



## НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ „ВАСИЛ ЛЕВСКИ“

### Факултет „Педагогика“

### Катедра „Теория на физическото възпитание“

## СТ А Н О В И Щ Е

**От:** проф. д-р Спас Богданов Ставрев

**Професионално направление:** 7.6 Спорт,

**Научна специалност:** Спорт (Баскетбол и баскетбол 3х3)

Университет за национално и световно стопанство

**Относно:** Дисертационният труд на тема *“Методика за подобряване на физическата дееспособност при ученици от начален етап на основното образование”*, с автор Яна Цанкова Маринова-докторант в редовна форма на обучение към катедра „Теория на физическото възпитание“ в НСА „Васил Левски“, по професионално направление 1.3 Педагогика на обучението по..., докторска програма “Физическото възпитание в образователната система“ с научен ръководител доц. Тодор Маринов, доктор.

**Основание за представяне на становището:** Участвам в състава на научно жури по защита на дисертационния труд съгласно **Заповед №ЗП-646/30.06.2025 г.** на ректора на НСА „Васил Левски“, проф. Красимир Петков, дн.

Докторантът Яна Маринова завършва редовно обучение в НСА „В. Левски“ през 1991 г. с първа специалност „Треньор по волейбол“ и втора специалност „Учител по физическо възпитание и спорт“. Има придобити компетенции като треньор по волейбол, работа с ученици със СОП, има умения за работа с електронни платформи и базова компютърна грамотност. През м. октомври 2021 г. е зачислена докторант в редовна форма на обучение към катедра „Теория на физическото възпитание“ в НСА. Работи като учител от 2012 г. с ученици от 1 до 7 клас. Би могло да има повече данни в автобиографията за спортната и професионална дейности на докторанта.

Избраната тема за методика за подобряване на физическата дееспособност при ученици от начален етап на основното образование е актуална и значима. Още повече в съвременния дигитален свят на изкушения за децата-ТВ, смартфони, таблети и всякакви други увлечения, тя придобива задължителен характер. Темата е особено актуална след пандемията от Covid-19, когато светът буквално спря своето движение. Значима е и от факта, че последни изследвания установяват значително наднормено тегло при децата в България. Проблемата е постоянно на дневен ред и всяко изследване по темата е навременно и адекватна реакция срещу обездвижването на учениците. Адмирации за мотивацията и ангажираността с този злободневен проблем и за докторанта, и за научния ръководител.

Дисертационният труд е в обем от 158 страници. Литературните източници са 121. От тях 112 са на кирилица, 9 са ползваните източници на латиница. Към труда има 2 приложения. Изследването е онагледено отлично със 74 таблици и 51 фигури. Трудът е структуриран според наложените се класически стандарти в тази област.

В обзора на литература за разгледани всестранно и детайлно закономерностите в развитието на двигателните качества на учениците от начален етап, направена е обобщена характеристика на физическата дееспособност на учениците, посочени са начините, особеностите и слабости в образователната система към момента. Разгледани са възможностите за подобряване на физическата дееспособност на учениците и, което е изключително важно, възрастовите характеристики и специфики при работа с учениците.

Хипотезата е формулирана добре, с оглед на предположената методика за подобряване на физическата подготовка при ученици от начален етап на основното образование, което да доведе до повишаване на тяхната физическа дееспособност.

Поставени са 4 задачи. Изследвани са 97 ученика (момчета-49; момичета-48) от 2 основни училища -191 ОУ „Отец Паисий“ и 202 ОУ „Христо Ботев“, както и е анализирано мнението на 120 учители по физическо възпитание от начален етап на образованието.

Подбраната методика и методи-проучване на литературни източници, педагогическо наблюдение, беседа, анкетен метод, педагогически-констативен и преобразуващ експеримент, спортно-педагогическо тестиране (*за Т-теста не е упоменато разстоянието между обръчите*). Тестовата батерия е компетентно конструирана и обхваща почти всички качества, определящи дееспособността на учениците, което е атестат за отлично познаване на материята. Всички резултати са подложени на статистическа обработка, използвайки вариационен анализ, сравнителен t-критерий на Стюдънт за проверка на хипотези и графичен анализ.

Обособени са 2 групи-контролна 34 ученика (19 момчета и 15 момичета) и експериментална 63 ученика (30 момчета и 33 момичета).

