study is to analyze the current state of the Showtime basketball club from the city of Varna. It is used as a representative study to reveal the current conditions of basketball sports clubs in the country. The research methods used are PEST analysis, SWOT analysis, and brain storming.*

**Keywords:** *management of sports organizations; basketball, SWOT analysis; PEST analysis, brainstorming.*

### ВЪВЕДЕНИЕ

PEST анализът е стратегически инструмент, който помага за оценката на външните макроикономически фактори, влияещи върху дейността на дадена организация, в случая – Баскетболен Клуб „Шоутайм“ в град Варна. Целта на този анализ е да се идентифицират и оценят ключовите политически, икономически, социално-културни и технологични сили, които могат да създадат възможности или да представляват заплахи за развитието на клуба.

SWOT и PEST анализите в спорта се срещат в трудовете на Димитров (2015), Петров, Стефанов, Гунински (2016), Цолов (2008; 2009; 2010), Стоилов, Банков (2006), Сандански (2006), Атанасова (2016), Самур (2016) и др.

Клуб „Шоутайм“ е основан през 2010 г. и има утвърдени постижения на национално ниво в аматьорската баскетболна лига до 2018 г. От сезон 2020/21 отборът участва в регион Изток на новосформирания формат от Българска баскетболна лига към Българска федерация по баскетбол (БФБ). Има и едно участие в А Регионална баскетболна група (РБГ) – жени. Заема първо място в редовния сезон на Изток, печели Плейофите и се класира на първите Национални финали по баскетбол на Българската баскетболна лига (ББЛ), където заема пето място. От тогава БК „Шоутайм“ доминира в регион Изток, но на национално ниво

не успява да заеме по-високо класиране от пето място (постигайки го 4 пъти). Клубът има отбор и в Б група на ББЛ, доминирайки и в нея с 4 титли в регион Изток.

## **МЕТОДОЛОГИЯ**

Целта на изследването е да се направи анализ на настоящото състояние на БК „Шоутайм“ от гр. Варна, като част от баскетболните клубове в страната, обединени в Българската федерация по баскетбол.

Задачи на изследването:

1. Да се изследват факторите, влияещи на постиженията на спортния клуб по баскетбол „Шоутайм“.

2. Да се идентифицират възможностите и заплахите, произтичащи от SWOT анализа в рамките на PEST анализа.

3. На базата на този анализ, да се разкрият възможностите на средата за развитие на баскетболния клуб „Шоутайм“ от гр. Варна.

За реализиране на това изследване бяха използвани методите PEST анализ, SWOT анализ и Brain Storming (Мозъчна атака).

## **РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЯ**

### **Политически фактори:**

Състоянието на спортните зали дава облик на политическата воля и финансирането на общинско ниво, на развитието на спорта във Варна и областта. Политическата подкрепа е изключително важна за развитието на БК „Шоутайм“, тъй като клубът силно разчита на общинските решения за стимулиране на развитието на спорта и улесняване на достъпа до спортни съоръжения.

Ако местната власт вземе решение за развитие на спорта, това може да донесе значителни възможности: предоставяне на преференциални цени или дори безплатни часове за тренировки на детско-юношеската школа, което пряко би намалило най-големия разход на клуба. Още по-важно, едно политическо решение за инвестиция в ремонт и изграждане на нови закрити спортни съоръжения би решило дългогодишния проблем с целогодишния достъп до качествена база. От тук идва и заплахата – negliжирането от общинската политика на нуждите на спортните клубове и специално спортът баскетбол. Клубът е принуден да търси скъпи частни зали или да плаща високи наеми на университетите за учебно-тренировъчната си дейност. Тази финансова тежест неминуемо се прехвърля върху родителите чрез повишени такси.

Град Варна разполага с няколко общински спортни комплекса (като ОСРК „Младост“, ОСК „Аспарухов парк“, ОСК „Чайка“ и други), които включват баскетболни игрища. Това е положителен резултат от общинската политика за развитие на спорта. Споменатите бази

са с открити игрища, което е проблем за целогодишния тренировъчен процес на клубове като „Шоутайм“ (особено през зимните месеци или при лошо време). Залите със закрити баскетболни игрища, като тези в Икономическия университет, спортен комплекс „Владиславово“ или Техническият университет (които „Шоутайм“ ползва), Дворец на културата и спорта, „Спортпалас“, Медицински университет – Варна, спортен комплекс „Локомотив“ са ограничени от финансова гледна точка или са част от учебни заведения.

БК „Шоутайм“ изпълнява условията, вписани в Наредба на Община Варна за финансово подпомагане на спортни клубове в тази община и кандидатства за финансираня по чл. 1, ал. 1 „реализиране на масови спортни дейности за устойчиво включване на деца и младежи в спортни клубове, развиващи масовия детско-юношески спорт с оглед подобряване на физическата им дееспособност, спортно-техническите умения и създаване на мотивация за спортно развитие“ и ал. 2. „предоставяне на възможност за изява на спортуващи и постигане на спортни резултати чрез участие в държавния спортен календар на съответната спортна федерация“. По аналогичен начин, клубът кандидатства за финансиране на базата на събраните точки от изминалия сезон и към Министерство на младежта и спорта.

Клуб „Шоутайм“ кандидатства и се финансира по програми към БФБ за поредна година. Клубът участва по Национална програма за младежта (2021–2025), както и проектите „Играй, говори, печели“ и „Играй, говори, печели 2“ към Национална програма за изпълнение на младежки дейности по чл. 10а от Закона за хазарта (2023–2025) – 05.2025.

Треньорският състав е обект на стриктни регулации. Клубът е задължен да спазва изискванията на БФБ за лицензиране и квалификация на своите треньори и инструктори, според Статут на треньора по баскетбол, одобрен от БФБ. За щастие в БК „Шоутайм“ работят достатъчно лицензирани и опитни треньори.

### **Икономически фактори**

Най-голямата сянка, която тегне над клуба, е цената на оперативните разходи. Високите наеми за спортната база (спортни зали) усвояват голяма част от бюджета. Всяко повишение на цените на електроенергията или комуналните услуги директно се превръща в по-висока такса за спортния клуб, в т.ч. и за родителите на младите баскетболисти.

Това води до втория основен фактор – потребителската способност. Родителите в гр. Варна, макар и желаещи децата им да спортуват, са чувствителни към цената на месечните такси, особено в периоди на икономическа несигурност или инфлация. Клубът поддържа най-ниските такси в града към днешна дата на месечна база.

Третият, може би най-важен елемент, е привличането на спонсори. Местните фирми имат ограничени бюджети за корпоративна, социална отговорност, а конкуренцията за тези средства е ожесточена. „Шоутайм“ се бори за вниманието на бизнеса не само с другите баскетболни клубове като „Черно море“, „Черно море Одесос“ жени, „Стар баскет“ и др., но и с футболни, волейболни, културни организации и други. Един икономически спад може да доведе до незабавно оряждане на рекламните и спонсорските договори. Затова клубът се опитва да бъде изключително креативен и иновативен в предлагането на стойност на потенциалните си партньори.

Успешното управление на клуба изисква постоянно балансиране между тези приходи (такси и спонсорство) и разходи (зали, тренинги, екипировка). Всяка нестабилност в националната или регионалната икономика директно заплашва финансовата устойчивост на клуба, което налага строг контрол и диверсификация на финансовите потоци. В крайна сметка, икономическите фактори определят не само достъпността на спорта за децата, но и амбициите на клуба за бъдещо развитие и успехи.

### **Социално-културни фактори**

Жителите на град Варна, техните нагласи и настроения са изключително важни за БК „Шоутайм“ Варна. От това зависи, колко силна ще бъде подкрепата за клуба и колко деца ще се включат в школата. Град Варна има дългогодишни спортни традиции, което е огромно предимство за баскетбола. Тази култура създава благоприятна среда, в която спортът се цени, а родителите активно търсят занимания за децата си. Нарастващата здравна осъзнатост е друг мощен двигател. Все повече семейства разбират колко е важно децата им да са активни и да прекарват по-малко време пред екраните, а повече време да спортуват.

Демографският профил на Варна също играе роля, ако броят на децата в целевите възрастови групи намалее, школата ще срещне предизвикателства при набирането на начинаещи състезатели.

Най-същественият социален аспект е репутацията на клуба. Успехите на представителния отбор и положителните отзиви за тренинзите изграждат силно доверие в общността. Клубът изпълнява и важна социална роля – да формира характери, да учи на дисциплина и работа в екип, което е високо ценено от обществото. В крайна сметка, социалната възприемчивост и активното участие на местната общност са в основата на дългосрочния успех и просперитет на „Шоутайм“.

### **Технологични фактори**

В съвременния свят технологиите се превръщат в ключов двигател за развитието на всеки спортен клуб, включително и баскетболен клуб „Шоутайм“. Те променят начина, по който клубът комуникира с фе-

новете, обучава състезателите си и управлява вътрешните си процеси. Дигиталната трансформация вече не е лукс, а необходимост, ако клубът иска да остане конкурентен и разпознаваем. Най-силното оръжие в това отношение са използваните от клуба социални мрежи – Facebook, Instagram, Viber community и от скоро – TikTok и YouTube. Чрез тях „Шоутайм“ създава ангажираща общност от фенове, родители и млади спортисти. Редовното публикуване на снимки, кратки видеа, интервюта и моменти от мачове създава усещане за принадлежност. Социалните медии не само популяризират клуба, но и дават възможност за привличане на спонсори, които търсят видимост. Алгоритмите на платформите извеждат автентичното съдържание, а това е ресурс, който „Шоутайм“ може да използва напълно безплатно.

В същото време технологиите позволяват по-добро управление на членската маса.

Съвременните технологии дават възможност и за индивидуализиране на тренировъчния процес. Видеоанализът е достъпен инструмент, който дори малък клуб може да използва чрез смартфони и безплатен софтуер. Чрез него треньорите могат да анализират техниката на стрелба, защитата и позициониране на играчите. Така се повишава ефективността на тренировките и се създава професионален стандарт на работа. В световен мащаб дори аматьорски отбори използват платформи като Hudl, Coach's Eye или Dartfish за анализ на видеа. „Шоутайм“ прилага по-достъпен вариант в безплатни платформи YouTube или Google Drive, без големи инвестиции.

Технологиите променят и начина, по който публиката преживява мачовете. Предаването на живо на срещите чрез приложения и канали Facebook Live, Instagram Live или YouTube може да достигне до хора, които не могат да присъстват физически. Това създава нов канал за комуникация, а потенциален източник на приходи биха могли да са дарения или реклама.

Приложенията за статистиката от всеки мач добавят професионализъм към представянето на отбора. Феновете обичат да виждат резултатите и статистиката в реално време – нещо, което технологиите правят възможно.

Въвеждането на дигитална култура изисква обучение и ангажираност, но резултатите са дългосрочни. Технологиите също така улесняват комуникацията вътре в клуба – групи в социалните мрежи за бърза комуникация Telegram, WhatsApp или специализирани приложения като TeamSnap. Така се спестява време и се избягват организационни недоразумения.

Уебсайтът на БК „Шоутайм“ <https://bcshowtime.com/> демонстрира как клубът използва технологичните фактори за своето развитие. Като основен дигитален център, той е изключително важен за опера-

тивната ефективност и маркетинга. На първо място, сайтът служи за централизирана комуникация, осигурявайки лесен достъп до ключова информация като актуални новини, класиране и графици за тренировки по възрастови групи. Тази достъпност 24/7 значително намалява административната тежест върху персонала, тъй като родителите могат сами да намират отговори на основните си въпроси.

Второ, сайтът е важен маркетингов инструмент. Чрез него и интегрираните връзки към социалните мрежи, клубът ефективно разширява своето влияние и поддържа ангажираността на феновете и потенциалните нови членове и спонсори. Модерният и мобилно адаптивен дизайн гарантира, че информацията е лесно четима на всяко устройство, което е задължително за привличане на младежката аудитория. Наличието на ясни контакти и информация за треньорския щаб също изгражда доверие и подсилва професионалния имидж на клуба.

*Силни страни на клуба:*

– Онлайн системи за регистрация, плащане и присъствие, които могат да заменят остарелите хартиени списъци и бележници. Това улеснява, както администрацията, така и родителите на младите баскетболисти.

– В БК „Шоутайм“ работят квалифицирани треньори.

– Клубът използва и мобилни приложения за проследяване на физическата подготовка на играчите. Те дават ценна информация за натоварването, възстановяването и индивидуалния напредък на всеки състезател.

– Успешен уебсайт на клуба.

– Участие в организирани от БФБ състезания за подрастващи.

*Слаби страни на клуба:*

– Недостатъчна спортна база.

– Отдалеченост на регион Варна от останалите региони в страната, което оскъпява пътуванията за турнири.

– Недостатъчно финансиране.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

От казаното по-горе произтичат следните насоки за развитие и за изграждане на подходящ модел със съответните мениджърски стратегии и задачи:

### **1. Финансови:**

– постоянни опити за сключване на договори за спонсорство срещу реклама;

– участие в европейски и национални проекти за финансиране на спорта сред младите;

– използване на спортни бази в училищата на града и околните селища през неучебно време и през почивните дни;

– спортните постижения на баскетболния клуб са едни от най-важните фактори, т.к. имат значение за стойността и качеството му и могат да повлияят положително на спонсорването.

## **2. Структурно-организационни:**

За стабилността на спортните постижения на клуба трябва да се определят управленски стратегии, корпоративен мениджмънт на управление и баскетболен мениджмънт, съобразно критериите на БФБ, ФИБА и ФИБА Европа.

## **3. Комуникационни:**

Успешен уебсайт на клуба; Участие в организирания от БФБ състезания за подрастващи; Тясна връзка с Община Варна и БФБ.

## **4. Разширяване на обхвата от дейностите:**

Съвременните технологии дават възможност и за индивидуализиране на тренировъчния процес.

**5. Изграждане на мениджърска система** – с възможност за корекция и постоянно развитие на качеството, по отношение управлението на спортния клуб, ежегодно усъвършенстване на треньорите и оптимизиране на спортната база в търсене на нови възможности.

**6. Разширяване на дейността на баскетболния клуб** – с навлизане в предучилищна възраст в детските градини, което води до перспектива за повече участници в учебнотренировъчния процес.

## **ЛИТЕРАТУРА**

**Атанасова, Н. (2012).** *Маркетингови изследвания в спорта*, София: НСА ПРЕС. // **Atanasova, N. (2012).** *Marketingovi izsledvaniya v sporta*, Sofia: NSA PRES.

**Димитров, М. (2013).** Анализ на състоянието на „Ал Кудра спортен мениджмънт“ Обединени Арабски Емирства, *Европейски стандарти в спортното образование*, Велико Търново: Ай анд Би, с. 306–314. // **Dimitrov, M. (2013).** Analiz na sastoyanieto na „Al Kudra sporten menidzhmant“ Obedineni Arabski Emirstva, *Europeyski standarti v sportnoto obrazovanie*, Veliko Tarnovo, Ay and Bi, s. 306–314.

**НАРЕДБА** на ОбС Варна за финансово подпомагане на спортни клубове в Община Варна // **NAREDBA** na ObS Varna za finansovo podpomagane na sportni klubove v Obshtina Varna.

**Петров, Л. (2007).** Спортологичен анализ на баскетбола, *Спорт и Наука*, Изв. брой 1, с. 279–282. // **Petrov, L. (2007).** Sportologichen analiz na basketbola, *Sport i Nauka*, Izv. broy 1, s. 279–282.

**Петров, Л., С. Стефанов, Р. Гунински. (2016).** Мениджмънт на спорта баскетбол в България. *Педагогическо образование – традиции и съвременност*, Велико Търново, Ай анд Би, с. 238–241. // **Petrov, L., S. Stefanov, R. Guninski. (2016).** Menidzhmant na sporta basketbol v Bulgariya. *Pedagogicheshko obrazovanie – traditsii i savremennost*, Veliko Tarnovo: Ay and Bi, s. 238–241.

**Самур, С. (2016).** *Оптимизиране на мениджмънта на професионални футболни клубове в Р. Турция съобразно критериите на УЕФА*. Автореферат на дисертация, НСА Васил Левски. София. // **Samur, S. (2016).** *Optimizirane*

*na menidzhmanta na profesionalni futbolni klubove v R. Turtsiya saobrazno kriteriite na UEFA. Avtoreferat na disertatsiya, NSA Sofia.*

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

**Българска федерация по баскетбол. (2017).** Статут на треньора по баскетбол. София. // **Balgarska federatsiya po basketbol.** Statut na trenyora po basketbol. Sofia.

**Стоилов, Р., П. Банков. (2006).** Някои особености на политиката, стратегията и управлението на спортните клубове – теоретични и практически аспекти, *сп. „Спорт и наука“*, София, бр. 3, с. 106–112. // **Stoilov, R., P. Bankov. (2006).** Nyakoi osobenosti na politikata, strategiyata i управлението на спортните клубове – teoretichni i prakticheski aspekti, *sp. Sport i nauka*, Sofia, br. 3, s. 106–112.

**Цолов, Б. (2008).** *Основи на маркетинга в спорта*, Софи: БИНС. // **Tsolov, B. (2008).** *Osnovi na marketinga v sporta*, Sofia: BINS.

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

**Цолов, Б. (2010).** *Финансиране на спорта*, София: ЕС Принт, ООД. // **Tsolov, B. (2010).** *Finansirane na sporta*, Sofia: ES Print, OOD.

# ГРЕШКИ ПРИ ИЗПЪЛНЕНИЕ НА КЛАСИЧЕСКИТЕ УПРАЖНЕНИЯ В СПОРТА ВДИГАНЕ НА ТЕЖЕСТИ. МЕТОДИ ЗА ТЯХНОТО ПРЕДОТВРАТЯВАНЕ

*Марин Кукумеев*

## MISTAKES IN PERFORMING CLASSIC EXERCISES IN WEIGHTLIFTING.METHODS FOR THEIR PREVENTION

*Marin Kukumeev*



**Abstract:** Sports science examines issues that form the basis for developing particular methods for teaching sport-specific movement techniques. Teaching the technique of classic weightlifting exercises requires finding a solution for a number of problems. Compared to other sports, weightlifting has its own specific features in the development of motor skills and abilities.

