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



том 5

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

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

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

НАУЧЕН КОМИТЕТ:
проф. Теодора Михайлова Давидова, дпн – Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“, България
проф. Димитринка Георгиева Цонкова, д-р – Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“, България
проф. Димитър Георгиев Давидов, д-р – Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“, България
проф. Людмил Петров Иванов, д-р – Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“, България
проф. Милена Величкова Алексиева, д-р – Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“, България
доц. Асен Борисов Атанасов, д-р – Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“, България
доц. Калояна Крумова-Цончева, д-р – Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“, България
доц. Мирослава Маринова Петкова, д-р – Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“, България
доц. Светослав Стефанов Стефанов, д-р – Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“, България
доц. Стоян Христов Денев, д-р – Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“, България
доц. Цветанка Цветкова Дилова-Нейкова, д-р – Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“, България

© Авторски колектив, 2025
© Светлана Живкова-Гостилова, дизайн на корицата, 2025
© Университетско издателство „Св. св. Кирил и Методий“, 2025
Велико Търново, ул. „Теодосий Търновски“ № 2

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

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

Vol. 5

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

РЕЦЕНЗЕНТИ:

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

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

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

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

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

СЪДЪРЖАНИЕ

СТАТИИ

Айтян Юсеинова.
Общуването в процеса на двигателната дейност 11

Александра Рибарова-Димитрова.
Проучване на родителско мнение относно нуждите
от адаптиран спорт и физическа активност
при деца със специални образователни потребности 19

Данаил Киров.
Анализ на тактическите действия в нападение
на спорта 3х3 баскетбол 31

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

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

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

Марина Недкова.
Иновации в обучението по физическо възпитание
и спорт в университетите 71

Милен Видиновски.
Аспекти от подготовката на състезателите по катерене 79

Милена Алексиева.
Развитие на компетентностите на докторанта
в процеса на академичното писане 89

Николай Лаков.
Изследване на функционалните възможности
на ученици от начална ученическа възраст 95

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

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

СТУДИЯ

Ирина Петкова-Нешева.
Избор на уелнес масов спорт при учащи
и мотивите им за двигателна активност 125

За авторите 155

ИЗБОР НА УЕЛНЕС МАСОВ СПОРТ ПРИ УЧАЩИ И МОТИВИТЕ ИМ ЗА ДВИГАТЕЛНА АКТИВНОСТ[1]

Ирина Петкова-Нешева

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

Irina Petkova-Nesheva



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

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

ВЪВЕДЕНИЕ

Физическата активност в контекста на уелнес концепцията изпълнява не само здравно-укрепваща, но и социално-психологическа функция. Тя допринася за формиране на положително отношение към здра-

[1] Авторът и институцията не са декларирали конфликт на интереси. Финансово оповестяване: Авторите декларират, че разработеният анализ е в рамките на Център за върхови постижения „Наследство БГ", във фаза 2, финансиран от Оперативна програма „Наука и образование за интелигентен растеж". Подписано е споразумение за информирано съгласие за публикуване на данните.

ловния начин на живот и създава предпоставки за устойчиви двигателни навици сред младите хора. Както отбелязват Dishman, Heath и Lee (2013), участието в организирани форми на движение като аеробика и фитнес води до трайни ползи за психическото благосъстояние и намаляване на стреса, особено при учащи се.

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

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

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

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

Редица изследвания подчертават, че най-устойчивата мотивация за участие в масов спорт и уелнес програми е вътрешната мотивация, която се изгражда чрез личен избор, компетентност и удоволствие от физическата активност (Ryan, Deci, 2017). Ето защо програмите трябва да бъдат

не само ефективни и разнообразни, но и адаптивни към индивидуалните и социални характеристики на студентите и учениците.

