



НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ „ВАСИЛ ЛЕВСКИ“

ФАКУЛТЕТ „СПОРТ“

КАТЕДРА „ТЕЖКА АТЛЕТИКА, БОКС, ФЕХТОВКА И СПОРТ ЗА ВСИЧКИ“

Михаил Георгиев Кузев

**„Въздействието на физическата култура и спортни специализации
върху хармоничното развитие, благосъстоянието, физическото,
социалното и емоционалното здраве на учениците от 11 до 14
години в ОАЕ“.**

АВТОРЕФЕРАТ

**на дисертационен труд за присъждане
на образователна и научна степен „доктор“**

София, 2026

НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ „ВАСИЛ ЛЕВСКИ“

ФАКУЛТЕТ „СПОРТ“

КАТЕДРА „ТЕЖКА АТЛЕТИКА, БОКС, ФЕХТОВКА И СПОРТ ЗА ВСИЧКИ“

Михаил Георгиев Кузев

„Въздействието на физическата култура и спортни специализации
върху хармоничното развитие, благосъстоянието, физическото,
социалното и емоционалното здраве на учениците от 11 до 14
години в ОАЕ“.

АВТОРЕФЕРАТ

на дисертационен труд за присъждане
на образователна и научна степен „доктор“
докторска програма „Теория и методология на спортната наука“ в
професионално направление 7.6 „Спорт“

Научен ръководител:
проф. Красимир Петков, дн

У В О Д

I. ОБЩА ХАРАКТЕРИСТИКА НА ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

В съвременния свят въпросът за здравето на подрастващите придобива все по-голямо значение, особено в контекста на динамично променящите се условия на глобализация, дигитализация и пандемии. Грижата за физическото и психическото здраве на учениците вече не е просто задача на образователната система, а комплексен проблем, който изисква обединените усилия на здравните и социалните институции. Това е от изключително значение в светлината на нарастващия брой деца, засегнати от хронични заболявания като диабет, хипертония, мускулно-скелетни деформации и психически разстройства. Тези състояния не само намаляват качеството на живот на младите хора, но също така ограничават техния потенциал за бъдещо професионално и личностно развитие.

Основните причини за този феномен могат да бъдат открити в недостига на систематична физическа активност, липсата на мотивация сред учениците за поддържане на здравословен начин на живот, както и в недостатъчната ориентация на учебните програми към развитието на физическото здраве и благосъстояние. Важно е да се отбележи, че тези проблеми не са изолирани само в рамките на националното пространство, а засягат подрастващите по целия свят. Според проучвания на Световната здравна организация (СЗО) от 2010 г., 81% от децата на възраст между 11 и 17 години глобално не покриват препоръчителните 60 минути дневна физическа активност, което представлява сериозен дефицит в тяхното здраве и физическо развитие.

В условията на пандемия и социална изолация, дистанционното обучение, което се наложи в много страни, включително и в Обединените Арабски Емирства (ОАЕ), допълнително усложни достъпа до физическо възпитание и спорт. Дистанционното обучение се свързва с намален достъп до

ключови ресурси, каквито са редовните часове по физическо възпитание, и това води до още по-засилена липса на двигателна активност сред учениците. В този контекст възниква основният въпрос: каква е ролята на физическото възпитание за подрастващите и как то влияе върху тяхното общо развитие?

Изследванията на Центровете за контрол и превенция на заболяванията (CDC) сочат, че редовното участие в спортни дейности подобрява когнитивните способности на децата, повишава техните академични постижения и ги прави по-успешни в стандартизирани тестове. Това се дължи на факта, че физическата активност подпомага мозъчната функция и създава условия за по-добро учебно представяне. Физическото възпитание не е просто средство за физическо развитие, а комплексен процес, който възпитава важни житейски умения като дисциплина, екипна работа и способност за саморегулация.

Научните доказателства подчертават, че физическата грамотност и образованието в областта на здравето играят решаваща роля за превенция на редица бъдещи здравни проблеми, които могат да възникнат както на физическо, така и на психично ниво. Ето защо физическото възпитание в училищата трябва да бъде възприемано не просто като средство за поддържане на физическа форма, а като фундаментален елемент от образователния процес, който допринася за цялостното развитие на децата и младежите.