*This study aims to analyze mistakes in performing classic weightlifting exercises, propose methods to eliminate them, and provide practice recommendations.*

**Keywords:** barbell, weightlifting, mistakes, methods.

### ВЪВЕДЕНИЕ

Спортът вдигане на тежести е с големи традиции в България и през годините бележи много успехи на международната сцена. Той изисква развитие на двигателните качества сила и бързина и по-специално на взривната сила, но също така и на координационните способности на атлетите. Важен аспект от спортното постижение е психическата устойчивост и волята на състезателите.

Силата е фундаментално качество за всички спортове (Цонкова, 2017; Карабиберов, 2020; Аладжов, 1992; 2007; 2021), но за спорта вдигане на тежести тя е от първостепенно значение (Фаламеев, Лукьянов, 1969; Добрев, Гюрков, Спасов, 1976; Воробьев, 1988). В зависимост от периода и нивото на подготовка на състезателите, кръговата тренировка представлява ефективен вариант за осъществяване на двигателна активност чрез по-елементарни и леснодостъпни силови и координационни упражнения. Този метод допринася за развитието на физическото качество сила и намира широко приложение в практиката, поради своята ефективност и адаптивност към различни нива на подготовка (Атанасов, 2017; 2023).

Класическите упражнения в спорта вдигане на тежести са изхвърляне и изгласкване. Те са част от състезателната програма.

В подготовката на състезателите по вдигане на тежести се използват спомагателни упражнения, които биват общоразвиващи и специализирани. Общоразвиващите упражнения се използват за подобряване на общата физическа подготовка на щангистите и развитие на физическите им качества, те обаче имат малко влияние върху техническата подготовка. Специализираните упражнения са насочени към подобряване на специфичната физическа подготовка и допринасят за усъвършенстване на техниката на вдигане на тежести (Фаламеев, Лукьянов, 1969; Воробьев, 1988).

Обикновено под „грешки при изпълнение на упражнение“ се разбира изкривяване на рационалната структура на цялото движение или на отделни негови части. Нещо повече, това изкривяване има отрицателен ефект върху ефективността на упражнението, поради възникващите трудности, които пречат на спортиста да реализира своите двигателни възможности и физически качества (Добрев, Гюрков, Спасов, 1976).

Изкривяването на двигателната структура на упражнението се открива от треньора, съдията и спортиста чрез промяната на пространствено-времените характеристики. Пространствено-времената структура на движението на тялото на спортиста, отделните му части и щангата по време на упражнението се характеризират с кинематични компоненти: амплитуда, скорост, ускорение, ритъм и др. С други думи разглежда се кинематиката на движението,  $1 < 0$ , която винаги е следствие от взаимодействието на силите на спортиста с постоянно действащите сили на гравитация, инерция, съпротивление, деформация и триене. По този начин всякакви движения и статични положения се осъществяват от мускулните сили на спортиста. Или, ако се осланяме на по-общи закони, изпълнението на упражнения по вдигане на тежести е ясен пример за факта, че динамиката е причина за кинематиката. И тъй като причините са скрити в динамиката, треньорът и спортистът трябва преди всичко да имат добро разбиране за силовата структура на упражнението. Рационалната техника на вдигане на тежести, както е известно, поставя изключително високи изисквания към точността на движенията. Точността може да се постигне сравнително лесно и бързо, ако съотношението на външните и вътрешните сили остава постоянно за дълго време или се променя малко. Например гимнастическите упражнения на гимнастик са почти винаги по-добре отработени от упражненията на щангист. Но изглежда, че щангистите не би трябвало да се справят по-зле, тъй като програмата на състезанията по вдигане на тежести се отличава с монотонността си: щангистите се състезават само в две упражнения.

Целта на настоящото изследване е да се направи анализ на грешките при изпълнението на класическите упражнения в спорта вдигане на тежести, като се предложат методи за тяхното отстраняване и се изведат препоръки за практиката.

## **МЕТОДОЛОГИЯ**

В статията се прави преглед на достъпни литературни източници, засягащи разглежданата проблематика, като се прави теоретико-логичен анализ на откритата информация. На основата на направения анализ се предлагат методи за отстраняване на грешките и препоръки за практиката.

## **РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЯ**

Задълбоченото проучване на техниката на изпълнение на класическите упражнения ясно показва, че щангистите също трябва да се справят с огромно разнообразие от фини движения в координацията: теглото върху щангата се променя непрекъснато, много спортисти се представят, имайки различно собствено тегло, различни индивидуални морфологични, функционални и психологически характеристики. Дори при един спортист, когато теглото на щангата се променя, техниката не остава постоянна. Но в процеса на спортно-физическо усъвършенстване нивото на развитие на спортиста също се променя. Често срещана грешка сред начинаещите спортисти при вдигане на максимална тежест в състезания е сляпото копиране на техниката на вдигане на щанга с малко тегло. Причините, които пораждат грешки в техниката, се дължат на неправилни методи на преподаване.

Грешките в технологията възникват в резултат на:

1) недостатъчни познания за техниката и лошо владение на специални умения;

2) нерационална последователност на преподаване на упражненията по вдигане на тежести. Необходимо е да се приеме тренировъчна схема, при която отрицателният трансфер на умения би бил минимален, а положителният – максимален;

3) принудителен преход по време на тренировка от лека към по-голяма тежест. В този случай уменията, придобити при вдигане на леки тежести, могат да бъдат механически прехвърлени към по-голяма тежест. Ако в процеса на усъвършенстване на техниката не се вземат предвид индивидуалните характеристики на всеки участник не се отчитат различните темпове на развитие на отделните мускулни групи и двигателни качества, това също неизбежно ще доведе до грешки. По-голямото увеличение на резултатите в началния период на тренировка в сравнение с последващите е свързано не само с по-рязък напредък в развитието на силата и други физически и умствени качества, но и с техниката.

Качествата не съществуват отделно едно от друго, а се намират в специфичните двигателни умения. Двигателно умение не може да възникне без физическо качество.

Процесът на усъвършенстване и коригиране на грешки обикновено е по-труден от процеса на усвояване на основите на техниката. Грешките е добре да се изучават на отделни фази, което улеснява значително идентифицирането на причините за евентуални грешки, чийто ефект може да се разпростре и върху следващите фази. Сред грешките, наблюдавани при изпълнение на всяко упражнение, се прави разлика между основни и специфични грешки. Основните грешки нарушават структурата на движението, а специфичните грешки изкривяват детайлите на техниката.

Препоръчително е да се отделят т.нар. груби грешки, които имат пряка връзка с нарушаването на правилата на изпълняваното упражнение.

Разглеждаме само някои груби грешки, които могат да бъдат обединени в няколко групи. Причина за някои грешки е непознаването на техниката, така че коригирането им не е много трудно. (При класическите упражнения например не може да се започне повдигането от вис, да се променя ширината на захвата, да се повдига повече от веднъж, да се поставят пръстите на краката по време на фиксиране не успоредно на грифа на щангата, да се спира при повдигане до гърдите.)

### ***1. Натискане на щангата с една или две ръце при изпълнение на движението обръщане.***

Причините за тази на пръв поглед проста грешка могат да бъдат: тежест която е извън силите на спортиста, неправилен старт при дърпане, недостатъчно бързо и недостатъчна височина на повдигане на щангата по време на изпълнение, бавно и слабо взаимодействие с щангата по време на спускане.

Причини от по-нисък ред могат да бъдат:

– при старта и по време на дърпането – тесен захват, неправилна последователност на мускулна активация (свиване на ръце, повдигане на рамене, изправяне на торса) и недостатъчно широка работа на разгъващите мускули (екстензори) на краката;

– преждевременно активиране на екстензори на гърба, преждевременно затихване на динамичната реакция на краката в началото на експлозията, липса на движение на „подаването“ по вертикалата, поради проекция синхронно близо до динамичните пръсти, работа на екстензори на краката и торса;

– по време на повдигането – недостатъчно изправяне на краката и гърба, поради неправилно избрана посока, или преждевременно включване на ръцете и раменете в динамичната работа, или преждевременно повдигане на пръсти; нерационална последователност на

включване на мускулите в работен режим; големи хоризонтални отклонения на щангата, поради неправилно огъване на ръцете;

– влизайки под щангата – преждевременно освобождаване на мускулите на ръцете и раменния пояс в края на вертикалното повдигане, забавена концентрация на силата върху екстензора или липсата ѝ по време на амортизационната част на движението.

Като цяло има не една, а няколко причини, които произтичат от отклонения от рационалната техника в първите фази, неизбежно влияят върху изпълнението на следващите. Не е възможно до такава степен да се елиминират техническите грешки, допуснати от спортиста в началото в следващите фази. Най-добрият начин да се коригират грешките е да се намерят няколко от тях и да се елиминират причините за тяхното допускане. Много е важно да се определи основната. Понякога, без да знае точната посока на движение, начинаещият произволно, разчитайки на предварително придобити умения, нерационално избира упражнения, включващи определени мускулни групи.

При избора на упражнения за коригиране на грешката спортистите трябва да се ръководят от следните методологични указания:

а) да се намалят теглото на щангата и скоростта на упражнението;

б) още веднъж да се изяснят двигателното представяне и „мускулните усещания“ на изучаваното упражнение;

в) преди всичко да се използват упражнения, които принуждават спортиста да заеме необходимата позиция.

За тази цел могат успешно да се използват обръщане от вис, различни комбинации от дърпания, извършване на движения от начална позиция на щангата до раменете и др.

**2. Докосване на платформата, с която и да е част от тялото, при изпълнение на изтласкване.**

Най-често срещаната грешка при класическите упражнения е докосване на платформата с коляно. Основните причини за тази грешка са:

– недовършен или отпуснат подем, водещ до недостатъчна височина в издигането на щангата;

– недостатъчно или закъсняло фиксиране на колянната става и прекомерно извити навън пръсти (при метода „крака на разстояние“).

В съответствие с установените причини могат да се изберат различни упражнения и методически техники за коригиране на всяка конкретна грешка. За коригиране на тези грешки са упражненията, които развиват гъвкавост в тазобедрените и глезените стави и ще бъдат ефективни.

**3. Докосване на краката с ръце след завъртане на китките по време на издърпване на щангата до гърди.**

Обикновено лактите докосват бедрата при метода „крака на разстояние“. Тази позиция може да бъде основната причина за наранява-

ния на китките. Очевидна причина за грешката е недостатъчната скорост на прибиране на лактите под щангата. Както е известно, прибирането на лактите се извършва главно по време на неподдържаната част от спускането под щангата. Ако спортистът се стреми да окаже голям натиск отдолу върху щангата в тази област, тогава по този начин той намалява скоростта на движение на лактите. При добро „освобождение“ от тежестта на щангата силите на съпротивление при прибирането на лактите намаляват и постигането на скорост на въртене от около 3 оборота в секунда не е проблем.

От подготовителните упражнения може успешно да се използва движението за изтласкване с освобождение на щангата след избустване. По-добре е да не се изпуска щангата, а след освобождаването леко сгъвайки и свивайки крака. В този случай мускулите на раменния пояс, торса и краката трябва да бъдат напрегнати, преди щангата да се хване с ръце.

Ако няма достатъчна гъвкавост в раменните и лакътните стави, е полезно последователно да се редува или едновременно с движението завъртане на лактите под щангата, поставена на стойките за клек, до отказ.

#### ***4. Повдигане на петите или пръстите на краката от платформата и отстъпване при класическите упражнения.***

Тази грешка е свързана с намаляване на стабилността или загуба на равновесието. Причината е в рязкото изместване на хоризонталната проекция на центъра на тежестта към предната и задната граница на опората. При правилна техника на дърпане от вис тазът се измества напред, раменете компенсаторно се отдръпват малко назад, а щангата се отклонява много малко от вертикалата. Стабилността може да бъде намалена поради движението на тялото на спортиста или на щангата или и на двете заедно. Ако тазът се измести напред, а краката се задържат на място, щангата също ще опише определена дъга напред по време на движението си нагоре – спортистът ще се движи на място или ще повдига петите си. И обратното, ако фиксира таза на място и премести раменете назад, щангата се придвижва близо до вертикала – спортистът се движи на място или повдига пръстите на краката си назад, и ако разтвори лактите настрани, тогава в първия случай стабилността се подобрява, а във втория се влошава.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В списъка с груби грешки възможните причини за тяхното възникване и използваните средства за предотвратяването и коригирането им далеч не е пълен. За съжаление, съществуват още много основни и частни грешки, които са недостатъчно изучени досега. Задачата на треньора е не толкова да определи причините за грешките и да подбере дозирано средствата за тяхното коригиране, колкото да извършва пре-

вантивна работа в тази насока. Тогава техниката и резултатите на спортистите ще бъдат още по-добри и успешни, а здравето им съхранено. Подобряването на спортните постижения е най-високо с повишаване нивото на развитие на физическите качества – главно силата на мускулите, участващи в изпълнението на класическите упражнения, въпреки че спортните резултати като правило се увеличават и в резултат на подобряване на техническите умения.

## ЛИТЕРАТУРА

**Аладжов, К. (2007).** Многофункционалната същност на физическата подготовка в спорта. София: Тип-топ прес. // **Aladzhov, K. (2007).** *Mnogofunkcionalnata syshnost na fizicheskata podgotovka v sporta.* Sofia: Tip-top pres.

**Аладжов, К. (2021).** Наръчник на кондиционния треньор. София: Симолини 94. // **Aladzhov, K. (2021).** *Narychnik na kondicionnija trenjor.* Sofia: Simolini 94.

**Аладжов, К. (1992).** Физическата подготовка на спортиста. София: Астра // **Aladzhov, K. (1992).** *Fizicheskata podgotovka na sportista.* Sofia: Astra.

**Атанасов, А. (2023).** Методически аспекти на кръговата тренировка, Сб. Проблеми и перспективи на физическото възпитание и спорта в условията на глобализация, Велико Търново: УИ „Св. св. Кирил и Методий“, с. 119–123. // **Atanasov, A. (2023).** *Methodicheski aspekti na krygovata trenirovka, Sb. Problemi i perspektivi na fizicheskoto vyzpitanie i sporta v uslovijata na globalizacija, Veliko Tyrnovo:* UI “Sv. sv. Kiril i Metodiy”, s. 119–123.

**Атанасов, А. (2017).** Проверка на ефективността на тренировъчна програма по бодибилдинг за начинаещи студенти, Педагогически алманах, Велико Търново: Университетско издателство „Св. св. Кирил и Методий“, бр. 2/2017, с. 187–198. // **Atanasov, A. (2017).** *Proverka na efektivnostta na trenirovychna programa po bodibilding za nachinaeshti studenti, Pedagogicheski almanah, Veliko Tyrnovo:* UI “Sv. sv. Kiril i Metodiy”, br. 2/2017, s. 187–198. //

**Карабиберов, Ю. (2020).** Съвременни аспекти на кондиционната подготовка в спорта. София: Колеж по спорт „Био Фит“. // **Karabiberov, Yu. (2020).** *Syoremenni aspekti na kondicionnata podgotovka v sporta.* Sofia: Kolezh po sport “Bio Fit”. //

**Цонкова, Д. (2017).** Теория и методика на физическото възпитание. Велико Търново: Университетско издателство „Св. св. Кирил и Методий“. // **Tsonkova, D. (2017).** *Teorija i metodika na fizicheskoto vyzpitanie. Veliko Tyrnovo:* UI “Sv. sv. Kiril i Metodiy”. //

**Воробьев, А. Н. (1988).** Тяжелая атлетика. Москва: Физкультура и спорт. // **Vorobyev, A. N. (1988).** *Tjazhelaja atletika.* Moskva: Fizkuljtura i sport.

**Фаламеев, А. И., Лукьянов, М. Т. (1969).** Тяжелая атлетика для юношей. Москва: Физкультура и спорт. // **Falameev, A.I., Lukuyanov, M. T. (1969).** *Tjazhelaja atletika dlja junoshej.* Moskva: Fizkuljtura i sport.

**Добрев, П., Гюрков, Д., Спасов, О. А. (1976).** Тежка атлетика. София: МИФ. // **Dobrev, P., Gyurkov, D., Spasov, O. A. (1976).** *Tezhka atletika.* Sofia: MIF.



# ИЗКУСТВЕНИЯТ ИНТЕЛЕКТ В СПОРТА МОДЕРЕН ПЕТОБОЙ

*Марияна Тодорова*

## ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN MODERN PENTATHLON

*Mariyana Todorova*



**Abstract:** Artificial intelligence (AI) plays a key role in the modernization of sports, providing new opportunities for analysis, prediction, and optimization of athletic performance. AI can significantly impact modern pentathlon by enhancing training efficiency, strategic planning, and result forecasting. The study aims to explore the potential applications of AI in modern pentathlon and to analyze its benefits and challenges in improving athlete performance and training methods. The main applications include performance analysis, technique improvement, and predictive modeling. Unequivocally, modern technologies and globalization have transformed the way sports are managed, analyzed, and experienced.

The purpose of the study is to investigate the application of artificial intelligence in modern pentathlon, analyzing its benefits, risks, and potential for enhancing training and athletic performance.

**Keywords:** artificial intelligence, sport, modern pentathlon, AI regulation.

### ВЪВЕДЕНИЕ

Съвременните технологии оказват съществено влияние върху всички аспекти на живота ни, включително и върху спорта. Всяка година се появяват нови, по-усъвършенствани решения, които подпомагат спортистите в постигането на по-високи резултати. Иновативните устройства и софтуерни приложения не само подобряват представянето, но и правят тренировъчния процес по-безопасен и ефективен. Например интелигентните обувки за бягане, оборудвани със сензори, могат да проследяват движенията на спортиста и да предоставят анализ на техниката му. Виртуалните треньори, задвижвани от изкуствен интелект, предлагат персонализирани съвети и обучения, съобразени с индивидуалните характеристики на всеки спортист. Умните тренажори също бележат значителен напредък – те събират и анализират показатели като стъпки, скорост и тип повърхност, подпомагайки спортиста при оптимизацията на тренировките му. Тези данни помагат на спортистите да анализират тренировките си и да подобрят представянето

си. Възможностите на умните обувки за бягане обаче далеч надхвърлят проследяването на основните показатели.