Аеробиката като част от рекреативните фитнес дисциплини съчетава елементи на ритъм, музика и групова динамика. Това я прави особено привлекателна за младите хора, търсещи както физическа активност, така и социален контакт. Както посочва Hardman (2009), такива занимания повишават чувството за принадлежност, което е критично за социалната интеграция в училищна и университетска среда.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Заниманията по аеробика формират у практикуващите умения и навици за ефективно използване на физическите упражнения и спорта в бита им. Те съдействат за подобряване на психо-физическата им дееспособност и общата им двигателна култура, като разбира се повишават знанията им за спорта като средство за физическа годност и социална

изява, чрез състезателни формати, в които попадат и мажоретните спортове (Ignatova, 2021; Минковска, 2023).

Минковска (2021) разглежда проблем, свързан с провеждане на практическа ситуация в софийска детска градина през 2020 година със студенти от СУ „Св. Кл. Охридски“ към (ФНОИ) и с основание счита, че аеробните стъпки и комбинирани движения са съобразени с възможностите на малките и успешно се интерпретират от тях под музикален съпровод. Авторката счита, че тази форма на двигателна активност може и е желателно да се използва в подготвителната част на дадено занимание не само в детската градина, но и в училищното физическо възпитание (ФВС). Тук е моментът да се отбележи, че в заниманията по гимнастика в НСА „В. Левски“ също се прилагат аеробни комплекси от упражнения в подготвителната част, като нестандартна практика за разгряване и е част от учебната програма при факултет „Спорт“ (ФС), факултет „Педагогика“ (ФП).

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

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

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

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

МЕТОДОЛОГИЯ

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

Предмет на изследването са заниманията по масова аеробика.

Обект на изследването са 78 лица, подбрани на случаен принцип млади хора (предимно жени – 72 и 6-ма мъже на възраст (14±28) години, участващи в организирани занимания по аеробика към спортни клубове „Аеробик Европа“, „Трета спорт“ и „Ариес“. Проучването е проведено на територията на гр. София чрез анкетен метод с анкетна карта съдържаща няколко въпроса, структуриран на база последователност

на отговорите от зададените въпроси в анкетата. Първите въпроси са от по-общ характер (възрастов диапазон и пол), а последният – ценови размер е представен детайлно по периоди и години. Чрез SWOT анализ са представени силните и слаби страни по тази проблематика и е дадена концепция за бъдещата практика при млади хора.

РЕЗУЛТАТИ

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



Фигура 1. *Степен на физическа активност в (%)*

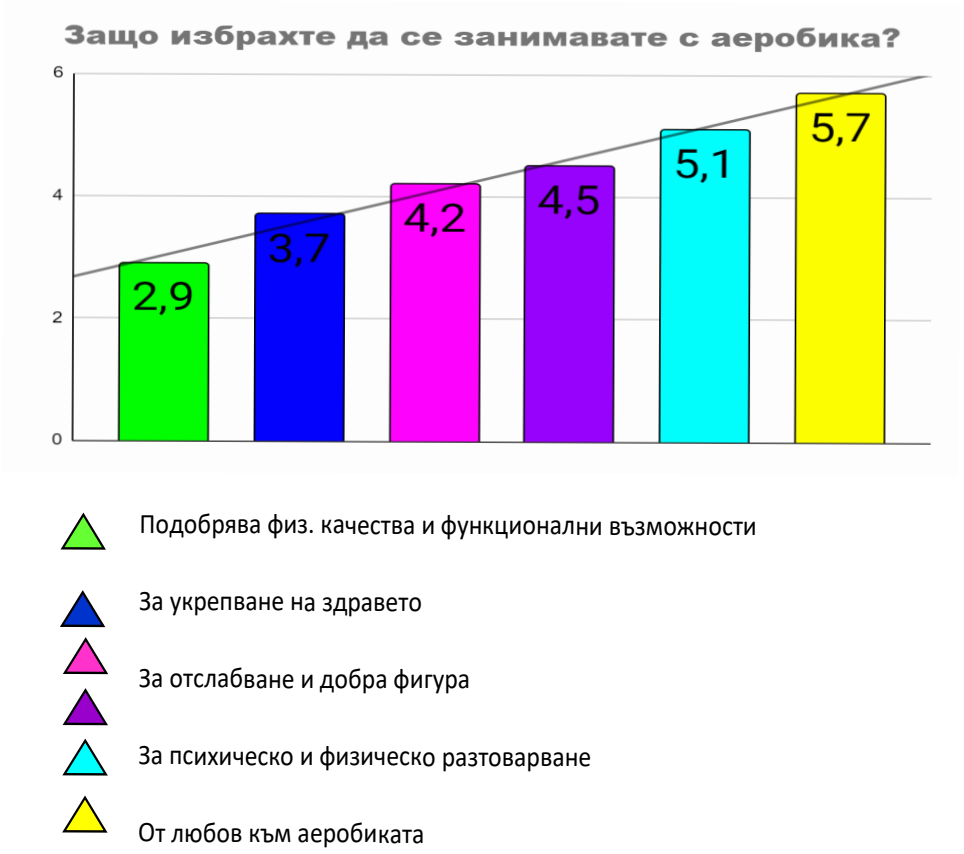
Любопитен факт е следващият въпрос *„Колко често се посещават спортни занимания?“*. От участниците общо (73,1%), редовно се занимават с физически упражнения и спорт; (42,1%) спортуват три пъти седмично; (36,8%) – четири, пет пъти седмично; (15,8%) – всеки ден и само (5,3%) – два пъти седмично. Това предопределя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