Проведените анкети със 120 учителя (75 жени и 45 мъже) по физическо възпитание от България е един огромен обем работа, при който е натрупан солиден емпиричен материал. Почти половината от анкетираните имат стаж над 10 години. Най-голяма част от тях работят с ученици от начален и прогимназиален етап. При 68,3% анкетираните дават приоритет на заниманията със спортни игри. Констатирано е относително малък дял работа в заниманията по лека атлетика и гимнастика, като автора констатира неспазване на методическите изисквания за развиване на качества. Интересен е анализа за избора на средства и методи за обща физическа подготовка на учениците. При 43,3% отговорът е, че това е нивото на подготвеност на учениците. Установени са и най-често използваните методи за развиване на някои качества- *повторните усилия за сила; състезателния метод за бързина и игровия метод за издръжливост*. Авторът счита, че използването на равномерния и игрови метод ще

допринесе за развиване на качеството издръжливост. Резултатите от тестовете за физическа дееспособност са подложени на вариационен анализ. Мога да твърдим, че той е детайлен, отлично онагледен с фигури и професионално анализиран, както за момчета, така и за момичета и за четирите изследвани класа-I, II, III и IV. Данните сочат, че вследствие на прилагане на експерименталната методика се подобряват хомогенността на експерименталната група за момчетата от 1 до 4 клас, като се открояват подобренията по отношение на взривна сила и силова издръжливост на долни крайници, взривна сила на горни крайници, скорост на придвижване към номерирани цели, силова издръжливост на коремните мускули. При момичетата (1 до 4 клас) значими подобрения се отчитат за показателите силова издръжливост на коремните мускули, бързина, взривна сила на долни крайници, ловкост, силова издръжливост на долни крайници и скорост на придвижване в хоризонтална равнина, което определя групата като еднородна.

За проверката на хипотези с прилагане на t-критерия на Стюдънт, значими подобрения след прилагане на новата методика се наблюдава при бързината при момчетата и момичетата от 3 и 4 клас. Подобрена е взривната сила на долни крайници за 2, 3 и 4 клас, а момчетата и момичетата подобряват взривната сила на горните крайници за 2, 3 и 4 клас. Отчетени са положителни промени в издръжливостта на учениците от 2 и 4 клас от експерименталната група. В най-голяма степен е повлияна ловкостта след прилагане на новата методика за експерименталната група, особено за 3 клас при момчетата и момчетата. Значимо е подобрението на показателите за силова издръжливост на коремните мускули, но статистически тя е подкрепена при учениците от 2 и 4 клас, за 1 и 3 клас няма достоверност на резултата, въпреки подобренията на показателя. Отчетени са подобрения и при показателя за силова издръжливост на долни крайници. Статистически подкрепени са за 3 и 4 клас. За 1 и 2 клас те са подобрени значително. Всички тези резултати подкрепят хипотезата и доказват ефективността на прилаганата методика за подобряване на физическата дееспособност на учениците от начален етап на основното образование.

Дисертационният труд завършва с изведени 6 извода и 3 препоръки, свързани с научната и най-вече с практическата полза от изследването и продължаване с проучванията.

Като основни приноси на научния труд на докторант Маринова ще отбележа:

- Литературният обзор е всеобхватен, задълбочен, със запознаване на характеристиките на физическата дееспособност на учениците, проблемите и критични бележки на обучението по физическо възпитание към настоящия момент, със ценен анализ на възрастовите особености за развиване на качества;
- Изготвянето на анкетата, с цел получаване на максимално актуална и обективна информация от 120 учители по физическо възпитание и самата организация на изследването е добър модел за бъдещи изследвания;

- Разработването и апробирането на методика за подобряване на дееспособността на ученици от начален етап на основното образование и изготвените примерни уроци за I, II, III и IV клас;

- Натрупания огромен емпиричен материал е в полза на заинтересованите за усъвършенстване на съществуващи и нови методики;

- Изключително богатия, детайлен и пълен вариационен анализ и особено приложения t-критерий на Стюдънт за зависими и независими извадки е нагледен пример за професионално извършена работа;

Докторантът е изложил резултати от свои изследвания в 3 самостоятелни публикации. Всички са публикувани в български списания и годишници и са на кирилица.