## ДИСКУСИЯ

Влиянието на интелигентните системи в спорта нараства непрекъснато. С появата на ChatGPT от OpenAI през 2022 г. използването на изкуствен интелект става масово явление (OpenAI, 2025). Изкуственият интелект има потенциал да трансформира спорта модерен петобой, като предлага инструменти за анализ, оптимизация и стратегическо развитие. За целта могат да се разграничат следните направления на приложение:

1. Анализ на представянето чрез машинно обучение – системи, които създават персонализирани тренировъчни планове въз основа на индивидуалните данни на спортиста.

2. Прогнозиране на резултати, използвайки база данни и статистика – с помощта на естествения интелект и ИИ възниква възможност да се прогнозира вероятните резултати на състезателите в различни дисциплини на модерния петобой. Това ще помогне на треньорите да разработят по-добри стратегии за предстоящите състезания.

3. С помощта на ИИ (Catarpult, 2024) чрез видео анализ се подобрява техниката на спортистите. Те могат да я коригират в различните дисциплини на модерния петобой – фехтовка, плуване, преодоляване на препятствия, комбинирана дисциплина (наименование: Laser run). Системите могат да откриват фини грешки, които човешкото око може да пропусне.

4. Социалните функции на спорта могат да се изпълняват с много приложения, като създават допълнителна мотивация и помагат тренировъчния процес да бъде по-забавен (Шум.Бг., 2025). Осигурява се възможност на спортистите да споделят постиженията си в социалните мрежи, да сравняват резултатите си с други колеги и приятели и да участват във виртуални състезания.

5. Добавената реалност (AR) (Bayraktar, 2023) е една от най-възбуждащите перспективи в спортното обучение. Технологиата на AR позволява създаването на виртуални спортни зали, в които спортистите могат да тренират във всякаква среда – в планини, гори или стадиони, извън комфорта на собствения си дом. Това не само прави тренировките по-интересни, но и позволява те да бъдат оптимизирани чрез добавяне на допълнителни елементи, които правят условията по-сложни и по-трудни.

6. Биометрични сензори от следващо поколение позволяват да се проследяват много показатели, но бъдещето е свързано със сензори, които могат да измерват още повече параметри с по-голяма точност. Например такива сензори могат да измерват нивата на стрес, да опре-

делят мускулната умора и да прогнозираят вероятността от травми. С използването на смарттревни по време на състезание /начало – среда – край/ и след графично отчитане на физиологичния показател „сърдечен ритъм“ може да се проследи в реално време състоянието на състезателя. Създаване на ясна представа за стресово предстартово или финално състояние на състезателя ще помогне на треньорския екип да отстрани непредвидените рискове (Добрев, Кацев, 2019).

Днес все по-широко се използват преносими устройства, като умни часовници, чрез които може да се проследява тренировъчната дейност на спортистите. В тях се залагат предварително лични данни като ръст, тегло, възраст и др., които служат при изчисляването по алгоритъм на данни като кислородна консумация, изразходвани килокалории и др. Устройствата могат да изчисляват и преминалото разстояние, брой крачки, да записват сърдечния ритъм и много други показатели. Всичко това позволява на треньорите да следят състоянието на спортистите и да индивидуализират и актуализират програмите за подготовка.

7. Треньорските работи са друга вълнуваща перспектива за работата на треньорите. Тези устройства ще могат да провеждат тренировки, да демонстрират упражнения и да коригират техниката на спортистите с помощта на сложни алгоритми и изкуствен интелект. Треньорите-работи биха могли да бъдат особено полезни в индивидуалните спортове като плуване, фехтовка, стрелба.

8. VAR (Video Assistant Referee) – система за видеонаблюдение. Тази революционна система се използва основно във футбола. Тя позволява на съдиите да преглеждат запис на конкретни спорни ситуации във футболни мачове и по този начин да взимат по-правилни решения. Системата прави по-справедливи резултатите от мачовете, като свежда до минимум човешките грешки. VAR системата се използва също и в спортовете тенис и хокей, където точността на съдийските решения е от ключово значение за спортния резултат и за честната игра (Nova.bg, 2024).

В отговор на тези предизвикателства е важно, да се регулира изкуствения интелект. Поради, което се създават необходими законодателни действия, които гарантират един добре функциониращ вътрешен пазар за системите с ИИ.

Законодателният акт за изкуствения интелект (Регламент (ЕС) 2024/1689 за определяне на хармонизирани правила относно изкуствения интелект) има обширни предписващи правила отгоре надолу, включително забрана на употребата на изкуствен интелект, която според него представлява неприемлив риск. Китай постановява, че алгоритмите трябва да бъдат разглеждани предварително от държавата и трябва да се придържат към основните ценности.

Законодателният акт за изкуствения интелект (Регламент (ЕС) 2024/1689 за определяне на хармонизирани правила относно изкуствения интелект) поставя ясни правила относно употребата на изкуствения интелект и отговорности за компаниите, които го разработват. Неговото внедряване носи големи ползи за обществото, като икономически растеж и иновации, но крие и рискове за потребителите.

В регулаторната рамка са определени 4 нива на риск за системите с ИИ: висок риск, ограничен риск, минимален или никакъв риск. Социалните медии, използвайки изкуствен интелект, може да имат отрицателно влияние върху спортистите и треньорите. Колкото повече време прекарват там потребителите, толкова повече пари печелят собствениците на тези социални медии. Новата реалност на рекламата поставя потребителите в нови условия. Използваните алгоритми следят поведението и интересите на потребителите и ги използват, за да създават по-привлекателно и пристрастяващо съдържание.

### *Приложение на ИИ в спорта модерен петбой*

ИИ може да бъде внедрен във всяка от петте дисциплини на модерния петбой:

#### *Фехтовка:*

- Анализ на противниците: ИИ може по-точно да анализира стиловете и техниките на противниците, за да предостави стратегически съвети на състезателя.
- Виртуални симулации: Виртуалните симулации могат да помогнат на атлетите да практикуват различни сценарии и да подобрят своите умения.
- Обратна връзка в реално време: Системи за наблюдение и анализ могат да предоставят обратна връзка в реално време за изпълнението на състезателя, което помага за коригиране на грешките.

#### *Плуване:*

- Анализ на техниката: ИИ може да анализира видеа и данни от тренировките, за да предостави обратна връзка за техниката на плуване и да предложи корекции.
- Оптимизация на тренировките: алгоритмите могат да разработят персонализирани тренировъчни планове, базирани на индивидуалните нужди и цели на атлетите.
- Мониторинг на физическото състояние: системи за мониторинг на сърдечната честота, дишането и други показатели могат да помогнат за оптимизиране на тренировъчния процес.

#### *Препятствия:*

- ✓ Оценка на препятствията: ИИ може да анализира данни за състезателя и съответното препятствие и да оцени неговите способности и

да му помогне да избере най-подходящия метод за преминаване през препятствието.

✓ Сигурност и здраве: Системи за мониторинг на здравето на състезателя при свръх натоварване могат да предупредят за потенциални проблеми и да гарантират тяхната безопасност.

✓ Оптимизация на тренировката: Алгоритмите могат да предложат оптимални стратегии за всяко от състезанията.

*Стрелба:*

➤ Анализ на траекторията: ИИ може да анализира траекторията на лазерния лъч и да предостави обратна връзка за точността на стрелбата.

➤ Оптимизация на позициите: Алгоритмите могат да предложат оптимални позиции и настройки за максимална точност.

➤ Мониторинг на условията: Системи за мониторинг на атмосферните условия и други фактори могат да помогнат за адаптиране на стрелковите техники.

*Бягане:*

➤ Анализ на формата и техниката: ИИ може да анализира видеа и данни от тренировките, за да предостави обратна връзка за техниката на бягане и да предложи корекции в движението на ръцете, краката и дишането.

➤ Планиране на маршрути: Алгоритмите могат да предложат оптимални маршрути и стратегии за състезанията.

➤ Мониторинг на физическото състояние: Системи за мониторинг на сърдечната честота, дишането и други показатели могат да помогнат за оптимизиране на тренировъчния процес и намаляване на риска от травми и контузии. Бъдещето на спорта и спортната медицина е тясно свързано с технологиите и изкуствения интелект. Те могат да спомогнат за подобряване както на постиженията, така и за удължаване на спортната кариера на спортистите.

➤ Машинно обучение и големи обеми от данни (Big Data): В спорта анализът на големи обеми от данни от компютри е важна основа за получаване на детайлна информация и дава възможност за корекция дори по време на самото състезание. Такива технологии може да направят възможно прогнозирането на постиженията и оценката на ефективността. Някои от данните могат да бъдат използвани за създаване на модели за оптимизиране на натоварванията на спортистите и превенция на травмите. Анализът на големи по обем данни в спорта могат да помогнат и за предлагането на персонализирано съдържание на феновете и повишаване на тяхната ангажираност (Catarpult, 2024).

➤ От друга страна Везенков и Божилов (2011) твърдят, че: „Що се касае за логическото мислене, за симулиране на каквито и да са сътворени от нас модели, изкуственият интелект е прекрасен инструмент за

тестване, за проиграване на различни сценарии и други мисловни експерименти....“

В днешно време се опитваме да свикнем с бързата намеса на развитието на технологиите. Дигитализацията и използването на изкуствен интелект са постоянно в живота ни. Спортисти, треньори, мениджъри се опитват да използват най-новото поколение спортни технологии, като се стремят да не вредят на здравето и ефективността на спортистите.

#### **Очаквани ползи от ИИ в модерния петобой**

1. Персонализирани тренировъчни програми: ИИ може да разработва индивидуални тренировъчни планове, базирани на силните и слабите страни на всеки състезател.

2. Подобряване на представянето: ИИ може да помогне на състезателите да постигнат по-добри резултати чрез анализ от правилно тълкувани данни и обсъждането им на стратегически съвети (Nova.bg, 2024).

3. Предотвратяване на контузии: Създаване на системите за мониторинг на здравето и физическото състояние, които да предупреждават за потенциални рискове от контузии и да предложат мерки за предотвратяването им.

4. Оптимизация на логистиката: ИИ може да помогне за планирането и координацията на състезанията, като оптимизира логистиката и намалява времето за провеждане на събитията. От друга страна, създава алгоритъм за анализ на различни фактори като метеорологичните условия, тактическите действия на противниците и др., което може да постави спорта на по-висока научна основа.

#### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Изкуственият интелект вече е неразделна част от спорта и ще продължи да играе водеща роля в бъдеще. Той предлага значителни предимства – от индивидуализирано обучение до превенция на травми. Въпреки това е необходимо неговото етично и законово регулиране, за да се избегнат злоупотреби и да се гарантира безопасността на спортистите.

Приложението на изкуствения интелект трябва да се използва на първо място законосъобразно, на второ, да се използва според установените правила и регламенти в страната и в Европейския съюз, на трето, да спомага за развитие на качествата на спортистите и постигане на оптимални спортни резултати и на четвърто, да не позволява уврежданя на спортистите от травми.

При неправилна употреба изкуственият интелект може да окаже отрицателно влияние – от пристрастяване към технологиите до нарушаване на личното пространство и етичните норми. Затова е важно спортисти и треньори да развиват дигитална грамотност и критично

мислене, за да използват интелигентните технологии по отговорен и ефективен начин. В Законодателния акт за изкуствения интелект пише, че „Всички системи с изкуствен интелект, считани за ясна заплаха за безопасността, поминъка и правата на хората, са забранени“.

Според действащия Закон за достъп до обществена информация в действителност тези дейности трябва да бъдат законосъобразни. Но, социалните медии не винаги са сигурни и крият висок риск. Те могат да поведат спорта в обратна посока от очакването на треньорите.

Познавайки по-добре изкуствения интелект се подобрява и начинът за неговото използване. Надеждата е, че младите хора, спортистите, учените ще бъдат по-критични потребители на тези технологии и техни отговорни ползватели.

## ЛИТЕРАТУРА

**Везенков, С., Божилов, Д. (2011).** Психологично изследване на мотивацията за постигане на цели при различни ситуативни условия. *Сборник с научни доклади VI Национален конгрес на психолозите*, Брой 3–4, с. 168–174. // **Vezenkov S., Vozhilov D. (2011).** Psihologichno izsledvane na motivatsiyata za postigane na tseli pri razlichni situativni usloviya. *Sbornik s nauchni dokladi VI Natsionalen kongres na psiholozite*, Broj 3–4, s. 168–174.

**Добрев, В., Кацев, И. (2019).** Пилотно изследване на нервно-психическата устойчивост и екипна сплотеност на курсанти при провеждане на стрелби в условия на повишен риск, *Сборник доклади от Годишна университетска научна конференция*, изд. НВУ „Васил Левски“, с. 104–113. // **Dobrev, V., Katsev, I. (2019).** Pilotno izsledvane na nervno-psihicheskata ustoychivost i ekipna splotenost na kursanti pri provezhdane na strelbi v usloviya na povishen risk, *Sbornik dokladi ot Godishna universitetska nauchna konferentsiya*, izd. NVU “Vasil Levski”, s. 104–113.

**Законодателен акт за изкуствения интелект** (Регламент (ЕС) 2024/1689 за определяне на хармонизирани правила относно изкуствения интелект). Достъпно на: <https://digital-strategy.ec.europa.eu/bg/policies/regulatory-framework-ai>

**Закон за достъп до обществена информация**, Обн. ДВ. бр. 55 от 7 Юли 2000 г., последно изм. и доп. ДВ. бр. 82 от 29 Септември 2023 г.

**Шум.Бг. (2025).** Технологии в спорта: как иновациите променят правилата на играта. Достъпно на: <https://www.shum.bg/article/247200/>

**OpenAI. (2025).** Chat GPT – Release Notes. Достъпно на: <https://help.openai.com/en/articles/6825453-chatgpt-release-notes>

**Catapult. (2024).** Elite level athlete data & insights. Достъпно на: <https://www.catapult.com/solutions/vector-pro>

**Bayraktar, I. (2023).** *The Use of Developing Technology in Sports*. Özgür Yayınları. DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub315>

**Nova.bg. (2024).** Как модерните технологии променят света на професионалния спорт. Достъпно на: <https://nova.bg/news/view/2024/11/04/475890/как-модерните-технологии-променят-света-на-професионалния-спорт/>



# МОДЕРЕН ПЕТОБОЙ В БЪЛГАРИЯ – СЪЗДАВАНЕ И РАЗВИТИЕ

*Марияна Тодорова*

## MODERN PENTATHLON IN BULGARIA – ESTABLISHMENT AND DEVELOPMENT

*Mariyana Todorova*



**Abstract:** *Modern pentathlon is a unique multidisciplinary sport inspired by ancient traditions that had been passed down for centuries. An extremely complex and attractive sport, it has been part of the Olympic Games program to this day. However, some changes have been made to correspond to modern sports disciplines. Modern pentathlon is worthy of respect because it includes disciplines such as swimming, fencing, and laser run and it has endured for all these years. Despite all the difficulties and problems facing sports, athletes, and other people involved in sports, it continues to contribute to the development of Bulgarian sports and the rise of new champions.*

*The purpose of this study is to examine the origins, evolution, and current state of modern pentathlon in Bulgaria, emphasizing its historical milestones and contribution to national and international sport.*

**Keywords:** *modern pentathlon, swimming, fencing, hurdles.*

### ВЪВЕДЕНИЕ

Историята на модерния петобой определено е разнообразна и започва преди повече от век. Всеобхватният спорт е въведен на петата олимпиада, проведена в Стокхолм през 1912 г., като включва съвременните спортове стрелба, фехтовка, плуване, конна езда и бягане. Те прегръщат духа на своя древен аналог – първия петобой, съществуващ от 708 г. пр.н.е и състоящ се от бягане по цялата дължина на стадиона, скачане, хвърляне на копие, хвърляне на диск и борба (Николов, 2013). Думите на Аристотел важат в пълна сила и днес: „Най-съвършените атлети са петобойците, защото в телата им силата и бързината са съчетани в прекрасна хармония“ (Стандарт Нюз, 2024).

Когато барон Пиер дьо Кубертен основава съвременните Олимпийски игри, той търси спорт, който да възплащава най-добрия атлет, който да притежава качествата: смелост, прецизност, борбеност, издръжливост, скорост и сила. Този спорт се оказва модерният петобой. Той е бил убеден, че именно този спорт има способността да тества мо-

ралните качества и ума на човека също толкова, колкото и неговите физически умения, създавайки идеалния, завършен спортист.

Модерният петобой се състои от 5 напълно различни една от друга дисциплини, като: плуване, фехтовка, стрелба, бягане и конен спорт. От 2009 година бягането и стрелбата се смесват в „Комбинирана дисциплина“ (combined event), като се редуват 4 x 800 m бягане със стрелба между тях, както следва: стрелба (лимит 0'50"), 800 m, стрелба (0'50"), 800 m, стрелба (0'50"), 800 m. Поради хендикап системата крайното класиране е също като реда, под който завършват състезателите на финала на последните 800 m.

От Стокхолм 1912 г. до Лондон 1948 г. събитието е само за индивидуално състезание. През това време шведите доминират, като спечелват шест от седемте златни медали и 15 от възможните 21 раздадени медали. В Хелзинки 1952 г. към индивидуалното състезание е добавено отборно състезание за трима души. И двете събития се провеждат, докато отборното състезание отпадна след Барселона 1992 г. Първоначално модерният петобой се провежда в рамките на четири или пет дни, но през 1996 г. е приет едnodневен формат, в опит да бъде по-атрактивен за публиката.

През 2000 г. към програмата на Олимпийските игри в Сидни е добавено състезанието за жени. На Олимпийските игри в Лондон през 2012 г. дисциплините бягане и стрелба се комбинират в едно събитие, наречено „лазерно бягане“, като това определя крайното класиране. За да подобри изживяването за зрителите, управителният орган предлага всичките пет етапа да се провеждат на едно място. Това е планирано още за Летните олимпийски игри през 2016 г., но се осъществява за пръв път на Летните олимпийски игри през 2020 г.