Фигура 2. *Честота на посещаемост – седмично*

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

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



Фигура 3. *Изборът е отчетен с рангов номер*

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



Фигура 4. *Занимания по аеробика в домашни условия*

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

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

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



Фигура 5. *Посещаемост – стойности в (%)*

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

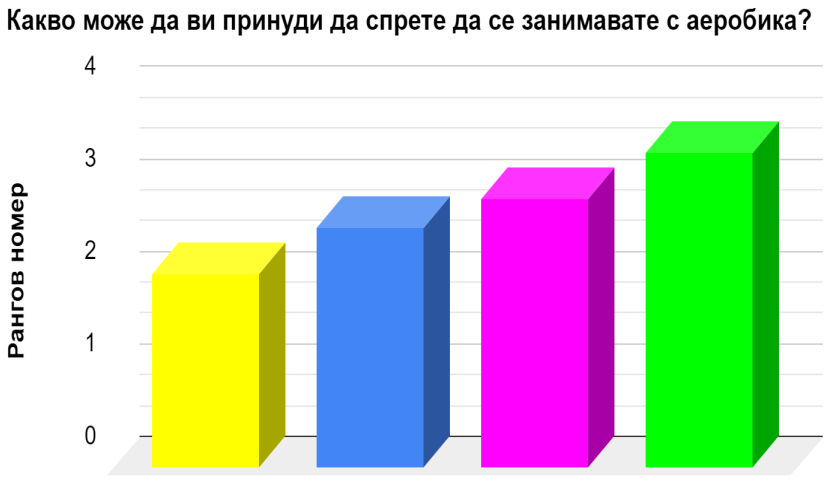
Анализирайки отговорите на въпроса *„Колко пъти седмично бихте желали да се занимавате с аеробика?“* ясно личи желанието на изследваните лица за увеличаване броя на заниманията по аеробика. Например процентът на желаещите да се занимават с аеробика 3 пъти седмично нараства на 47,6%, 31,9% са тези, които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