Авторефератът отразява напълно съдържанието на изследователския труд. Не е установено плагиатство при проверка, чрез софтуерната програма StikePlagiarism (Служебна бележка от НСА с Изх. №Р1-371/13.06.2025).

Препоръчвам на докторанта да продължава с търсенията за усъвършенстване на методиките на преподаване и развитие на двигателни качества, отразяващи дееспособността на подрастващите, като една от основните функции на физическото възпитание на учениците.

След гореизложеното становище от мен, напълно убедено мога да предложа на членовете на научното жури да оценят положително качествата и приносите на дисертационния труд на Яна Цанкова Маринова и да и бъде присъдена образователната и научна степен „доктор“ в професионално направление 1.3. Педагогика на обучението по..., докторска програма „Физическо възпитание в образователната система“.

Дата: 10 август, 2025 г.

Изготвил становището:.....

(проф. д-р Спас Ставрев)



NATIONAL SPORTS ACADEMY „VASIL LEVSKI“

Faculty of Pedagogy

Department of Theory of the Physical Education

## OPINION

**From:** *Prof. Dr. Spas Bogdanov Stavrev*

**Professional direction:** *7.6 Sport*

**Scientific specialty:** *Sports (Basketball and 3x3 basketball)*

*University of National and World Economy*

**Subject:** The dissertation on the topic "*Methodology for improving physical performance in students of the initial stage of primary education*", with author Yana Tsankova Marinova - doctoral student in full-time study at the Department of "Theory of Physical Education" at the National Sports Academy "Vasil Levski", in professional field 1.3 Pedagogy of Education in ..., doctoral program "Physical Education in the Educational System" with scientific supervisor Assoc. Prof. Todor Marinov, Ph.D.

**Reason for submitting the opinion:** I participate in the composition of the scientific jury for the defense of the dissertation work according to Order No. ZP-646/30.06.2025 of the rector of the National Sports Academy "Vasil Levski", Prof. Krasimir Petkov, D.Sc.

The doctoral student Yana Marinova graduated from full-time education at the National Sports Academy "V. Levski" in 1991 with a first specialty "Volleyball Coach" and a second specialty "Physical Education and Sports Teacher". She has acquired competencies as a volleyball coach, working with students with SEN, has skills in working with electronic platforms and basic computer literacy. In October 2021, she was enrolled as a full-time doctoral student at the Department of Physical Education Theory at the National Sports Academy. She has been working as a teacher since 2012 with students from grades 1 to 7. There could be more data in the biography about the doctoral student's sports and professional activities.

The chosen topic for a methodology for improving physical activity in students from the initial stage of primary education is relevant and significant. Even more so in the modern digital world of temptations for children - TV, smartphones, tablets and all sorts of other hobbies, it acquires a mandatory character. The topic is especially relevant after the Covid-19 pandemic, when the world literally stopped moving. It is also significant due to the fact that recent studies have established significant overweight in children in Bulgaria. The problem is constantly on the agenda and any research on the topic is a timely and adequate reaction against the immobilization of students. Admirations for the motivation and commitment to this pressing problem for both the doctoral student and the scientific supervisor.

The dissertation is 158 pages long. The literary sources are 121. Of these, 112 are in Cyrillic, 9 are the sources used in Latin. There are 2 appendices to the work. The research is excellently illustrated with 74 tables and 51 figures. The work is structured according to the established classical standards in this field.

The literature review comprehensively and in detail examines the regularities in the development of motor skills of primary school students, provides a generalized characterization of the physical abilities of students, identifies the methods, features and weaknesses in the current educational system. The possibilities for improving the physical abilities of students and, what is extremely important, the age characteristics and specifics of working with students are examined.

The hypothesis is well formulated, in view of the proposed methodology for improving the physical training of students from the initial stage of primary education, which will lead to an increase in their physical ability.

4 tasks were set. 97 students (boys-49; girls-48) from 2 primary schools - 191 Primary School "Otets Paisii" and 202 Primary School "Hristo Botev" were studied, as well as the opinion of 120 physical education teachers from the initial stage of education was analyzed.

The selected methodology and methods - study of literary sources, pedagogical observation, conversation, survey method, pedagogical-constative and transformative experiment, sports-pedagogical testing (for the T-test the distance between the hoops is not mentioned). The test battery is competently constructed and covers almost all the qualities that determine the students' ability to act, which is a certificate of excellent knowledge of the subject. All results are subjected to statistical processing using variance analysis, Student's comparative t-criterion for hypothesis testing and graphical analysis.