Днес мъже и жени се състезават във всички пет етапа в рамките на ден в полунепрекъснат 90-минутен формат. При провеждането на Олимпийските игри всяка дисциплина се наблюдава на един стадион, позволявайки пълно изживяване на емоциите от страна на зрителите. Системата за точкуване за всяка дисциплина се основава на стандартно представяне, печелещо 1000 точки. Комбинираната дисциплина (бягане и лазерна стрелба) е със старт с хендикап, което означава, че победителят в състезанието е първият атлет, който пресече финалната линия.

През ноември 2022 г. Конгресът на Международния съюз по модерен петобой (Union Internationale de Pentathlon Moderne – UIPM) гласува въвеждането на дисциплината „препятствие“ в устава и правилата на състезанието на UIPM, създавайки нова последователност заедно с установените дисциплини плуване, фехтовка, езда, лазерна стрелба и бягане (последните две от които са комбинирани, за да образуват лазерно бягане) (UIPM, 2025).

През август 2023 г. президентът на UIPM д-р Клаус Шорман и Международната федерация по спорт с препятствия (Federation Internationale de Sports D'Obstacles – FISO) подписват меморандум за разбирателство за интегриране на FISO в UIPM, за да създадат спортно движение с повече публика и активни участници. Форматът е адаптиран, за да отговаря на предизвикателствата на 21-ви век и модерния петобой. Към този момент спортът се състои от плуване, фехтовка, езда, и лазерно бягане. През 2023 г. преодоляването на препятствия „Обстикълс“ заменя ездата във възрастовите категории юноши и младежи и тази промяна започва да се прилага за всички възрастови групи от 2025 г. (Worldobstacle. Fédération Internationale de Sports d'Obstacles, 2025).

На Олимпийските игри в Париж през 2024 г. спортистите демонстрират увереност и съпричастност, докато яздят изтегления чрез жребий кон. Спортистите трябва да използват силата и скоростта си за преодоляване на различни по трудност препятствия.

Новата дисциплина е приета с ентузиазъм и с присъщите изисквания за смелост, координация, физическа издръжливост, самодисциплина и гъвкавост при постоянно променящи се обстоятелства.

На Олимпийските игри в Лос Анджелис през 2028 г. модерният петобой ще направи олимпийско представяне с новата дисциплина „Обстикълс“ (Шорман, 2024). Спортът продължава да се развива, за да се превърне в атрактивно събитие, в което в един ден се провеждат 5 дисциплини.

Въпреки високата трудност да се организират състезания по модерен петобой, все повече непрофесионални състезания се организират, като в тях могат да вземат участие и непрофесионални спортисти. В такива условия значимостта на проблема за качествено управление на спорта нараства значително с прилагането на основните положения за добри практики на водещите държави. През последните години се наблюдава подчертана индивидуализация на тренировъчния процес на различни етапи от дългосрочното обучение на спортистите (Worldobstacle. Fédération Internationale de Sports d'Obstacles, 2025).

## ДИСКУСИЯ

Началото на модерния петобой в България е поставено от г-н Любен Цветков през 1954 г. По това време той е началник на отдел „Приложни спортове“ /фехтовка, стрелба и конен спорт/ към Върховния комитет за физическа култура и спорт при Министерския съвет (ВКФС).

Николай Николов в своя книга пише: *„От този спорт Любен Цветков се впечатлява, когато във ВКФС се получи материалите от Будапеща – града домакин на петото световно първенство по модерен петобой, което се проведе от 10–14 октомври 1954 година. Той бе командирован в Унгария, за*

*да се запознае подробно с този нов за страната спорт. След завръщането си в България той организира тренировъчен лагер-сбор, в който около 20 души изучават основите на модерния петобой“ (Николов, 2013).*

В края на този лагер-сбор се провежда и първото Републиканско първенство по модерен петобой. В него участват различни спортисти, произхождащи от различни структури, като например офицери, студенти, състезатели по фехтовка, състезатели по езда, някои плувци, атлети и др. Първото републиканско първенство е само за мъже и в него участват 19 състезатели. От този момент модерният петобой започва своето развитие в България.

Под ръководството на държавните треньори – Виолета Катеринска, Захари Захариев и Георги Стойчев започва организираната дейност в модерния петобой в България. Първите треньори работят на обществени начала и не получават възнаграждение. Поради любовта им към петобоя те осъществяват тренировъчния процес безвъзмездно.

През втората половина на 50-те години първият старши треньор на националния отбор става Любен Найденов, а по конна езда Петър Петров. Найденов продължава тази дейност до 1968 г. Тренировки по другите видове спорт водят Йордан Златков и Евстатиев фехтовка, Захари Захариев стрелба, Димитър Живков по плуване и д-р Георги Димитров по бягане. В републикански мащаб първоначално петобоят се ръководи от отдел „Приложни спортове“ на ВКФС, като за този спорт отговаря Виолета Катеринска, която е секретар на секцията по фехтовка.

През 1956 г. се учредява самостоятелна Републиканска секция по модерен петобой към Върховния комитет за физическа култура и спорт. За първи председател на новоучредената секция е избран ген. Кирил Кирилов, бивш главнокомандващ на Военновъздушните сили в България. От тогава модерният петобой започва своя самостоятелен организационен живот. Първи секретар на Републиканската секция по модерен петобой става г-н Любен Найденов.

През 1957 г. по предложение на трима състезатели – Георги Попов, Иван Попов и Владимир Матев се учредява Градска секция по модерен петобой. Тя започва ежегодно да организира градски първенства по модерен петобой, а впоследствие и по модерен трибой в София.

Важна стъпка в развитието на модерния петобой е разкриването на детско-юношеска спортна школа по модерен петобой в София. Първи ръководител и треньор на школата е Иван Попов. През различните години в школата като преподаватели взимат участие Иван Минчев по фехтовка, Димитър Живков, Мирчо Карагъзов и Чернорубашки по плуване и редица др.

В края на 50-те години започва ежегодно провеждане на републикански състезания по модерен трибой за мъже, а малко по-късно и за юноши, младша и старша възраст.

Първите години от съществуването на модерния петобой най-масово участие в състезания и известен тренировъчен процес се наблюдава в СФД „Академик“ – София и ЦДНА /по-настоящем ЦСКА/. В тях се извършва целенасочена тренировъчна дейност. Наред с тях в републиканските първенства участват и състезатели от други спортни дружества – Пловдив, Шумен, Свищов и др. По-късно през различните години в състезанията от републикански мащаб са участвали и редица дружества от различни градове. Това са „Арда“ – Кърджали, Търговище, „Чепинец“ – Велинград, „Н. Лъсков“ – Ямбол, Плевен, „АСШ Чавдар“ – София, Шумен, Пазарджик, „Славия“, „Черно море“ – Варна и „Георги Бенковски“ – Пазарджик (Козовски, 2013; Николов, 2013).

През 1955 г. петобойците участват в Световното първенство в Маклинген през втората година след въвеждане на петобоя в България. Класирането е скромно, но фактът, че успяват да се преборят и да достигнат резултати, близки до състезателите от страни с дългогодишни традиции е вече успех.

От 1957 г. започват ежегодни международни състезания в Армения, Румъния, а също така и в България. От 60-те години географията на международните състезания на петобойците се разширява и започва участие на състезания в Унгария, ГДР, Чехословакия, Полша, СССР и др. Така петобоят излиза все по-смело на международната спортна арена, а първите успехи не закъсняват (Николов, 2013).

Постепенно в някои от споменатите по-горе дружества се създават условия за провеждане на учебно-транировъчна дейност. Тя обаче обхваща предимно момчета от училищна възраст. Повечето от тези млади петобойци приключват със спорта след завършване на средното си образование. Остават само отделни единици, които постъпват във ВУЗ и които имат достатъчно воля и стремеж да продължат изграждането си като петобойци до голяма степен самостоятелно. На по-късен етап този труден въпрос е решен благодарение на усилията на полковник Любен Моллов от Спортната рота в София, а по-късно и в Армейската школа за високо спортно майсторство „Чавдар“. Започват да се приемат най-перспективните петобойци от висок випуск. Треньори са Петър Костов и Петър Петров. Така за най-добрите подрастващи състезатели се създават условия да продължат спортното си израстване. Тези петобойци по-късно изграждат основното ядро на националния отбор. По-късно подобна възможност е предложена и на Трудови войски, където фактически се осъществява подготовката на отбора на „Славия“. Треньори са Константин Сарджев и Васил Челбов. По-късно техните функции поема Иван Симеонов (Козовски, 2013).

С повишаване на спортното майсторство на българските петобойци става ясно, че много трудно може да се създаде добър фундамент от техническа и функционална гледна точка в условията на спортните дружества. Причина са изискванията, които поставя съвременният учебно-тренировъчен процес, т.е. трудното съчетаване с учебната натовареност в общообразователното училище. Тази трудност се преодолява по много добър начин чрез разкриването на спортните училища. Първоначално неофициално в някои от тях са приети най-качествените млади петобойци от дадения окръг, а по-късно се открива спортна паралелка по модерен петобой и са назначени треньори за учениците по този вид спорт.

На 01.04.1965 г. във Варненското спортно училище се открива спортна паралелка по модерен петобой с треньор Георги Михайлов. През 1972 г., начало е поставено в спортното училище в Пазарджик. Там са приети двама петобойци, а класа по петобой официално е открит през 1975 г. Същевременно Тодор Герджиков е назначен за треньор. През 1975 г. е открита спортна паралелка с треньор Лазар Каменов в Националното централно спортно училище „Олимпийски надежди“. То е най-висшата форма за подготовка, в което се приемат само най-талантливите млади петобойци. Две години по-късно е назначен и втори треньор Иван Мушанов. Учениците правят съществен принос. Те израстват, като републикански шампиони и национални състезатели – Владимир Клинчаров, Велизар Илиев, Андрей Кузманов, Стефан Асенов, Николай Аргиров, Ивайло Гавраилов, Христо Попов и др. Петобойците от „Олимпийски надежди“ съставляват основното ядро на националния отбор. За съжаление ЦС „Олимпийски надежди“ е закрито през 1994 г. (Козовски, 2013; Николов, 2013).

През 1983 г. е разкрита спортна паралелка по модерен петобой в Ямбол, а треньор става Красимир Симеонов. В това училище са подготвени състезателите Диан Заеков и Илиян Илиев, а от жените София Малчева и Адриана Мавродиева. С това са създадени много добри реални предпоставки за оптимизиране на учебно-тренировъчния процес и за доближаването му към световните стандарти (Николов, 2013).

### *Постижения за 70 годишен период на български състезатели по модерен петобой*

През тренировъчните си години 1959–1962 г. състезателите от ямболската школа постигат добро ниво на владение на дисциплините от модерния петобой. От 1961 г. до днес отборите от Ямбол са неизменни участници в републиканските първенства по трибой и петобой за юноши и мъже. На Световното първенство в Киев през 1985 г. Велизар Илиев заема III място (Козовски, 2013).

Първият голям успех на международната сцена е бронзовият медал на Емануил Азманов на Световното първенство за младежи в Будапеща през 1969 г., като българският отбор се класира на 4 място.

Голяма стойност имат и златните медали на Велизар Илиев в турнирите Дружба през 1985 г. и в Букурещ 1986 г. В Секешфехервар, той побеждава всички млади петобойци на Унгария, СССР, Полша, Чехословакия и други страни.

На Световното първенство за младежи в Египет през 1988 г. Жерар Левонян постига бронзов медал.

Младежите многократно се представят много добре на световните първенства, където българският национален отбор е печелил едно трето място, три четвърти места, две пети места и три шести места. Жените имат по-скромни успехи от мъжете, но през 1989 г. в Рим Ина Харизанова печели един кръг от Световната купа (Българска федерация по модерен петобой, 2024).

През 1992 г. връх в подготовката е спечелването на титлата Световен шампион на дисциплината „Щафета по модерен петобой“ в Зелъона гура, Полша, отборът е в състав Асенов, Андонов и Трухчев .

Най-големият успех на българския мъжки петобой се постига през 2001 г. от Цанко Хантов, който печели трето място, бронзов медал на Световното първенство в Милфийлд. Явор Пешлеевски и Тодор Михалев в мъжката щафета заемат трето място на световното в Мексико. Призовите места на младите български представители в световни и европейски турнири са доказателство за професионалната и ефективна работа на всички, отдадени на тази прекрасна и атрактивна комбинация от пет основни спорта. Те завоюват два пъти 4-то място, два пъти 5-то място, един път 6-то място на световни първенства

През 2024 г. на Европейското първенство за младежи и девойки до 17 г. в гр. Калдас де Раина в Португалия, нашият отбор взима следните призови места: смесена щафета – 4 място за Антония Начева и Томас Григоров, мъжка щафета – 7-мо място (Българска федерация по модерен петобой, 2024).

През 2024 г. Тодор Михалев взима участие на Летните олимпийски игри в Париж. Михалев събира 220 точки (UIPM, 2024).

В България ръководният орган на модерния петобой е Българска федерация по модерен петобой (БФМП), която е призната от международния ръководен орган – Международен съюз по модерен петобой (UIPM, 2024). UIPM е признат от Международния олимпийски комитет (МОК).

От 2012 г. за председател на БФМП е избран г-н Андрей Кузманов, който полага огромни усилия за издигане авторитета на Р. България в развитието на модерния петобой. Благодарение на усилията на ръководството на федерацията България е домакин и продължава да взима

участие в състезания от много висок ранг, като Световна купа, Световно първенство за младежи и девойки, мъже и жени, които от една страна позволяват на българските атлети да участват в тези авторитетни състезания, а от друга да издигат нашата страна на нивото на страните, създатели на модерния петобой, като Унгария, Испания, Корея и др.

През повече от 70-годишната история на своето развитие тренировъчните методи в спорта се развиват и изискват използването на големи по обем и интензивност тренировъчни натоварвания. Добре установеният контрол, свързан с етапа, текущото и оперативното състояние, помага да се изключи възможността за поява на нежелани явления в състоянието на спортистите.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Модерният петобой комбинира пет различни и разнообразни спорта, което го прави интересен и атрактивен за гледане от любителите спортисти. Той съдейства за изграждането на съвършения атлет, притежаващ не само здрава физика, но и добра психика и умствени качества.

Модерният петобой се развива на международно ниво през годините с цел не само демонстрация на висока спортна форма от състезателите, но и за да представи на зрителите атрактивност и да се повиши интереса към него.

Анализът на научната и методическата литература и практиката показват, че българският петобой се развива през годините и българските състезатели достигат до много успехи на международно ниво, изглеждайки нашата страна до водещите в този спорт страни.

Развитието на модерния петобой в България показва силен потенциал за по-нататъшни международни успехи, при условие че съвременните тренировъчни методи и програмите за развитие на млади спортисти продължат да се усъвършенстват.

## ЛИТЕРАТУРА

**Българска федерация по модерен петобой. (2024).** Българска Федерация по модерен петобой е домакин на Световна Купа 2 в София, България от 10 до 14 април 2019 г. Достъпно на: [https://www.pentathlon-bg.com/news/news\\_90.html](https://www.pentathlon-bg.com/news/news_90.html)

**Козовски, Ал. (2013).** *История на модерния петобой в Славия, София.* // **Kozovski, Al. (2013).** *Istoriya na moderniya petoboy v Slaviya, Sofia.*

**Николов, Н. (2013).** *55 години модерен петобой в Ямбол, Ямбол: изд. Вилком.* // **Nikolov, N. (2013).** *55 godini moderen petoboy v Yambol, Yambol: izd. Vilkom.*

**Стандарт Нюз. (2025).** Рубрика „Общество“, заглавие: „Аристотел ме запали по петобоя.....“ интервю с Александър Пешлеевски. Достъпно на: [https://www.standartnews.com/balgariya-obshtestvo/aristotel\\_me\\_zapali\\_po\\_petoboya-305603.html](https://www.standartnews.com/balgariya-obshtestvo/aristotel_me_zapali_po_petoboya-305603.html) // **Standart Nyuz. (2025).** Rubrika „Obshtestvo“ ,zaglavie:

“Aristotel me zapali po petoboya.....“ intervyu s Aleksandar Peshleevski. Dostapno na: [https://www.standartnews.com/balgariya-obshtestvo/aristotel\\_me\\_zapali\\_po\\_petoboya-305603.html](https://www.standartnews.com/balgariya-obshtestvo/aristotel_me_zapali_po_petoboya-305603.html)

**UIPM. (2024).** UIPM President’s Activities: September 2024. Retrieved from: <https://www.uipmworld.org/news/uipm-presidents-activities-september-2024>

**Worldobstacle. Fédération Internationale de Sports d’Obstacles. (2025).** *Obstacle sports*. Retrieved from: <https://worldobstacle.org/sports>



РЕТРОСПЕКЦИЯ НА ПРЕДСТАВЯНЕТО НА СТУДЕНТИТЕ  
ОТ ВЕЛИКОТЪРНОВСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ  
„СВ. СВ. КИРИЛ И МЕТОДИЙ“ В НАЦИОНАЛНИТЕ  
УНИВЕРСИТЕТСКИ ШАМПИОНАТИ ПО СПОРТНО КАТЕРЕНЕ

*Милен Видиновски*

A RETROSPECTION OF THE PERFORMANCE OF STUDENTS  
FROM THE ST. CYRIL AND ST. METHODIUS UNIVERSITY  
OF VELIKO TARNOVO IN THE NATIONAL UNIVERSITY  
CHAMPIONSHIPS IN SPORT CLIMBING

*Milen Vidinovski*



**Abstract:** *University sport in Bulgaria has a long tradition and covers a wide range of activities: from compulsory physical education and sports classes to students' participation in national students championships. Higher education institutions actively promote sports, offering a variety of activities and stimulating the physical activity and social engagement of young people. In recent years, sport climbing has become one of the preferred sports activity among students of the St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo. It combines physical activity, social engagement, and opportunities for competitive performance at the national and international levels. The study uses a descriptive and analytical approach, based on official data from university and sports institutions, as well as scientific and media sources. The results of student sport climbing tournaments for the period 2016–2025 are analyzed, in order to assess the performance of students of St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo and formulate recommendations for improving the practice.*

**Keywords:** *sport climbing, sport, university sports, student tournaments.*

## **ВЪВЕДЕНИЕ**

Университетският спорт в България има дълга традиция и обхваща широк спектър от дейности – от задължителните часове по физическо възпитание и спорт в учебните планове, през студентските спортни клубове, до участия в национални и международни състезания. В центъра на системата, която координира провеждането на националните студентски шампионати и участието на студентите в международни форуми на FISU и EUSA стои Асоциацията за университетски спорт „Академик“ (АУС „Академик“). Висшите учебни заведения развиват активно университетския спорт, чрез голямо разнообразие от спорто-

ве, които предлагат на студентите по време на редовните си занимания по физическо възпитание и спорт (Сираков и др., 2023; Софийски университет „Св. Климент Охридски“, 2025; Асоциация за университетски спорт „Академик“, 2025).