Фигура 6. *Предпочитания за седмична активност*

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

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



Фигура 7. *Причини за отказ от занимания по аеробика*

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

ДИСКУСИЯ

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

Таблица 1. *Разлики между аеробика и аеробна гимнастика*

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

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

Таблица 2. *Ползи от занимания с аеробика*

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

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

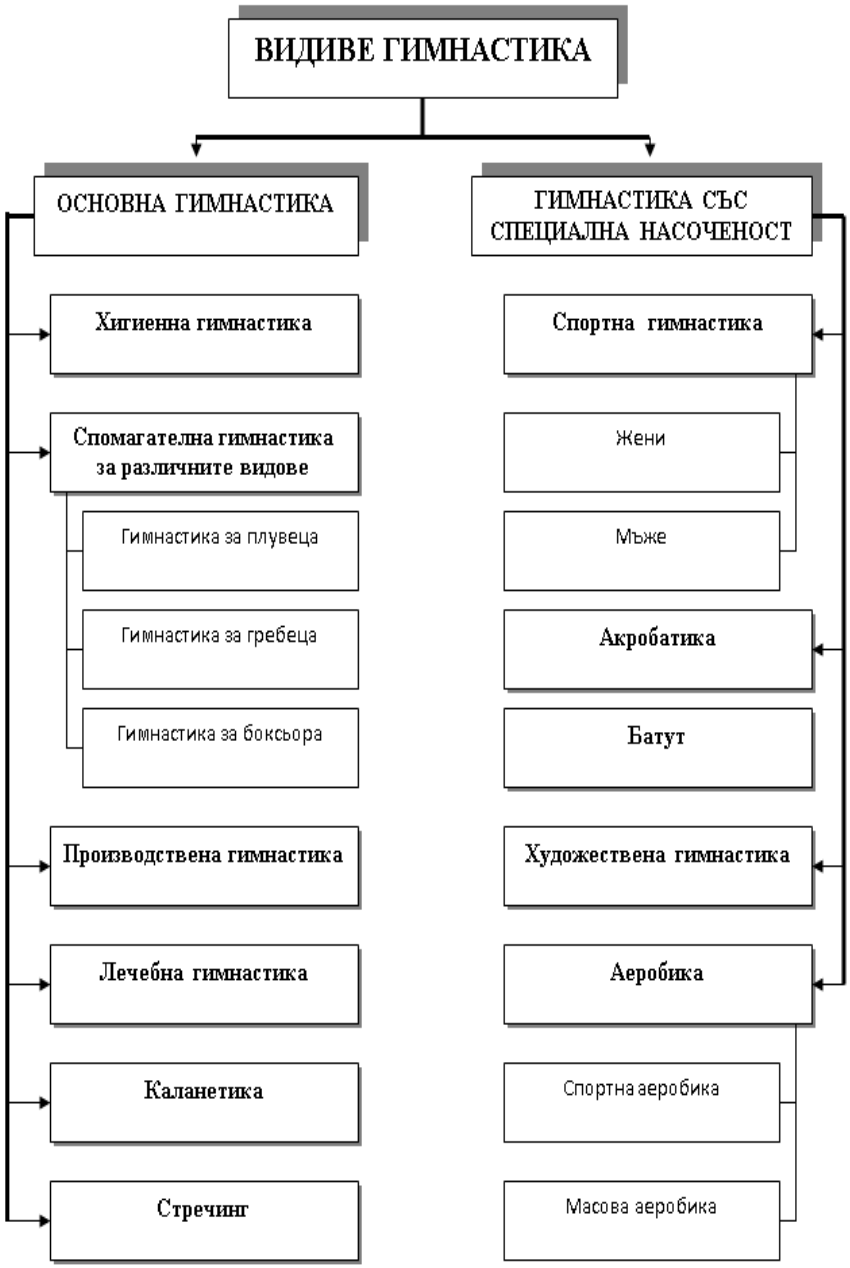
Внедряването на аеробиката в училищното физическо възпитание и във висшите училища сред студентите може да се осъществи чрез:

▪ Организиране на часове по аеробика в учебните програми или като извънкласна дейност или СИД във висшето училище (ВУ).

▪ Провеждане на тематични събития, като дни на физическата активност или спортни седмици.

▪ Създаване на групи за аеробика, които да бъдат достъпни за всички.

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



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

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

Таблица 3. *Достъпни карти за спорт на територията на България*

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

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

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

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

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

2000–2010:

● *Единични занимания:*

◦ *2 000–2005:* Цените са били около *3–6 лв.* за едно посещение в по-малките градове и *5–8 лв.* в големите градове (като София и Варна).