Two groups were distinguished - a control group of 34 students (19 boys and 15 girls) and an experimental group of 63 students (30 boys and 33 girls).

The surveys conducted with 120 physical education teachers (75 women and 45 men) from Bulgaria are a huge amount of work, in which solid empirical material has been accumulated. Almost half of the respondents have over 10 years of experience. The majority of them work with students from primary and lower secondary schools. 68.3% of respondents give priority to sports games. A relatively small share of work was found in athletics and gymnastics classes, and the author found non-compliance with the methodological requirements for developing qualities. The analysis of the choice of means and methods for general physical training of students is interesting. In 43.3% of cases, the answer is that this is the level of preparedness of students. The most frequently used methods for developing certain qualities were also identified - repeated efforts for strength; the competitive method for speed and the game method for endurance. The author believes that the use of the uniform and game method will contribute to the development of the quality of endurance. The results of the physical ability tests have been subjected to variation analysis. We can say that it is detailed, excellently illustrated with figures and professionally analyzed, both for boys and girls and for the four studied classes - I, II, III and IV. The data indicate that as a result of applying the

experimental methodology, the homogeneity of the experimental group for boys from 1 to 4 grades improves, with improvements being highlighted in terms of explosive strength and strength endurance of the lower limbs, explosive strength of the upper limbs, speed of movement towards numbered targets, strength endurance of the abdominal muscles. In girls (1 to 4 grades), significant improvements are reported for the indicators of strength endurance of the abdominal muscles, speed, explosive strength of the lower limbs, agility, strength endurance of the lower limbs and speed of movement in a horizontal plane, which defines the group as homogeneous.

For the hypothesis testing using Student's t-test, significant improvements after applying the new methodology were observed in speed in boys and girls from grades 3 and 4. The explosive power of the lower limbs was improved for grades 2, 3 and 4, and boys and girls improved the explosive power of the upper limbs for grades 2, 3 and 4. Positive changes were reported in the endurance of students from grades 2 and 4 from the experimental group. Agility was most affected after applying the new methodology for the experimental group, especially for grade 3 for boys and girls. The improvement in the indicators for strength endurance of the abdominal muscles is significant, but it is statistically supported for students from grades 2 and 4, for grades 1 and 3 there is no reliability of the result, despite the improvements in the indicator. Improvements were also reported in the indicator for strength endurance of the lower limbs. They are statistically supported for grades 3 and 4. For grades 1 and 2, they have improved significantly. All these results support the hypothesis and prove the effectiveness of the applied methodology for improving the physical performance of students in the initial stage of primary education.

The dissertation work ends with 6 conclusions and 3 recommendations related to the scientific and, above all, practical benefit of the research and continuation of the research.

As the main contributions of the scientific work of doctoral student Marinova, I will note:

- The literature review is comprehensive, in-depth, with an introduction to the characteristics of students' physical ability, problems and critical notes on physical education training at the present time, with a valuable analysis of age-related characteristics for developing qualities;
- The preparation of the survey, in order to obtain the most up-to-date and objective information from 120 physical education teachers and the organization of the study itself is a good model for future research;
- The development and testing of a methodology for improving the ability of students from the initial stage of primary education and the prepared sample lessons for grades I, II, III and IV;
- The accumulated huge empirical material is for the benefit of those interested in improving existing and new methodologies;
- The extremely rich, detailed and complete variation analysis and especially the applied Student's t-criterion for dependent and independent samples is a clear example of professionally performed work;

The abstract fully reflects the content of the research work. No plagiarism was found when checking using the StikePlagiarism software program (*Official Note from the National Sports Academy with Issue No. P1-371/13.06.2025*).

I recommend that the doctoral student continue his search for improving the teaching methods and development of motor qualities, reflecting the ability of adolescents to act, as one of the main functions of physical education of students.

After the above statement, I can fully convince myself to propose to the members of the scientific jury to positively assess the qualities and contributions of the dissertation work of Yana Tsankova Marinova and to award her the educational and scientific degree of "*doctor*" in the professional field 1.3. Pedagogy of education in ..., doctoral program "Physical education in the educational system".

Date: August 10, 2025

Prepared by:.....

(Prof. Dr. Spas Stavrev)