Изявите на университетските отбори неминуемо допринасят за доброто име на университетите. Студентският спорт трябва да е неизменна част от стратегията за развитие на всеки един университет. Положителното отношение и разбирането на академичния състав за значението на спорта за младите хора е важен фактор за разкриване и реализиране потенциала на студентите (Атанасов, 2024).

Спортното катерене в последните години се превръща в предпочитан спорт сред студентите в България. Развитието му във висшите учебни заведения (ВУЗ) съчетава физическа активност, социална интеграция и възможности за състезателна изява на национално и международно ниво (Беломъжева-Димитрова и др., 2017; Видиновски, 2023; Сираков и др., 2023). Според изследване на Цонкова и др. (2023) практическите занимания по ориентиране, катерене и туристически дейности повлияват положително емоционалното и физическото състояние на студентите, като те се включват с желание в учебния процес и са мотивирани да практикуват тези дейности и в бъдеще.

Катеренето е комплексна двигателна дейност, при която натоварването е от смесен тип. Повтарящите се многократно движения могат да бъдат предпоставка за травматизъм. Това налага при обучението по катерене на студенти те да се запознават с методите за профилактика на характерните за този спорт травми (Беломъжева-Димитрова, Видиновски, 2015).

Целта на изследването е да се направи систематичен преглед на представянето на студентите от ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“ в Националните университетски шампионати по спортно катерене, както и да се изведат препоръки за практиката.

## **МЕТОДИКА**

Докладът използва описателен и аналитичен подход, като се базира на официални данни от сайта на Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“, НСА „Васил Левски“, Асоциацията за университетски спорт „Академик“, както научни и медийни публикации. Изследването обхваща резултати от проведените студентски турнири по спортно катерене (скорост, трудност) за периода 2016–2025 г.

## **ДИСКУСИЯ**

Студентите от Великотърновския университет „Св. св. Кирил и Методий“ заемат все по-активно челни позиции в университетските турнири по спортното катерене. Това свидетелства за устойчиво раз-

витие на катерачната култура във висшето учебно заведение. Състезателите на Великотърновския университет „Св. св. Кирил и Методий“ се отличават с добра подготовка и мотивация, като са регистрирани множество призови класирания в националните студентски шампионати.

Наред със спортните постижения, представянето на студентите от ВТУ има и образователно значение – създават се условия за практическо обучение, развитие на физическите качества и насърчаване към здравословен начин на живот. Участието в турнирите се превръща в катализатор за личностно развитие, изграждане на екипен дух, както и утвърждаване на катеренето, като алтернативен спорт в университетската среда (Dariknews.bg, 2014; Беломъжева-Димитрова и др., 2017; Видиновски, 2023).

За първи път във Великотърновския университет „Св. св. Кирил и Методий“ е монтирана стена за спортно катерене през 2000 година. В продължение на много години тя се използва както за подготовката на състезателите от местните алпийски клубове, така и за организирането на национални и международни състезания. През ноември 2014 г., най-големият производител на катерачни продукти както в България, така и по света, дарява нова катерачна стена с площ 150 m<sup>2</sup>, която заменя съществуващата и е изработена от висококачествени материали. Тази стена осигурява възможност за обучение и тренировки по спортно катерене не само за състезателите от клубовете, но и за подготовката на студенти и преподаватели.

През 2016 година Великотърновският университет е домакин на Националния университетски шампионат по спортно катерене в дисциплините „скорост“ и „трудност“, където участват 44 състезатели от 8 университети (Dariknews.bg, 2014).

Националният университетски шампионат (НУШ) по спортно катерене през 2017 г. се провежда в град Стара Загора. На този форум ВТУ е представен от 4 състезатели (2 мъже и 2 жени). При жените безкомпромисен победител в двете дисциплини е Юлия Керемедчиева от Великотърновския университет „Св. св. Кирил и Методий“. В стартовете при мъжете няма призови класирания за ВТУ.

През 2018 година на студентското първенство по катерене, проведено в НСА (София), Желя Виделова (ВТУ) печели златен медал в дисциплината „скорост“.

На провелата се Национална универсиада през 2019 година в град Варна, Мартин Мороз (ВТУ), завоюва първо място в дисциплината „скорост“, като същият печели и сребърен медал от дисциплината „трудност“. С тези постижения университетът затвърждава позициите си сред водещите катерачни центрове в страната, като отборът на ВТУ при мъжете се класира отборно на второ място, непосредствено след състезателите от НСА.

2020 година – Националният университетски шампионат (НУШ) по спортно катерене се провежда в град София, но на този форум състезателите от ВТУ не участват. Причината за това е епидемичната обстановка, предизвикана от COVID-19, която налага затварянето на учебните заведения и спортни зали. Това пречи на студентите от ВТУ да се подготвят за състезанията. След възстановяването на присъственото обучение и отварянето на спортните съоръжения през следващата година, студентите възобновяват участието си в университетските първенства.

През 2021 година Националният университетски шампионат (НУШ) по спортно катерене се провежда в град Стара Загора. На този форум ВТУ е представен от 5 състезатели (4 мъже и 1 жена). В дисциплината „скорост“ – Преслав Пенев печели бронзов медал, което допринася за третото място на мъжкия отбор в крайното отборно класиране.

2022 година – Националният университетски шампионат се провежда в град София, но на този форум не се провеждат състезания по спортно катерене.

2023 година – Домакин на Националния университетски шампионат (НУШ) по спортно катерене е град Стара Загора. В това състезание няма призови места, спечелени от състезателите на ВТУ.

През 2024 година отново Националният университетски шампионат се провежда в град Стара Загора. В това състезание студентите от ВТУ постигат най-силните си класирания до момента. Александра Василева печели и двата златни медала в дисциплините „скорост“ и „трудност“, а Преслав Пенев – златен медал в „трудността“ и пето място в дисциплината „скорост“. Това нарежда на заслуженото второ отборно място състава на ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“ в генералното класиране, след състезателите от НСА „Васил Левски“.

За 2025 година домакин на Националния университетски шампионат е НСА и състезанията се провеждат в град София. Студентите от ВТУ постигат отново призови места, като Александра Василева, завоява златен медал в дисциплината „скорост“ и сребро в „трудността“. Преслав Пенев – бронзов медал в дисциплината „трудност“. В отборното класиране съставът на ВТУ завършва на 3-то място (НСА „Васил Левски“, 2025; АУС „Академик“, 2025). На таблица 1 са представени обобщени данни за броя и категориите медали, спечелени от състезателите на ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“ в периода 2016–2025 г.

*Таблица 1. Спечелени медали от състезателите по спортно катерене на ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“ в периода 2016–2025 г.*

ГОДИНА	ОРГАНИЗАТОР	ЗЛАТО	СРЕБРО	БРОНЗ	ОБЩО	ОТБОРНО
2016	ВТУ	0	0	0	0	
2017	СТАРА ЗАГОРА	2	0	0	2	3
2018	НСА	1	0	0	1	
2019	ВАРНА	1	1	0	2	3
2020	НСА	0	0	0	0	
2021	СТАРА ЗАГОРА	0	0	1	1	3
2022	НЕ СЕ ПРОВЕЖДА					
2023	СТАРА ЗАГОРА	0	0	0	0	
2024	СТАРА ЗАГОРА	3	0	0	3	2
2025	НСА	1	1	1	3	3

Спортното катерене във Великотърновския университет се развива активно благодарение на модерната спортна база, редовните инициативи за масов спорт и успехите на студентите на национални състезания. Това създава условия за професионално развитие, повишаване на физическата активност и популяризиране на дисциплината сред академичната общност.

Подобно на успешни практики в други университети по света, интегрирането на катеренето в учебните програми и извънкласните инициативи повишава не само физическите качества, но и академичните постижения и психо-социалното благополучие на студентите (Беломъжева-Димитрова и др., 2017; Видиновски, 2023).

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Участията на студентите от Великотърновския университет „Св. св. Кирил и Методий“ в турнирите по спортно катерене показват устойчиво развитие. Това свидетелства за наличие на качествена университетската спортна инфраструктура, за формиране на традиция относно този спорт във Велико Търново и за неговата значимост, като образователен и социален инструмент за студентите. Като препоръка за практиката, с цел популяризирането на този спорт сред все повече висши училища е необходимо:

### **Подобряване на материалната база**

Развитието на спортното катерене изисква модерна и достъпна инфраструктура. Увеличаването на катерачните стени в университетските спортни зали ще осигури възможност на повече студенти да

практикуват този спорт. Това ще подпомогне както масовия спорт, така и подготовката на състезатели за национални турнири.

### **Развитие на университетски първенства**

Провеждането на редовни университетски първенства по катерене във всички дисциплини, ще повиши интереса към спорта, ще стимулира конкуренцията и ще насърчи формирането на силни студентски отбори.

### **Подкрепа за студентите и професионално развитие**

Университетите могат да предлагат тренировки, семинари и обучения за треньори и съдии, които да подпомогнат професионалното развитие на студентите в спорта. Това ще създаде устойчива среда за развитие на талантиливи състезатели и ще утвърди катеренето, като част от културата на висшите училища.

## **ЛИТЕРАТУРА**

**Асоциация за университетски спорт „Академик“.** (2025). Национален университетски шампионат. Достъпно на: <https://aus.bg/nacionalen-universitetski-shampionat/> // **Asotsiatsiya za universitetski sport „Akademik“.** (2025). Natsionalen universitetski shampionat. Dostapno na: <https://aus.bg/nacionalen-universitetski-shampionat/>

**Атанасов, А.** (2024). Тенденции в развитието на студентския футбол във Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“, *Проблеми и перспективи на физическото възпитание и спорта в условията на глобализация*, Велико Търново: УИ „Св. св. Кирил и Методий“, Том. 3, с. 79–85. // **Atanasov, A.** (2024). Tendentsii v razvitiето na studentskiya futbol vav Velikotarnovski universitet “Sv. sv. Kiril i Metodiy”:, *Problemi i perspektivi na fizicheskoto vazpitanie i sporta v usloviyata na globalizatsiya*, Veliko Tarnovo: UI “Sv. sv. Kiril i Metodiy”, Tom. 3, s. 79–85.

**Беломъжева-Димитрова, С., М. Видиновски.** (2018). Катеренето като възможност за практикуване на спорт във висшите училища, *Сборник трудове от Международна научна конференция „Педагогическото образование – традиции и съвременност“*, Велико Търново: I and B, 2018, с. 49–54. // **Belomazheva-Dimitrova, S., M. Vidinovski.** (2018). Katereneto kato vazmozhnost za praktikuvane na sport vav visshite uchilishta, *Sbornik trudove ot Mezhdunarodna nauchna konferentsiya “Pedagogicheskoto obrazovanie – traditsii i savremennost”*, Veliko Tarnovo: I and B, s. 49–54.

**Беломъжева-Димитрова, С., М. Видиновски.** (2015). Травматизъм в спортното катерене. *Сборник трудове от Международна научна конференция „Педагогическото образование – традиции и съвременност“*, Велико Търново: I and B, с. 420–426. // **Belomazheva-Dimitrova, S., M. Vidinovski.** (2015). Travmatizam v sportnoto katerene. *Sbornik trudove ot Mezhdunarodna nauchna konferentsiya “Pedagogicheskoto obrazovanie – traditsii i savremennost”*, Veliko Tarnovo: I and B, s. 420–426.

**Видиновски, М.** (2023). Проучване мнението на студентите от Великотърновски университет „Св. Св. Кирил и Методий“ относно провеждането на часовете по спортно катерене, *Сборник с трудове от Десета международна*

научна конференция педагогическото образование – традиции и съвременност, В. Търново: Ай анд Би, с. 503–509. // **Vidinovski, M. (2023).** Prouchvane mnenieto na studentite ot Velikotarnovski universitet “Sv. Sv. Kiril i Metodiy” относно provezhdaneto na chasovete po sportno katerene, Sbornik s trudove ot Deseta mezhduнародna научna konferentsiya pedagogicheskoto obrazovanie – traditsii i savremenost, V. Tarnovo: Ay and Bi, s. 503–509.

**Клуб по катерене и алпинизъм НСА. (2025).** Резултати и снимки от състезанието на АУС в НСА. Достъпно на: <https://climbnsa.com> // **Klub po katerene i alpinizam NSA. (2025).** Rezultati i snimki ot sastezaniето na AUS v NSA. Dostapno na: <https://climbnsa.com>

**Сираков, И., Д. Киров, М. Видиновски. (2023).** Дигитализация на процеса по избор на спорт във ВУ „Св. св. Кирил и Методий“, *Проблеми и перспективи на физическото възпитание и спорта в условията на глобализация*, Велико Търново: УИ „Св. св. Кирил и Методий“, том 1, с. 85–94. // **Sirakov, I., D. Kirov, M. Vidinovski. (2023).** Digitalizatsiya na protsesa po izbor na sport vav Velikotarnovski universitet “Sv. sv. Kiril i Metodiy”, *Problemi i perspektivi na fizicheskoto vazpitanie i sporta v usloviyata na globalizatsiya*, Veliko Tarnovo: UI “Sv. sv. Kiril i Metodiy”, том 1, с. 85–94.

**Софийски университет „Св. Климент Охридски“. (2023).** Спортно катерене. Достъпно на: [https://www.unisofia.bg/index.php/bul/universitet\\_t/departamenti/departament\\_po\\_sport/sportni\\_disciplini\\_i\\_bazi/sportni\\_disciplini/sportno\\_katerene](https://www.unisofia.bg/index.php/bul/universitet_t/departamenti/departament_po_sport/sportni_disciplini_i_bazi/sportni_disciplini/sportno_katerene) // **Sofiyski universitet “Sv. Kliment Ohridski“. (2023).** Sportno katerene. Dostapno na: [https://www.uni-sofia.bg/index.php/bul/universitet\\_t/departamenti/departament\\_po\\_sport/sportni\\_disciplini\\_i\\_bazi/sportni\\_disciplini/sportno\\_katerene](https://www.uni-sofia.bg/index.php/bul/universitet_t/departamenti/departament_po_sport/sportni_disciplini_i_bazi/sportni_disciplini/sportno_katerene)

**Цонкова, Д., М. Петкова, С. Беломъжева-Димитрова, М. Видиновски, И. Сираков. (2023).** Удовлетвореност на студентите от обучението по дисциплината „Туризм, алпинизъм, ориентиране“ към Великотърновския университет „Св. св. Кирил и Методий“. *Проблеми и перспективи на физическото възпитание и спорта в условията на глобализация*, Велико Търново: УИ „Св. св. Кирил и Методий“, том 1, с. 9–19. // **Tsonkova, D., M. Petkova, S. Belomazheva-Dimitrova, M. Vidinovski, I. Sirakov. (2023).** Udovletvorenost na studentite ot obuchenieto po distsiplinata “Turizam, alpinizam, orientirane” kam Velikotarnovskiya universitet “Sv. sv. Kiril i Metodiy”. *Problemi i perspektivi na fizicheskoto vazpitanie i sporta v usloviyata na globalizatsiya*, Veliko Tarnovo: UI “Sv. sv. Kiril i Metodiy”, том 1, с. 9–19.

**Dariknews.bg (2014, November 26).** Спортният комплекс на ВТУ получи катерачна стена за 150 000 лева. Достъпно на: <https://dariknews.bg/regioni/veliko-tyrnovo/sportniqt-kompleks-na-vtu-poluchi-katerachna-stena-za-150-000-leva-1361516> // **Dariknews.bg (2014, November 26).** Sportniyat kompleks na VTU poluchi katerachna stena za 150 000 leva. Dostapno na: <https://dariknews.bg/regioni/veliko-tyrnovo/sportniqt-kompleks-na-vtu-poluchi-katerachna-stena-za-150-000-leva-1361516>



# ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА И ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ОПТИМИЗАЦИЯ В СТУДЕНТСКИЯ ЖЕНСКИ БАСКЕТБОЛ

*Милена Алексиева, Данаил Киров*

## CHALLENGES AND OPPORTUNITIES FOR OPTIMIZATION IN WOMEN'S UNIVERSITY BASKETBALL

*Milena Aleksieva, Danail Kirov*



**Abstract:** *The article examines the organization of student women's 5x5 basketball under the auspices of the AUS in Bulgaria during the 2024/2025 academic year. Key problems identified include academic workload, limited access to sports facilities, and a shortage of referees. The analysis shows that the lack of a central events calendar and a clearly coordinated schedule hinders equal participation of teams and disrupts the competitive rhythm. A more effective organizational structure and collaboration between universities are necessary to optimize the process. The proposed measures aim to enhance sustainability, accessibility, and motivation for participation in women's university basketball in Bulgaria.*

**Keywords:** *university sports, basketball, AUS Bulgaria, organization of competitions, student teams, equality.*

### ВЪВЕДЕНИЕ

Студентският спорт има дългогодишни традиции и съществен принос в развитието на българската спортна култура. Игнатов и Георгиев (2019) отбелязват, че студентският спорт има съществен дял в българската спортна история, като изтъкват ролята на Асоциацията за университетски спорт „Академик“ като единствената многоспортова федерация в страната, администрираща междууниверситетските шампионати и представляваща България в FISU и Европейската асоциация за университетски спорт (EUSA) (Игнатов, Георгиев, 2019).

В контекста на тази утвърдена традиция студентските състезания по баскетбол се организират в рамките на Националния университетски шампионат под егидата на АУС, съобразно официалните регламенти на Международната баскетболна федерация (FIBA) и Българската федерация по баскетбол. Атанасов отбелязва, че спортно-състезателната дейност има доброволен характер и се изразява в участието на студенти в представителните отбори на университетите – форма на академична принадлежност и лична мотивация, която укрепва идентичността и ангажираността на младите хора в спортната среда (Ата-

насов, 2024). Подобна взаимовръзка между академичното обучение и практическите спортни дейности подчертават и Цонкова и кол., според които обучението по практически дисциплини не само развива двигателни и организационни умения, но и формира професионална готовност и социална ангажираност у бъдещите педагози по физическо възпитание (Цонкова и кол., 2023).