◦ *2 006–2010:* Постепенно нарастват до *6–10 лв.*, особено в по-добре оборудвани спортни центрове.

● *Абонаменти:*

◦ Месечни карти за 8–12 посещения са стрували между *20 и 50 лв.*

◦ Карти с неограничени посещения са били около *40–70 лв.* в популярни зали.

● *Фактори:* Този период е белязан от по-ограничен брой фитнес зали и по-голям интерес към базови спортни занимания като аеробика, каланетика и йога.

2011–2020:

● *Единични занимания:*

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

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

● *Абонаменти:*

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

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

● *Фактори:*

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

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

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

Общите тенденции включват следните обобщения:

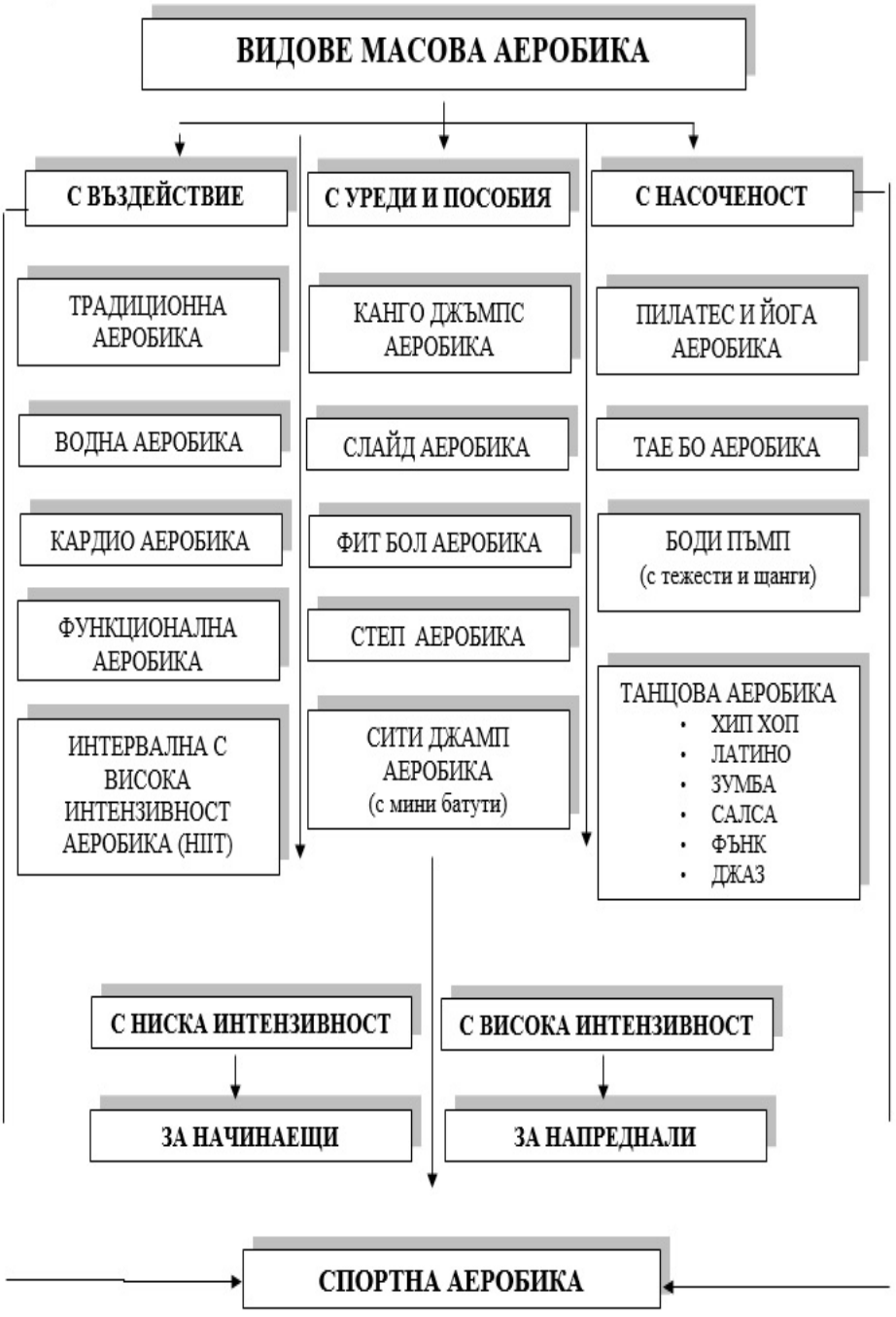
1. Постепенно покачване на цените е в зависимост от подобряване на качеството и модернизацията на залите.

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

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

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

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



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

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

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

Таблица 4. *SWOT анализ за физическа активност – аеробика*

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

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

Таблица 5. *Концептуална визия за ученици*

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

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

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

• *Правилното планиране* включва разнообразие в упражненията и адаптиране към нивото на групата.

• *Насърчаване на безопасността* в правилна техника на изпълнение и разгряване преди тренировъчни занимания.

• *Позитивната атмосфера* мотивира изпълняващите, която се създава от страна на водещия в приятелска среда.

• *Индивидуалните подходи, диференцираният подход и модификации* включват осигуряване на алтернативи за тези с различна физическа подготовка, както и за участници със специални образователни потребности (СОП) (Александрова, 2019).

СЪВРЕМЕННА КОНЦЕПЦИЯ

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

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

Таблица 6. *Концептуална визия за студенти*

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

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

1. Интерактивност:

• Активно включване на студентите в планирането, избор на упражнения.

• Групови предизвикателства и състезания.

2. Мотивиране:

• Използване на популярна музика и трендове, които привличат младите.

• Постоянна обратна връзка за напредъка на участниците.

3. Индивидуален подход:

• Персонализирани съвети за подобряване на техниката.

• Възможност за по-нискоинтензивни алтернативи на упражненията.

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

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ЛИТЕРАТУРА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Минковска, Г. (2015). Аеробика, каланетика, мажоретство в Софийския университет „Св. Климент Охридски“ – кратък исторически преглед. *Годишник на Софийския университет „Св. Климент Охридски“*, Департамент по спорт, София: Ун. Изд. „Св. Кл. Охридски“, с. 88–91. // **Minkovska, G. (2015).** Aerobika, kalanetika, mazhoretstvo v Sofiyskia universitet „Sv. Kliment Ohridski“ – kratak istoricheski pregled. *Godishnik na Sofiyskia universitet „Sv. Kliment Ohridski“*, Departament po sport, Sofia: UIzd. „Sv. Kl. Ohridski“, s. 88–91.

Минковска, Г. (2021). Аеробика като компонент на подготвителната част на педагогическата ситуация по физическа култура и урока по физическо възпитание и спорт. *KNOWLEDGE – International Journal Scientific Papers*, Vol. 46.2 , с. 373–377. // **Minkovska, G. (2021).** Aerobika kato komponent

na podgotvitelnata chast na pedagogicheskata situatsia po fizicheska kultura i uroka po fizichesko vazpitanie i sport. *KNOWLEDGE – International Journal Scientific Papers*, Vol. 46.2 , s. 373–377.

Минковска, Г. (2023). *Мажоретни танци.* Монография. София: Алианс Принт, с. 1–174. // **Minkovska, G. (2023).** *Mazhoretni tantsi.* Monografia. Sofia: Alians Print, s. 1–174.

Нейчев, В. (2000). *Всичко за фитнеса и бодибилдинга.* София // **Neychev, V. (2000).** *Vsichko za fitnesa i bodibildinga.* Sofia

Нешева, И. (2002). Мотиви за занимания с аеробика в свободното време. 7 НК *Личност*, мотивация, спорт, *Сп. Личност, мотивация и спорт.* Спортно образование, Pro Sport, кн. 2, с. 74–77. // **Nesheva, I. (2002).** Motivi za zanimania s aerobika v svobodnoto vreme. 7 NK Lichnost, motivatsia, sport, NSA, 20 april 2001, *Spisanie Lichnost, motivatsia i sport.* Sportno obrazovanie, Pro Sport, kn. 2, s. 74–77.