Основните цели на университетските състезания по баскетбол са насочени към насърчаване на двигателната активност и изграждане на здравословен начин на живот сред студентите. Тази цел е в пълно съответствие с философията на физическото възпитание във Великотърновския университет „Св. св. Кирил и Методий“, където педагогическият процес е насочен към усъвършенстване на двигателните способности, укрепване на здравето и възстановяване от умствените натоварвания (Сираков и кол., 2023). „Физическата активност оказва положително въздействие върху психичното здраве и психологическото благополучие, както и на социалната адаптация на младите хора“ (Cenaj, Viçoku, Musta, 2023).

Наред с физическите и здравословните ползи, университетските спортни прояви имат и значимо социално и културно измерение. Те засилват чувството за принадлежност към институцията и допринасят за формиране на колективна идентичност, основана на сътрудничество, доверие и взаимна подкрепа между студентите. Отборните спортове, като най-популярна форма на студентска активност, осигуряват естествена социална среда, в която се изграждат междуличностни връзки и се насърчава екипното взаимодействие (Trajković et al., 2020).

Освен това университетските турнири по баскетбол предоставят възможност за изява и развитие на най-подготвените студенти, които впоследствие представят своите висши училища на Европейските университетски игри (EUSA) и други международни форуми. По този начин университетският спорт изпълнява двойна роля – образователна и състезателна, като съчетава академичната ангажираност със стремежа към високи спортни постижения.

Въпреки потенциала и традициите, организацията на женските университетски първенства по баскетбол 5X5 през последните години се сблъсква с редица предизвикателства, свързани с участието, координацията и равнопоставеността между отборите – въпроси, които изискват целенасочен анализ и търсене на устойчиви решения.

## МЕТОДОЛОГИЯ

Настоящото изследване има за *цел* да анализира организацията на студентските състезания по баскетбол 5X5 под егидата на АУС, с акцент върху проблемните аспекти и възможните пътища за оптимизация на женските първенства.

**Задачи** на изследването:

1. Да се анализира текущото състояние и организационният модел на студентските състезания по баскетбол 5X5 под егидата на АУС „Академик“.
2. Да се изследват факторите, оказващи влияние върху участието и представянето на женските университетски отбори.
3. Да се формулират предложения и препоръки за оптимизиране на организацията и развитието на женските университетски първенства по баскетбол в България.

## **РЕЗУЛТАТИ**

В рамките на учебната 2024/2025 година организацията на студентските състезания по баскетбол в класическия формат при жените се сблъсква с редица предизвикателства, произтичащи от ограничен брой участващи отбори и липса на съгласуваност в графика на срещите. Заявки за участие подават общо шест университетски отбора – пет от столичните висши училища и представителният отбор на Велико-търновския университет „Св. св. Кирил и Методий“.

Основен проблем се оказва отсъствието на предварително изготвена състезателна програма, което възпрепятства навременното планиране на турнирния цикъл и създава несигурност сред участващите институции. Столичните университети аргументират своето нежелание за пътувания през учебната седмица с необходимостта студентките да присъстват на задължителни занятия и практически упражнения. От своя страна, представителният отбор на ВТУ заявява невъзможност да пътува до София за всеки отделен мач поради значителната логистична натовареност и финансовите разходи, свързани с транспорт и настаняване.

В резултат на тези затруднения не се реализира първоначално предвиденият състезателен формат, като провеждането на срещите между университетите остава частично изпълнено – изиграват са единствено мачовете между софийските отбори. Съществен принос за намирането на временно решение има турнирът по баскетбол 3X3, проведен в гр. Плевен под егидата на АУС, където представители на участващите университети постигат принципно споразумение за уреждане на ситуацията. Съгласно договореното, с цел гарантиране на равнопоставено представителство и осигуряване на участие на женския отбор на ВТУ в Националната универсиада, се приема той да изиграе среща с четвъртия в класирането от софийската група, чрез която да се определи четвъртият отбор – участник в националния финален етап.

Макар постигнатото решение да представлява временен компромис, то ясно откроява структурен проблем в организацията на женския университетски баскетбол – ограничената географска достъпност и не-

достатъчната координация между университетите. Липсата на предварителен централен календар, както и отсъствието на механизми за междууниверситетска организация на състезанията, поставят под съмнение дългосрочната устойчивост на състезателния процес и принципа на равнопоставеност. Подобни ситуации подчертават необходимостта от единна координационна рамка за университетските спортове, включваща ясно дефинирани критерии за зонирание, пътувания и компенсационни механизми. Такава структура би гарантирала по-добра логистична ефективност и равен достъп до състезателни възможности за студентките от различните региони на страната.

Интересен пример в това отношение представлява първенството от предходната учебна година (2023/2024), когато се регистрират случаи на отказ на отбори, класирали се за участие във финалната фаза на Националната универсиада. В резултат на това във финалите са допуснати отбори, които не са участвали в редовния сезон на първенството – обстоятелство, което разкрива нов организационен парадокс. Подобни ситуации подчертават необходимостта от по-ясна и последователна структура на състезателната система, както и от стимулиране на висшите училища да участват активно в първенството. Това, от своя страна, е възможно единствено при наличие на добре дефинирани критерии за зонирание и навременно изготвена състезателна програма.

## ДИСКУСИЯ

Факторите, оказващи влияние върху участието и представянето на женските университетски отбори по баскетбол, очертават сложна взаимовръзка между академичните ангажименти, организационните условия и институционалната подкрепа, предоставяна от висшите училища. Значителната учебна натовареност на студентките ограничава възможностите им за редовни тренировки и участие в състезания през седмицата. Много от състезателките са ангажирани със занятия в задължителни учебни часове, особено в специалности с интензивна практическа подготовка, което намалява гъвкавостта при определяне на дати за провеждане на мачове.

Към това се прибавят сериозни логистични затруднения, свързани както с географското разпределение на университетите, така и с ограничената достъпност до спортни съоръжения. В столицата по-голямата част от срещите се провеждат в базата на Националната спортна академия „Васил Левски“, която се използва приоритетно от студентите в спортните специалности. Това ограничава времевия достъп за междууниверситетски мачове, които обикновено могат да се провеждат само в късните вечерни часове – неудобен вариант както за състезателките, така и за гостуващите тимове от други университети.

Допълнително предизвикателство представлява недостигът на квалифицирани съдии, особено в делничните дни. Повечето лицензи-

рани арбитри са ангажирани с национални и регионални първенства, което поставя университетските турнири на по-нисък приоритет. Последниците са чести отлагания и пренареждания на срещи, които нарушават ритъма на състезателния процес и демотивират участниците.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В заключение може да се обобщи, че организацията на женските университетски първенства по баскетбол 5X5 в България през учебната 2024/2025 година остава предизвикателна поради съвкупността от академична натовареност, ограничен достъп до спортни бази, недостиг на квалифицирани съдии и ниският приоритет на първенството в структурата на БФБ. Тези фактори в значителна степен влияят върху равнопоставеността на женските отбори в състезателния процес. Въпреки съществуващите трудности, проявената кооперативност между университетите и готовността за търсене на гъвкави решения създават благоприятна основа за оптимизиране на организацията и разширяване на участието в бъдеще. Усъвършенстването на координацията, финансовата подкрепа и планирането на календарните събития би допринесло за стабилизиране на състезателната структура и за по-висока мотивация на студентките. В дългосрочен план подобряването на организацията на женския университетски баскетбол ще има не само спортен, но и образователен и социален ефект, като ще укрепи академичната култура и ще насърчи активното участие на младите хора в университетския спорт.

#### *Препоръки*

Идентифицираните проблеми и анализирани фактори, влияещи върху организацията и участието на женските университетски отбори по баскетбол, очертават необходимостта от целенасочени мерки за подобряване на ефективността на състезателната система. Необходимо е АУС да изготвя и публикува годишен състезателен календар с фиксирани дати, домакинства и резервни дни, което ще осигури навременно планиране и съгласуваност между академичните и спортните ангажменти. Препоръчва се също частично финансиране на транспортните и организационните разходи за университетите извън столицата, с цел постигане на равен достъп до участие и намаляване на регионалните различия. Важен елемент е внедряването на дигитална система за координация – онлайн платформа за заявяване на срещи, актуализация на графици и въвеждане на резултати, която ще осигури прозрачност, ефективност и навременна комуникация между университетите. Прилагането на тези мерки ще създаде предпоставки за по-добра координация, мотивация и равнопоставеност в развитието на женския университетски баскетбол в България. Формулираните препоръки очертават

възможна рамка за дългосрочна стратегия на АУС, ориентирана към ефективно и професионално управление на университетския спорт.

## ЛИТЕРАТУРА

**Атанасов, А. (2024).** Тенденции в развитието на студентския футбол във Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“. *Проблеми и перспективи на физическото възпитание и спорта в условията на глобализация*. под редакцията на Ст. Беломъжева-Димитрова, В. Търново: УИ „Св. св. Кирил и Методий“, Том 3, с. 79–86. // **Atanasov, A. (2024).** Tendentsii v razvitiето na studentskiya futbol vav Velikotarnovski universitet “Sv. sv. Kiril i Metodiy”. *Problemi i perspektivi na fizicheskoto vazpitanie i sporta v usloviyata na globalizatsiya*. pod redakt-siyata na St. Belomazheva-Dimitrova, V. Tarnovo: UI “Sv. sv. Kiril i Metodiy”, Tom 3, s. 79–86.

**Игнатов, Г., Ж. Георгиев. (2019).** Национална студентска универсиада 2019 Варна. *Спорт и наука*, 3-4, с. 136–151. // **Ignatov, G., Zh. Georgiev. (2019).** Natsionalna studentska universiada 2019 Varna. *Sport i nauka*, 3–4, s. 136–151.

**Сираков, И., Д. Киров, М. Видиновски, М. (2023).** Дигитализиране на процеса по избор на спорт във Великотърновския университет „Св. св. Кирил и Методий“. *Проблеми и перспективи на физическото възпитание и спорта в условията на глобализация*, В. Търново: Университетско издателство „Св. св. Кирил и Методий“, Том 3, с. 85–90. // **Sirakov, I., D. Kirov, M. Vidinovski. (2023).** Digitalizirane na protsesa po izbor na sport vav Velikotarnovskiya universitet „Sv. sv. Kiril i Metodiy. *Problemi i perspektivi na fizicheskoto vazpitanie i sporta v usloviyata na globalizatsiya*, V. Tarnovo: Universitetsko izdatelstvo “Sv. sv. Kiril i Metodiy”, Tom 3, s. 85–90.

**Цонкова, Д., М. Петкова, С. Беломъжева-Димитрова, М. Видиновски, И. Сираков. (2023).** Удовлетвореност на студентите от обучението по дисциплината „Туризм, алпинизъм, ориентиране“ към Великотърновския университет „Св. св. Кирил и Методий“. *Проблеми и перспективи на физическото възпитание и спорта в условията на глобализация*. под редакцията на Ст. Беломъжева-Димитрова, В. Търново: УИ „Св. св. Кирил и Методий“, Том 1, с. 9–20. // **Tsonkova, D., M. Petkova, S. Belomazheva-Dimitrova, M. Vidinovski, I. Sirakov. (2023).** Udovletvorenost na studentite ot obuchenieto po distsiplinata „Turizam, alpinizam, orientirane“ kam Velikotarnovskiya universitet “Sv. sv. Kiril i Metodiy”. *Problemi i perspektivi na fizicheskoto vazpitanie i sporta v usloviyata na globalizatsiya*. pod redaktsiyata na St. Belomazheva-Dimitrova, V. Tarnovo: UI “Sv. sv. Kiril i Metodiy”, Tom 1, s. 9–20.

**Cenaj, M., Viçoku, G., Musta, F. (2023).** The importance of physical activities in the treatment of mental health problems, *Problems and prospects of physical education and sports in the conditions of globalization*, Veliko Tarnovo: St. Cyril and St. Methodius University Press, Vol. 4, pp. 21–27.

**Trajković, N., Madić, D. M., Milanović, Z., Maćak, D., Padulo, J., Krusturp, P., & Chamari, K. (2020).** Eight months of school-based soccer improves physical fitness and reduces aggression in high-school children. *Biology of Sport*, 37(3), 255–262.

# АНАЛИЗ НА ЕФЕКТИВНОСТТА ОТ ПРЕКЪСВАНИЯТА ВЪВ ВОЛЕЙБОЛНИТЕ СРЕЩИ ОТ НАЦИОНАЛНАТА УНИВЕРСИАДА 2025 СТАРА ЗАГОРА

*Светослав Стефанов*

## ANALYSIS OF THE EFFICIENCY OF TIMEOUTS IN VOLLEYBALL MATCHES FROM THE 2025 NATIONAL UNIVERSIADE IN STARA ZAGORA

*Svetoslav Stefanov*



**Abstract:** *This study is focused on the reasons for taking timeouts in the volleyball game, their advantages and disadvantages, as well as scientifically based strategies for counteraction. The analysis is based on the conducted men's volleyball matches from the final eight of the National Universiade in Stara Zagora, 2025.*

*The information is extracted from the analysis of the match protocols, examining the moments of the taken timeouts in the game, the psychological state of the players, and the dynamics of the match. Recommendations are given for effective management of timeouts during a match.*

**Keywords:** *volleyball, timeouts, strategy, men, National Universiade.*

### ВЪВЕДЕНИЕ

Най-често обсъждани тактически елементи във волейбола са ефективност на атака (45-50% в елитни мачове), рецепция (39-55%), позициониране и преходи между фази. Нуждата от баланс между техника и тактика е безспорна. В тази насока са работили (Антонова, Антонова, 2021), изследвайки тактическите действия при ситинг волейбол.

Стефанов (2021) описва основните тактически действия при подрастващи волейболисти. По темата на високото спортно майсторство работи и публикува трудове Bozhkova (2017).

Прекъсванията (таймаутите) са тактически инструмент, който позволява на треньора да прекъсне играта за 30 s (според правилата на FIVB, всеки отбор има по 2 на гейм). Според научни изследвания, основните причини за тяхното вземане са свързани с тактически, физиологични и психологически фактори (Sánchez-Moreno, 2022).

• **Тактическа корекция и прекъсване на ритъма на опонента:** Таймаутите се вземат, когато отборът не следва планираната тактика, объркан е или дезорганизиран, или за да се промени темпото на иг-

рата и да се адаптира към очакванията. Проучвания показват, че те се използват, за да се прекъсне поредица от точки на опонента (например 1-3 загубени точки), с цел да се спре натрупването на „психологически импулс“. В критични моменти, като загуба на поредица от точки, играчите могат да изпаднат в „психологическа криза“, която негативно влияе върху производителността, и прекъсването позволява на треньора да възстанови фокуса (Fernández-Echeverría et al., 2019)

- **Управление на умората и емоционалното състояние:** прекъсванията се използват за почивка при физическа умора (например, за да се намали сърдечният ритъм и да се хидратират играчите) и за влияние върху психологическото/емоционалното състояние на играчите. Изследвания подчертават, че таймаутите помагат да се управляват състояния на стрес или паника, особено в оспорвани геймове където разликата в точките е малка (Fernández-Echeverría et al., 2019).

- **Чрез вземане на прекъсвания се влияе върху производителността,** като намалява психологическото напрежение и тази пауза позволява на треньора да предаде ясни инструкции. Очаква се да водят до подобрена динамика на точките и по-добра ефективност в следващите разигравания. Освен това, те служат като момент за тактическо обучение по време на мача.

Обобщено, таймаутът е инструмент за директна интервенция върху играчите, който позволява на треньора да управлява контекста на мача, като се фокусира върху конкретни променливи като загубени точки или промяна в разлика в точките.

#### **Предимства на прекъсванията**

Научните данни подкрепят, че таймаутите имат положителен ефект върху производителността, особено когато се вземат в подходящ момент. Някои автори са се опитали да определят кога най-често се искат таймаути по време на мач. В този смисъл, проучване проведено от Zetou et al. (2008), показва че треньорите основно искат таймаути между 9 и 16 точки (54%) и между 17 и 21 точки (59%).

#### **Недостатъци на прекъсванията**

Въпреки ползите, таймаутите имат ограничения и потенциални негативни ефекти, подкрепени от изследвания:

- **Ограничен брой и неефективност в грешни моменти:** само 2 таймаута на гейм ограничават използването им и ако се вземат късно в поредица от точки (например след 3+ загубени точки, ефектът е минимален или нулев.

- **Прекъсване на собствения импулс:** Ако отборът е в положителна поредица, прекъсване (взето от противника) може да прекъсне собствения ритъм, водейки до загуба на фокус или мотивация. Психологически, това може да доведе до „криза“ в производителността, ако треньорът не съумее да предпази отбора от демотивация.

• **Времеви загуби и липса на ефект:** В някои случаи, след прекъсване играта е подобна на нормалната игра, което означава, че те не винаги водят до подобрене, особено ако треньорът не управлява информацията ефективно (например, прекалено много инструкции водят до объркване). Равен баланс в честотата на исканията за таймаути между диапазоните на резултатите 11–15 и 16–20, показват изследвания на Drikos и Vagenas (2011).

Недостатъците подчертават необходимостта от прецизно управление, за да се избегне загуба на ресурси.

## МЕТОДОЛОГИЯ

Изследването обхваща причините за вземане на прекъсвания, техните предимства и недостатъци, както и научно обосновани стратегии за противодействие. Анализът е направен на база проведените волейболни срещи от финалната осмица на НУШ Стара Загора 2025-мъже. Информацията е извлечена от анализ на протоколите от мачовете, като се изследват моментът на вземане на прекъсвания, динамиката на мача, успеваемостта и тактическите стратегии за вземане на прекъсването.

За поставената цел се прави изчисление на общия брой прекъсвания (таймаути) по време на турнира в Стара Загора.