Нешева, И. (2003). Мястото на аеробиката, каланетиката и стречинга в семейството на гимнастиката, НСА, *Сб. Спорт, образование, общество.* София: НСА ПРЕС, Том 8, с. 709–714. // **Nesheva, I. (2003).** Myastoto na aerobikata, kalanetikata i strechinga v semeystvoto na gimnastikata, NSA, *Sb. Sport, obrazovanie, obshtestvo.* Sofia: NSA PRES, Tom 8, s. 709–714.

Петкова-Нешева, И. (2024). *Рекреативни фитнес дисциплини. Масови базови практики.* Монография. София: Научно издателство НСА Прес, Печат: ЕС принт ООД, с. 1–126. // **Petkova-Nesheva, I. (2024).** *Rekreativni fitnes distsiplini. Masovi bazovi praktiki.* Monografia. Sofiya: Nauchno izdatelstvo NSA Pres, Pechat: ES print OOD, s. 1–126.

Bailey, R. (2006). *Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes*. Journal of School Health, 76(8), 397–401.

Biddle, S. J. H., & Mutrie, N. (2008). *Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-being and Interventions* (2nd ed.). Routledge.

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). *Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research*. Public Health Reports, 100(2), 126–131.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior*. Psychological Inquiry, 11(4), 227–268.

Dimitrova, B. (2018). *Research impact through the scientific publications in wellness culture.* First edition, Sofia: Avangard Prima, 67–89.

Dimitrova, B. (2019). Quality assessment about standards for wellness services and certified skills of specialized staff. *Trakia Journal of Sciences*, Vol. 17, No 2, pp. 143-149. DOI: 10.15547 / tjs.2019.02.007

Dimitrova, B. (2020). Relationships between education and innovations in the recreational Industry in Bulgaria. *Trakia Journal of Sciences*, Vol. 3, pp. 194-202, DOI:10.15547/tjs.2020.03.003

Dishman, R. K., Heath, G. W., Lee, I.-M. (2013). *Physical Activity Epidemiology* (2nd ed.). Human Kinetics.

Green, L. E., Roberts, M., Sheehan, M. (2018). *Wellness in Higher Education: Concepts, Strategies, and Applications*. Routledge.

Hardman, K. (2009). A review of the global situation of physical education in schools. International Journal of Physical Education, 46(4), pp. 2–21.

Ignatova, M. (2021). Origin, development and prospects of cheerleading disciplines in bulgarian higher schools. *Trakia Journal of Sciences*, Vol. 19, Suppl. 1, pp. 814-818, doi:10.15547/tjs.2021.s.01.127

Ntoumanis, N., Standage, M. (2009). *Motivation in physical education classes: A self-determination theory perspective*. Theory and Research in Education, 7(2), pp. 194–202.

Ryan, R. M., Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.

Vallerand, R. J., Rousseau, F. L. (2001). *Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise: A review using the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation*. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2nd ed.), pp. 389–416). Wiley.

Капитал. (2021). Все повече хора, които не са стъпвали във фитнес, започват да посещават залите. Достъпно на: **https:**//www.capital.bg/moi_at_capital/svobodno_vreme/2024/09/07/4667025_kolko_struva_hodeneto_na_fitnes/

ЗА АВТОРИТЕ

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

Александра Рибарова-Димитрова – докторант, катедра „Теория и методика на физическото възпитание“, Педагогически факултет, Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“.
e-mail: a_ribarowa@abv.bg

Данаил Киров – главен асистент д-р, катедра „Теория и методика на физическото възпитание“, Педагогически факултет, Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“.
e-mail: danail.kirov@ts.uni-vt.bg

Иван Сираков – главен асистент д-р, катедра Теория и методика на физическото възпитание, Педагогически факултет, Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“.
e-mail: i.sirakov@ts.uni-vt.bg

Калоян Димитров – асистент, катедра „Теория и методика на физическото възпитание и спорт“, Педагогически факултет, ШУ „Епископ Константин Преславски“.
e-mail: k.dimitrov@shu.bg

Кристина Иванова – докторант, катедра „Теория и методика на физическото възпитание“, Педагогически факултет, Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“.
email: kbivanova55@gmail.com

Марина Недкова – доцент д-р катедра, Деаптамент по спорт към Софийски университет „Св. Климент Охридски“
e-mail: marina_nedkova@yahoo.com

Милен Видиновски – главен асистент д-р, катедра Теория и методика на физическото възпитание, Педагогически факултет, Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“
e-mail: m.vidinovski@ts.uni-vt.bg

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

Николай Лаков – докторант, катедра Теория и методика на физическото възпитание, Педагогически факултет, Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий".
e-mail: nikolay_lakov@mail.bg

Пламен Петков – доцент д-р, катедра Физическо възпитание и спорт, Стопански факултет, Тракийски университет – Стара Загора.
e-mail: jo_team@abv.bg

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

Ирина Петкова-Нешева – доцент д-р, катедра „Гимнастика", Факултет Обществено здраве, здравни грижи и туризъм, Национална Спортна Академия „В. Левски".
e-mail: nesheva.irina@nsa.bg

ABOUT THE AUTHORS

Aytyan Yuseinova – PhD student, Department of Theory and Methods of Physical Education, Faculty of Education, St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo.
e-mail: aytyan_yuseinova@abv.bg

Aleksandra Ribarova-Dimitrova – PhD student, Department of Theory and Methods of Physical Education, Faculty of Education, St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo.
email: a_ribarowa@abv.bg

Danail Kirov – Senior Assistant Professor, PhD, Department of Theory and Methods of Physical Education, Faculty of Education, St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo.
email: danail.kirov@ts.uni-vt.bg

Ivan Sirakov – Senior Assistant Professor, PhD; Department of Theory and Methods of Physical Education, Faculty of Education, St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo.
email: i.sirakov@ts.uni-vt.bg

Kaloyan Dimitrov – Assistant Professor, Department of Theory and Methods of Physical Education and Sport, Faculty of Education, Konstantin Preslavsky University of Shumen.
e-mail: k.dimitrov@shu.bg

Kristina Ivanova – PhD student; Department of Theory and Methods of Physical Education, Faculty of Education, St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo.
email: kbivanova55@gmail.com

Marina Nedkova – Associate Professor, PhD, Department of Sport, Sofia University "St. Kliment Ohridski".
e-mail: marina_nedkova@yahoo.com

Milen Vidinovski – Senior Assistant Professor, PhD, Department of Theory and Methods of Physical Education, Faculty of Education, St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo.
email: m.vidinovski@ts.uni-vt.bg

Milena Aleksieva – Professor, PhD, Department of Theory and Methods of Physical Education, Faculty of Education, St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo.
email: m.alexieva@ts.uni-vt.bg

Nikolay Lakov – PhD student; Department of Theory and Methods of Physical Education, Faculty of Education, St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo.
email: nikolay_lakov@mail.bg

Plamen Petkov – Associate Professor, PhD, Department of Physical Education and Sports, Faculty of Economics, Trakia University – Stara Zagora.
email: jo_team@abv.bg

Tsveta Galunova – PhD Student, Department of Theory and Methods of Physical Education, Faculty of Education, St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo, Bulgaria.
e-mail: tsvetagalunova@gmail.com

Irina Petkova-Nesheva – Associate Professor, PhD**,** Department of Gymnastics, Faculty of Public Health, Health Care and Tourism, National Sports Academy "Vasil Levski".
e-mail: nesheva.irina@nsa.bg

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

том 5

Българска
Първо издание

Коректор: *проф. д-р Милена Алексиева*
Технически редактор *д-р Десислава Димитрова*

Формат 70x100/16
Печатни коли 10

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)