## РЕЗУЛТАТИ

Във волейбола (по правила на FIVB) всеки отбор може да вземе максимум 2 таймаута на гейм. Следователно за два отбора в един гейм максимумът е 4 таймаута (по 2 на отбор). В турнира в Стара Загора треньорите взимат максималния брой във всеки мач, т.е. 4 таймаута на гейм.

На финалите в Стара Загора има 2 групи по 4 отбора – общо 8 отбора, като във всяка група се играе всеки срещу всеки. Във волейбола при такъв формат се играят мачове до 3 спечелени гейма. От всички срещи има две завършили 3:0, две завършили 3:2 и останалите срещи са завършили 3:1 гейма.

Общият брой таймаути за 48 гейма по 4 таймаута/гейм е 192 прекъсвания (таймаути), като са показани във фигура 1 и таблица 1 и 2.

*Таблица 1. Разпределение на геймовете и прекъсванията в процент*

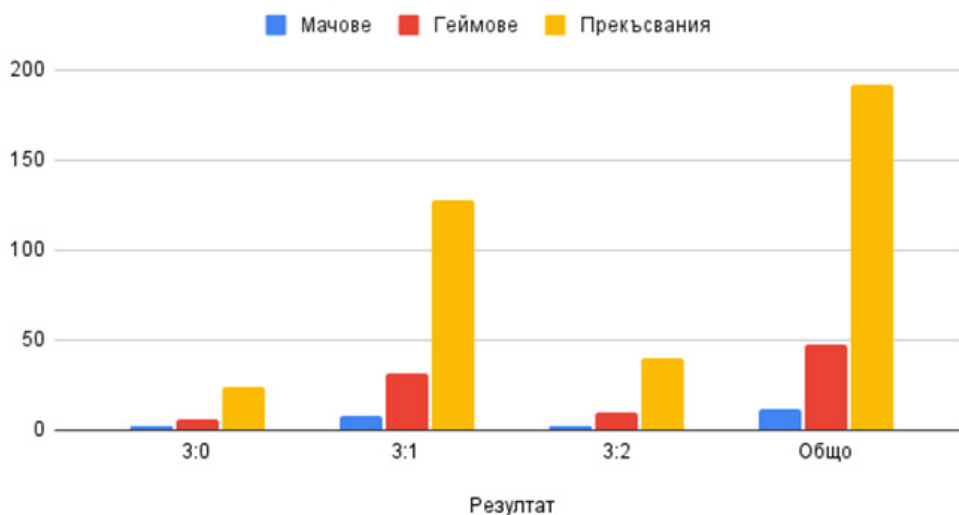
Вид мач	% от всички мачове	% от всички геймове	% от всички прекъсвания
3:0	16.7%	12.5%	12.5%
3:1	66.7%	66.7%	66.7%
3:2	16.7%	20.8%	20.8%

Таблица 2. Общ брой таймаути в срещите

Резултат	Брой мачове	Геймове	Таймаути във всеки гейм	Общо
3:0	2	3x2	$3 \times 2 \times 4 = 24$	24
3:1	8	4x8	$4 \times 8 \times 4 = 128$	128
3:2	2	5x2	$10 \times 4 = 40$	40

От таблица 2 се вижда, че общо техническите таймаути са:  $24 + 128 + 40 = 192$ , общо геймовете за турнира са:  $6 + 32 + 10 = 48$  гейма, общо срещите в турнира са 12.

### Мачове, геймове и прекъсвания



Фигура 1. Разпределение по проценти на взетите прекъсвания по време на срещите

Опитахме се да направим обща статистика на турнира, като избрахме няколко показатели – брой прекъсвания, брой прекъсвания до определена точка, брой прекъсвания в началото или края на гейма, място на прекъсванията по време на гейма.

Разпределение по ситуации на взетите прекъсвания от треньорите:

1. До 3 точки разлика в полза на противника  $35\% \times 192 = 67.2 \rightarrow 67$ .
2. В края на мача, при 1 точка за противника  $31\% \times 192 = 59.52 \rightarrow 60$ .
3. Повече от 5 точки за противника  $10\% \times 192 = 19.2 \rightarrow 19$ .

4. При равен резултат (останалите)  $100\% - 35\% - 31\% - 10\% = 24\%$   $192 \times 0.24 = 46.08 \rightarrow 46$ .

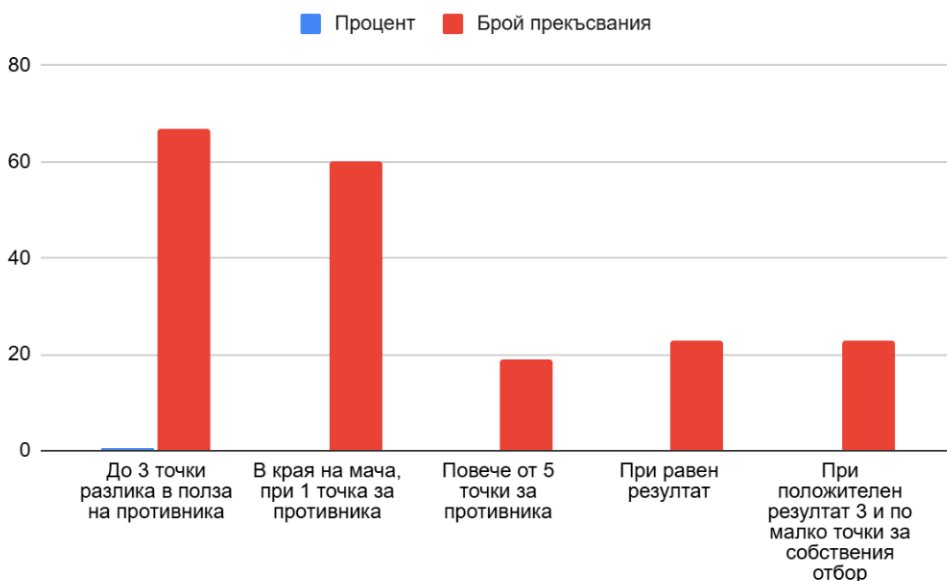
5. Общо проверка:  $67 + 60 + 19 + 46 = 192$  (съвпада точно след закръгляване)

Кратка статистика (със закръглени числа):

- 67 прекъсвания – при изоставане с 1–3 точки.
- 60 прекъсвания – в края на мача, при 1 точка изоставане.
- 19 прекъсвания – при изоставане с над 5 точки.
- 23 прекъсвания – при равен резултат.
- 23 при положителен резултат 3 и по-малко точки за собствения отбор.

*Таблица 3. Разпределение в проценти на общия брой прекъсвания*

Ситуация	Процент	Брой прекъсвания
До 3 точки разлика в полза на противника	35%	67
В края на мача, при 1 точка за противника	31%	60
Повече от 5 точки за противника	10%	19
При равен резултат	12%	23
При положителен резултат 3 и по-малко точки за собствения отбор	12%	23
Общо	100%	192



*Фигура 2. Разпределение в проценти на общия брой прекъсвания*

## ДИСКУСИЯ

### *Анализ на разпределението и стратегическите похвати за използване на прекъсванията*

Във фигура 2 и таблица 3 са представени разпределението на прекъсванията, разкриващи предпочитание към ранно и превантивно използване на таймаутите, особено в ситуации на минимално изоставане или равенство, което е 59% от случаите (1–3 точки изоставане плюс равен резултат). Това съответства на научни открития, че таймаутите са най-ефективни, когато се вземат рано в серия от точки на противника (напр. след 1–3 изгубени), тъй като предотвратяват натрупването на подем на противника и връщат очакваната производителност на отбора. В този турнир 35% от прекъсванията са при 1–3 точки изоставане, което се подкрепя от данни за оспорвани геймове, където таймаутите увеличават шансовете за положителен ефект (възстановяване на сервиса) (Zetou, et al. 2008).

Значителният дял от 31% прекъсвания в края на гейма при 1 точка изоставане подчертава фокус върху критични моменти, където психологическото напрежение е високо. Това съвпада с наблюдения, че таймаутите са ефективни при близък резултат (0–3 точки разлика), където успехът в следващата точка е висок, в сравнение с по-ниски стойности при по-голяма разлика. Въпреки това, само 10% от прекъсванията са при изоставане над 5 точки, което предполага, че треньорите избягват таймаути в ситуации на значително отстъпление, където ефективността им намалява (например не толкова оспорвани геймове, където очакванията са за по-ниска вероятност за положителен ефект) (Fernández-Echeverría et al., 2013).

При останалите 24% при равен резултат могат да се тълкуват като превантивни мерки за тактическо коригиране или възстановяване от умора, без директно изоставане. Това се подкрепя от анализи, че таймаутите често се използват за справяне с тактически грешки, дезорганизация или промени в темпото, особено в средата или края на сета.

### *Препоръки за противодействие на прекъсванията*

Тези препоръки се основават на изследвания от турнира и са свързани с научни анализи в областта на спортната психология и тактика във волейбола, за да се извлекат обобщения за ефективността и стратегическото използване на таймаутите. Обобщенията показват, че таймаутите често служат за прекъсване на психологическия импулс на противника, тактическо прегрупиране или възстановяване на концентрацията (More, Franks, 1996).

Противодействието на прекъсванията (когато опонентът ги вземе) се фокусира върху поддържане на импулса, психологическо възстановяване и тактическа подготовка. Научните изследвания в спортната

психология подкрепят следните стратегии, които опонентът може да приложи по време на 30-те секунди:

- **Поддържане на психологическия импулс:** изследванията показват, че прекъсванията са ефективни за спиране на импулса на противника, затова противодействието включва техники за поддържане на собствения импулс – например, позитивни мисли и утвърждения върху следващото собствено изпълнение на сервис. Треньорите могат да използват времето за да подкрепят играчите емоционално, фокусирайки се върху „контролируеми фактори“ като собствената игра, вместо на опонента.

- **Тактическа подготовка и фокус върху обективни цели:** по време на почивка отборът може да се подготви за потенциални промени в тактиката на опонента (например нова защита), като се фокусира върху специфични, обективни цели – като подобряване на блок или атака. Проучванията подчертават, че това предотвратява „падане на ниво“ и поддържа мотивацията. В психологически контекст, таймаутите могат да се използват от опонента за да се „охлади“ импулса, затова противодействието е да се поддържа високо ниво на енергия чрез групови взаимодействия по време на прекъсването, с цел поддържане на високо емоционално ниво.

- **Физиологично и емоционално възстановяване:** използване на времето за хидратация и намаляване на стреса. Емпирични данни от волейболни мачове показват, че отбори, които се фокусират по време на прекъсванията върху собствени стратегии, запазват по-добре импулса си, особено в критични моменти като напредването в точки на противника. (Fernández-Echeverría, 2013).

Тези стратегии са ефективни, когато се прилагат последователно и могат да обърнат ефекта на почивките, взети от опонента и в полза на собствения отбор.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение, прекъсванията са ключов елемент във волейболната игра с научно доказани ползи за управление на импулса, но изискват прецизно приложение. Противодействието се базира на психологическа устойчивост и тактическа адаптация, за да се минимизира тяхното влияние. Моделите на поведение на таймаут, демонстрирани от треньорите, предполагат че треньорите вярват, че импулса на противника съществува и може да бъде прекъснат чрез използване на таймаут. Ако първоначалният успех води до последващ успех, тогава използването на таймаут от треньорите може да представлява опит да се осуети положителният импулс на противника и да се сложи край на собствения отрицателен. Във волейбола ефективността на тази стратегия може да бъде измерена по това дали отборът, който взема таймаут, печели точ-

ката след таймаут. Ако някой спечели точката след таймаута, тогава той е направил успешен (макар и може би временен) опит да прекъсне текущия възход, но ако е отрицателен треньорът е направил неуспешен опит.

В този турнир високата концентрация на прекъсвания при малки разлики (66% общо за 1–3 точки и край с 1 точка) предполага, че треньорите следват оптимални стратегии, които увеличават вероятността за прекъсване на импулса на противника. Въпреки това, някои проучвания отбелязват, че на определени нива (напр. професионални лиги) таймаутите не оказват значителен ефект отвъд базовия, а само стабилизират играта. Тези данни подчертават, че треньорите в турнира приоритизират таймаутите в моменти на потенциален импулс на противника, което е в съгласие с теорията за психологическия импулс в спорта. Най-голям дял (66%) е в ситуации на минимално изоставане или крайни фази, където научните модели показват най-висока ефективност за възстановяване на контрола. Това предполага стратегическо управление, фокусирано върху превенция, а не реакция на големи дефицити. За бъдещи турнири се препоръчва допълнителен анализ с измерване на успеваемостта след таймаут, за да се оптимизира тактиката. Общо, резултатите подкрепят използването на таймаутите като инструмент за психологическо и тактическо равновесие, с потенциал за подобряване на производителността в конкурентни мачове.

- Най-много прекъсвания – в мачове 3:1 (128), заради 4 гейма.
- Най-често се вземат таймаути при изоставане 1–3 т. (67 общо, 45 от тях в 3:1).
- В 3:2 мачовете има висок дял на таймаути в края на мача (13 от 40), което е логично – борба до последно.

Във връзка с някои ограничения на проучването, трябва да посочим, че то е проведено само по време на финалите на волейболното първенство 2025 г. от Национална универсиада Стара Загора, по-специално финален турнир мъже. Следователно би било интересно да се повтори проучването в други волейболни турнири, за да се определи дали има разлики в използването и характеризирането на таймаутите в зависимост от фазата на първенството и важността на мачовете. В допълнение, това проучване се фокусира само върху анализа на използването и характеризирането на прекъсванията. Интересно е да се извършат бъдещи проучвания, които комбинират тази информация с анализа на вербалното поведение на треньора по време на тези прекъсвания.

## ЛИТЕРАТУРА

**Антонова, М., В. Антонова, (2021).** Sitting volleyball – Да играем всички заедно. Сб. от Тринадесета международна научна конференция „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“, СУ „Свети Климент Охридски“, Департамент по спорт, УИ „Свети Климент Охридски“, с. 157–166. // **Antonova, M., V. Antonova, (2021).** Sitting volleyball – Da igraem vsichki zaedno, *Sb. ot Trinadeseta mezhdunarodna nauchna konferentsiya "Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta"*, SU "Sveti Kliment Ohridski", Departament po sport, UI "Sveti Kliment Ohridski", s. 157–166.

**Stefanov, S. (2021).** Opportunities to develop basic motor skills in volleyball at the initial stage of education. *Trakia Journal of Sciences*, Vol. 18, Suppl. 1, pp 749–752, doi:10.15547/tjs.2020.s.01.109

**Bozhkova, A. (2017).** Playing efficiency of the best volleyball players in the world. *Research in Kinesiology*, Vol. 41, No.1, pp. 92–95.

**Zetou, E., Kourtesis, T., Giazitzi, K., Michalopoulou, M. (2008).** Management and Content Analysis of Timeout during Volleyball Games, *International Journal of Performance Analysis in Sport*, Taylor & Francis Journals, vol. 8(1), pp. 44–55, February.

**More, K.G., Franks, I.M. (1996).** Analysis and modification of verbal coaching behaviour: The usefulness of a data-driven intervention strategy. *Journal of Sports Sciences*, 14,523-543. doi:10.1080/02640419608727739PMid:8981291

**Drikos, S., Vagenas, G. (2011).** Multivariate assessment of selected performance indicators in relation to the type and result of a typical set in Men's Elite Volleyball. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 11(1), 85–95. <https://doi.org/10.1080/24748668.2011.11868531>

**Fernández-Echeverría, C., González-Silva, J., Castro, I.T., Perla Moreno, M. (2019).** The Timeout in Sports: A Study of Its Effect on Volleyball. *Front Psychol.* 2019 Oct 29;10:2437. doi: 10.3389/fpsyg.2019.02437. PMID: 31749741; PMCID: PMC6844263.

**Fernández-Echeverría, C. et al. (2013).** Employment time-out in volleyball formative stages. *Journal of Human Sport and Exercise*, Vol. 8, No. 3Proc (2013). pp. S591–S600.

**Sánchez-Moreno, J., Afonso, J., Mesquita, I., Ureña, A. (2022).** Dynamics between playing activities and rest time in high-level men's volleyballAuthors, *International Journal of Performance Analysis in Sport*, Volume 16, Number 1, April 2016, pp. 317–331.



# ПРИЛОЖИМОСТ И ОСНОВНИ ПРАВИЛА НА ПИКЪЛБОЛА В УНИВЕРСИТЕТСКАТА СПОРТНА ПРАКТИКА

*Стоян Денев, Милена Алексиева*

## APPLICABILITY AND BASIC RULES OF PICKLEBALL IN UNIVERSITY SPORTS PRACTICE

*Stoyan Denev, Milena Aleksieva*



**Abstract:** *The present article outlines the fundamental rules and organizational aspects of pickleball as a prerequisite for its effective implementation in university sports practice. The focus is placed on the structure of the game, scoring system, the double bounce rule, and the non-volley zone (NVZ), which distinguish pickleball from other racket sports. The study also reviews the regulatory framework applied in Bulgaria, which follows the official standards of USA Pickleball and the International Federation of Pickleball (IFP). Furthermore, the article analyzes the potential for integrating pickleball into the university environment, emphasizing its accessibility, safety, and social dimension. The aim is to substantiate the role of pickleball as a modern, engaging, and practical form of physical activity suitable for students of various disciplines and levels of physical fitness.*

**Keywords:** *pickleball, university sport, physical education, rules, motor activity.*

### ВЪВЕДЕНИЕ

В условията на съвременния начин на живот, характеризиращ се с ограничена двигателна активност и засилено дигитално присъствие, физическата активност на студентите бележи тревожна тенденция към намаляване. Преобладаващият заседнал модел на ежедневие води до редица негативни последици – от понижаване на физическата дееспособност и издръжливост, до нарушен психоемоционален баланс, хронична умора и понижена концентрация. Както отбелязват Алексиева, Стефанов и Денев „урбанизацията заедно със съвременния стил и начин на живот стимулират търсенията на младите хора за активности“ (Алексиева и кол., 2022). Това потвърждава необходимостта университетските програми по физическо възпитание да бъдат актуализирани и адаптирани към реалните потребности и интереси на младите хора.

Традиционният модел на провеждане на часовете често не успява да мотивира студентите и да предизвика траен интерес към двигателната активност. Монотонността и липсата на иновативни форми на движение водят до нисък ангажимент и пасивно участие, което ком-

прометира както образователния, така и здравния потенциал на тези занятия. Според Димов (2020) „ракетните спортове по своята структура притежават една доста голяма вариабилност“, което им позволява да бъдат гъвкаво адаптирани към различни условия и нива на физическа подготовка. Именно тази универсалност определя техния потенциал като особено подходящи за университетската спортна практика. Петкова и Алексиева твърдят, че „скоростният бадминтон със своята динамична и достъпна форма на двигателна активност успешно може да бъде интегрирана в програмите по физическо възпитание на студентите“ (Петкова, Алексиева, 2024). В този контекст въвеждането на нови спортни активности се очертава като необходимост. Те съчетават здравен, социален и психо-емоционален ефект, повишават ангажираността и създават усещане за удоволствие и принадлежност.

Сред съвременните форми, които могат да обогатят университетските спортни програми, особено внимание заслужава пикълболът - динамичен и достъпен спорт, съчетаващ елементи от тениса, бадминтона и тениса на маса. Неговата достъпност, социален характер и възможност за активно участие на студенти с различно ниво на физическа подготовка го превръщат в перспективна форма за модернизирание на университетските спортни програми.

Настоящата статия има за цел да представи и анализира правилата на пикълбола като основа за неговото ефективно въвеждане в университетските учебни програми по физическо възпитание. Познаването на правилата е неотменима предпоставка за правилната организация на учебния процес, осигурява безопасност, състезателна справедливост и пълноценно участие на всички студенти.

## **ДИСКУСИЯ**

Пикълболът е ракетен спорт, който комбинира елементи от тениса, бадминтона и тениса на маса. Играта се провежда на правоъгълна площадка с размери 6,10 × 13,41 m (20 × 44 ft), разделена от мрежа с височина 86 cm (34 in) в центъра и 91 cm (36 in) в краищата. Използва се твърда перфорирана пластмасова топка и падъл (pickleball paddle) (фигура 1).



*Фигура 1. Падъл (paddle) и перфорирана пластмасова топка (pickleball)*

### **Игрови формати**

Пикълболът може да се играе в два основни формата – единична игра (Singles) и двойки (Doubles). При единичната игра двама състезатели се изправят един срещу друг, докато при двойките участват два отбора по двама играчи, като този формат е по-разпространен както в тренировъчната, така и в състезателната практика. Началният подаващ се определя чрез жребий, а победителят има право на избор – дали да подава или получава първи, или да определи страната на корта, от която ще започне. Тази процедура осигурява равнопоставеност и създава предпоставки за честен старт на играта.

### **Сервис (Serve)**

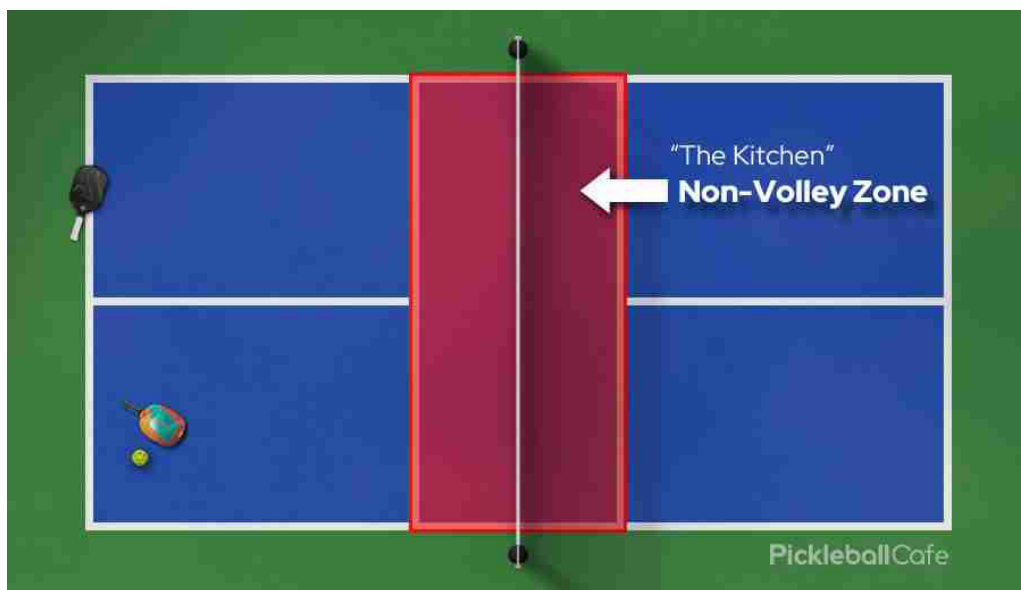
Сервирането в пикълбола се извършва по диагонал – топката трябва да премине над мрежата и да попадне в съответното сервисно поле (service court) на противниковата страна. Ударът се изпълнява отдолу нагоре (underhand), като контактът с топката трябва да бъде под нивото на кръста, а ракетата да се движи във възходяща посока при удара. По време на изпълнението на сервиса нито един от краката на подаващия не може да докосва или преминава пред крайната линия, докато не бъде осъществен контакт с топката. Разрешено е само едно подаване – повторен опит (second serve) не се допуска.

В играта по двойки всеки от двамата състезатели в отбора има право да подава, докато техният отбор загуби разиграването. След това правото на подаване преминава към противниковия отбор, което осигурява ритмична и равнопоставена смяна на инициативата по време на играта.

### Правило за двоен отскок (Double Bounce Rule)

След началния сервис (serve), топката задължително трябва да отскочи веднъж от земята на всяка страна, преди играчите да могат да започнат да играят топката от въздуха (volley). Тоест: първи отскок – когато подаващият изпрати топката, тя трябва да падне и отскочи веднъж в сервисното поле на получателя. Получателят не може да я удари директно от въздуха. Втори отскок – когато получателят я върне обратно, подаващият или неговият партньор също трябва да оставят топката да отскочи веднъж на тяхната страна, преди да я ударят. След като тези два задължителни отскока са се случили, играта преминава в свободен режим – играчите могат да избират дали да играят volley (без отскок) или groundstroke (след отскок).

Зона без въздушни удари – “Non-Volley Zone (NVZ)” или т.нар. „кухня“ (фигура 2).



Фигура 2. Зона без въздушни удари

Non-Volley Zone (NVZ) представлява правоъгълна ивица с дълбочина 2,13 m (7 ft), разположена от двете страни на мрежата, по цялата ѝ ширина. Тя включва линията, която я очертава, т.е. линията е част от зоната. Целта на тази зона е да ограничи възможността играчите да се приближават прекалено близо до мрежата, за да изпълняват бързи volley-удари, които биха направили разиграването твърде кратко и едностранно. По този начин NVZ поддържа равнопоставеност в играта. Играч няма право да извършва volley (удар без отскок) докато се намира в тази зона или я докосва с крак, тяло, дреха или ракета. Влизането

в NVZ е допустимо само след като топката е отскочила в зоната. Ако играч извърши volley докато докосва NVZ, това е грешка (fault).

### Система на точкуване (Scoring System) (таблица 1).

В пикълбола точки се присъждат единствено на отбора, който подава, което подчертава стратегическото значение на сервиса и поддържането на инициативата в разиграването. Стандартният формат на играта е до 11 точки, като победителят трябва да има преднина от най-малко две точки. В състезателна или турнирна среда могат да се прилагат разширени формати до 15 или 21 точки, също с изискване за двуточкова разлика.

При игра на двойки се използва тристепенна система за резултата. Например записът 5–3–2 означава, че подаващият отбор има 5 точки, противниковият – 3 точки, а подаването в момента изпълнява вторият сървър на отбора.

#### Логика на системата

Всеки отбор има по двама играчи, и всеки от тях има право да подава, докато не загуби разиграване (fault или загубена точка). Когато и първият, и вторият подаващ от отбора загубят своите подавания, правото на сервис преминава към другия отбор – това се нарича side-out (смяна на подаването).

Таблица. 1. Пример за тристепенна система за резултата

Етап	Отбор	Подаващ играч	Обявяване на резултата (пример)	Действие / Събитие	Следващо подаване
1	Отбор А	Играч А1 (първи подаващ)	0–0–1	Започва играта; А1 подава диагонално	Ако спечели точка – подава отново
2	Отбор А	Играч А1	1–0–1	Отбор А печели точка	Продължава подаването, докато загуби разиграване
3	Отбор А	Играч А2 (втори подаващ)	3–1–2	Първият подаващ е загубил подаването	А2 подава, докато загуби разиграване

4	Отбор В	Играч В1 (първи подаващ)	0–3–1	И двамата отбор А са загубили подаването ( <i>side-out</i> )	Преминва към Отбор В
5	Отбор В	Играч В1	1–3–1	Отбор В печели точка	Продължава подаването
6	Отбор В	Играч В2 (втори подаващ)	2–3–2	Първият подаващ е загубил подаването	В2 подава, докато загуби
7	Отбор А	Играч А1 (отново)	3–2–1	И двамата отбор В са загубили подаването	Правото на сервис се връща към Отбор А

### Грешки (Faults)

В пикълбола се отсъжда грешка (fault), когато играч или отбор наруши основно правило на играта, в резултат на което губи точката или правото на подаване. Най-често срещаните случаи на грешка включват:

Когато топката излезе извън очертаванията на корта или удари мрежата и не я премине, разиграването се прекратява и точката се присъжда на противниковия отбор. Грешка се отсъжда и ако играч извърши volley (удар без отскок), докато се намира в зоната без въздушни удари (Non-Volley Zone, NVZ) или я докосва с крак, тяло, дреха или ракета. Неспазването на правилото за двоен отскок (Double Bounce Rule) също представлява нарушение, както и докосването на мрежата или на NVZ по време на volley. Освен това се счита за грешка, ако топката бъде ударена повече от веднъж от един и същ отбор или ако докосне тялото на играча или предмет, който той носи (например дреха, гривна или ракетата след изпуснат контрол).

### Определяне на победителя

Печели отборът, който първи достигне до необходимия брой точки (11, 15 или 21) с преднина от две точки. Средната продължителност на любителска игра варира между 15 и 30 минути, в зависимост от нивото и формата.

### Оборудване и адаптации

Топка: перфорирана пластмасова, с 26–40 отвора, диаметър около 7,3 cm (2,87 in). Ракета: максимална дължина 43 cm (17 in) и ширина 25 cm (9,75 in). Облекло: няма официални изисквания, но се препоръчват спортни обувки със затворен дизайн и гъвкава подметка. Адапта-

ции: за деца и начинаещи могат да се използват по-малки игрални площи и по-леки топки.

### Специфични уточнения

В пикълбола се прилагат ясни правила за определяне на валидността на ударите и използваното оборудване. Топка, която докосне очертаващата линия на корта, се счита за „вътре“ (in) и разиграването продължава. Това правило подчертава прецизността и необходимостта от добра зрителна оценка както от страна на състезателите, така и на съдията. В случаите, когато топката падне близо до линията и положението не може да бъде установено с пълна сигурност, се приема, че ударът е валиден, освен ако не бъде доказано обратното. Този принцип насърчава честната игра и взаимното уважение между състезателите.

В България пикълболът се развива под ръководството на Българската федерация пикълбол, учредена през 2022 г. Федерацията е член и учредител на Европейската пикълбол федерация (EPF) и прилага официалните правила на USA Pickleball (USAP), утвърдени от Международната федерация (IFP). Всички състезания и обучения у нас се провеждат по международния стандарт, включващ правилото за двоен отскок, зоната без въздушни удари (NVZ), тристепенната система за резултата и изискванията за сертифицирано оборудване.

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Пикълболът е динамичен и социален спорт, който едновременно развива координацията, бързината на реакциите и стратегическото мислене. Благодарение на своята достъпност, лесно усвоими правила и нисък риск от травми, той е изключително подходящ за интегриране в училищни и университетски спортни програми, както и за рекреационни занимания във всички възрастови групи. Усвояването на правилата в процеса на обучение подпомага развитието на самоконтрол, екипност и уважение към противника, изграждайки трайни умения и ценности с приложение както в спорта, така и в социалната и професионалната среда.

### 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*, Велико Търново: УИ „Св. св. Кирил и Методий“, с. 107–117. // **Aleksieva, M., Sv. Stefanov, St. Denev. (2022).** Naglasi za zdravosloven nachin na zhiivot sred mladezhi na vazrast 15–29 godini. *Problemi i perspektivi na fizicheskoto vazpitanie i sporta v usloviyata na globalizatsiya*, Veliko Tarnovo: UI “Sv. sv. Kiril i Metodiy”, s. 107–117.

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

**Петкова, М., М. Алексиева. (2024).** Кросминтонът като предложение за двигателна активност в свободното време. *Проблеми и перспективи на физическото възпитание и спорта в условията на глобализация*, Велико Търново: УИ „Св. св. Кирил и Методий“, том 4, с. 65–71. // **Petkova, M., M. Aleksieva. (2024).** Krosmintonat като predlozhenie za dvigatelna aktivnost v svobodното време. *Problemi i perspektivi na fizicheskoto vazpitanie i sporta v usloviyata na globalizatsiya*, Veliko Tarnovo: UI “Sv. sv. Kiril i Metodiy”, tom 4, s. 65–71.

**European Pickleball Federation. (n.d.).** Rules. Retrieved October 13, 2025, from <https://europeanpickleballfederation.org/>

**International Federation of Pickleball. (n.d.).** Rules. Retrieved October 13, 2025, from <https://ifpickleball.org/rules/>

**USA Pickleball Association. (2025).** Official rules. Retrieved October 13, 2025, from <https://usapickleball.org/what-is-pickleball/official-rules/>

**USA Pickleball Association. (2025).** Equipment standards manual. Retrieved October 13, 2025, from <https://usapickleball.org/what-is-pickleball/official-rules/equipment-standards-manual/>

### ЗА АВТОРИТЕ

**Данаил Киров** – главен асистент, д-р, катедра „Теория и методика на физическото възпитание“, Педагогически факултет, Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“.

e-mail: danail.kirov@ts.uni-vt.bg

**Иван Сираков** – главен асистент, д-р, катедра „Теория и методика на физическото възпитание“, Педагогически факултет, Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“.

e-mail: i.sirakov@ts.uni-vt.bg

**Константин Миладинов** – докторант, катедра „Спортни игри и планински спортове“, Департамент по спорт, Софийски университет „Св. Климент Охридски“.

e-mail: magicmanstudio@abv.bg

**Людмил Петров Иванов** – проф. д-р, катедра „Теория и методика на физическото възпитание“, Педагогически факултет, Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“.

e-mail: ludmilpetrov55@gmail.com

**Марин Кукумеев** - докторант, катедра „Теория и методика на физическото възпитание“, Педагогически факултет, Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“.

email: marin4321@abv.bg

**Марияна Тодорова** - докторант, катедра „Теория и методика на физическото възпитание“, Педагогически факултет, Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“.

e-mail: stilianova70@abv.bg

**Милен Видиновски** – главен асистент д-р, катедра Теория и методика на физическото възпитание, Педагогически факултет, Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“.

e-mail: m.vidinovski@ts.uni-vt.bg

**Милена Алексиева** – професор д-р, катедра „Теория и методика на физическото възпитание“, Педагогически факултет, Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“.

e-mail: m.alexieva@ts.uni-vt.bg

**Светослав Стефанов Стефанов** – доц. д-р, катедра „Теория и методика на физическото възпитание“, Педагогически факултет, Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“.  
e-mail: sv.stefanov@ts.uni-vt.bg

**Стоян Христов Денев** – доц. д-р, катедра „Теория и методика на физическото възпитание“, Педагогически факултет, Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“.  
e-mail: s.hristov@ts.uni-vt.bg

**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

## ABOUT THE AUTHORS

**Danail Kirov** – Senior Assistant Professor, PhD, Department of Theory and Methods of Physical Education, Faculty of Education, St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo.

email: danail.kirov@ts.uni-vt.bg

**Ivan Sirakov** – Senior Assistant Professor, PhD, Department of Theory and Methods of Physical Education, Faculty of Education, St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo.

email: i.sirakov@ts.uni-vt.bg

**Konstantin Miladinov**, PhD student, Department of Sports Games and Mountain Sports, Department of Sport, Sofia University “St. Kliment Ohridski”.

e-mail: magicmanstudio@abv.bg

**Lyudmil Ivanov** – Professor, PhD, Department of Theory and Methods of Physical Education, Faculty of Education, St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo.

email: ludmilpetrov55@gmail.com

**Marin Kukumeev** - PhD Student, Department of Theory and Methods of Physical Education, Faculty of Education, St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo.

email: marin4321@abv.bg

**Mariyana Todorova** - PhD Student, Department of Theory and Methods of Physical Education, Faculty of Education, St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo.

e-mail: stilianova70@abv.bg

**Milen Vidinovski** – Senior Assistant Professor, PhD, Department of Theory and Methods of Physical Education, Faculty of Education, St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo.

email: m.vidinovski@ts.uni-vt.bg

**Milena Aleksieva** – Professor, PhD, Department of Theory and Methods of Physical Education, Faculty of Education, St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo.

email: m.alexieva@ts.uni-vt.bg

**Svetoslav Stefanov** – Associate Professor, PhD, Department of Theory and Methods of Physical Education, Faculty of Education, St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo.

email: sv.stefanov@ts.uni-vt.bg

**Stoyan Denev** – Associate Professor, PhD, Department of Theory and Methods of Physical Education, Faculty of Education, St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo.

email: s.hristov@ts.uni-vt.bg

**Hristo Miletov** – PhD Student, Department of Theory and Methods of Physical Education, Faculty of Education, St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo.

email: h.miletov@vtg-rakovski.eu

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

**том 6**

Българска  
Първо издание

Коректор: *проф. Стефания Беломъжева-Димитрова, д-р*  
*гл. ас. Иван Сираков, д-р*

Коректор на английските текстове: *Радослава Михайлова*  
Технически редактор *Евгения Петкова*

Формат 70x100/16  
Печатни коли 8,375

**Предпечатна подготовка и печат:**  
Университетско издателство „Св. св. Кирил и Методий“, 2025  
гр. Велико Търново, ул. „Теодосий Търновски“ № 2

ISSN 3033-2346 (печат)  
ISSN 3033-2354 (онлайн)