С оглед на глобалните предизвикателства, пред които са изправени съвременните общества, е наложително да се подчертае значимостта на международното сътрудничество между образователните институции, здравните организации и спортните институции. Необходима е координация между Световната здравна организация, Министерството на здравеопазването, Министерството на образованието, Министерството на младежта и спорта и

други ключови участници в създаването на благоприятна среда за физическото и психическо развитие на подрастващите.

Специално внимание заслужава въпросът за ролята на физическото възпитание в училищата в ОАЕ. С нарастващия брой на училища, които въвеждат иновативни подходи към дистанционно обучение, става ясно, че физическото възпитание не трябва да остава на заден план. Напротив, необходимо е да се интегрират нови методи и практики, които да стимулират физическата активност, дори и в условия на дистанционно обучение. Родителите и учителите трябва да работят заедно, за да намерят ефективни начини за мотивиране на учениците да участват в спортни дейности и да развиват устойчиви двигателни навици.

От изключителна важност е да се насърчи двигателната активност сред учениците не само в рамките на учебните часове, но и извън тях, като част от цялостната стратегия за подобряване на физическото и психическото здраве на младите хора. За съжаление, въпреки голямото значение на темата, тя е сравнително слабо проучена в научната литература и изследвания, което подчертава необходимостта от задълбочено изследване и анализ.

В заключение, повишената физическа активност в ученическа възраст може да окаже значително положително влияние върху здравния потенциал на индивида, като същевременно формира функционални възможности, които да се активират при бъдещи стресови ситуации. Тази перспектива изисква да се разгледа въпросът за физическото развитие на учениците като ключов фактор за тяхното здраве и адаптивни възможности в съвременния свят.

II. ЦЕЛ И ЗАДАЧИ НА ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

Цел:

Да се изследва, анализира и оцени влиянието на физическата култура и спортните специализации върху цялостното развитие на учениците в училищна възраст, и въз основа на резултатите да се предложат практически модели за оптимизация на училищния спорт в мултикултурен контекст.

Задачи:

1. Да се проучи състоянието на проблема в световната научна литература, с акцент върху училищното образование, физическата култура и хармоничното развитие.
2. Да се изследва влиянието на спортните специализации върху физическите, когнитивните и социално-емоционалните умения на учениците.
3. Да се проведат спортно-педагогически тестове (Илинойс агилити, скок на дължина, лицеви опори, коремни преси).
4. Да се приложат когнитивни тестове (CAT4, NGRT) за връзка между спорт и академични умения.
5. Да се използват психометрични методи за оценка на стрес, емоционално здраве и социална интеграция.
6. Да се приложат математико-статистически методи за обработка и сравнение на данни.
7. Да се предложат практически препоръки за училищния спорт в Дубай и България, приложими в условията на съвременен, динамичен и променящ се свят.

ОБЕКТ И ПРЕДМЕТ

Обект: ученици на възраст 11–14 години от международни училища в Дубай.

Предмет: влиянието на физическата култура и спортните специализации върху тяхното физическо, когнитивно, социално и емоционално развитие.

Методи на изследване

- Теоретичен анализ на научната литература и политики на UNESCO, OECD и IB.
- Спортно-педагогически тестове: Илинойс агилити, скок на дължина, лицеви опори, коремни преси – за оценка на физическата дееспособност и двигателни качества.
- Когнитивни тестове: CAT4, NGRT.
- Психометрични въпросници за стрес и благополучие.
- Математико-статистически методи: корелационен, регресионен, сравнителен анализ.
- Анализ на психологически практики: майндфулнес, визуализация, ментална подготовка.
- Анкетен метод – за изследване на нагласи, мотивация, информираност, спортни навици.
- Медицински тестове : ръст, тегло, индекс на телесна маса
- Вариационен анализ – за определяне на основни статистически показатели.
- Корелационен анализ – за установяване на зависимости между нива на физическа активност, здравни навици и психосоциални фактори.
- Сравнителен анализ – между пол, възрастови групи и учебни периоди.
- Интерпретация на резултатите с оглед на нормативни и научни критерии.

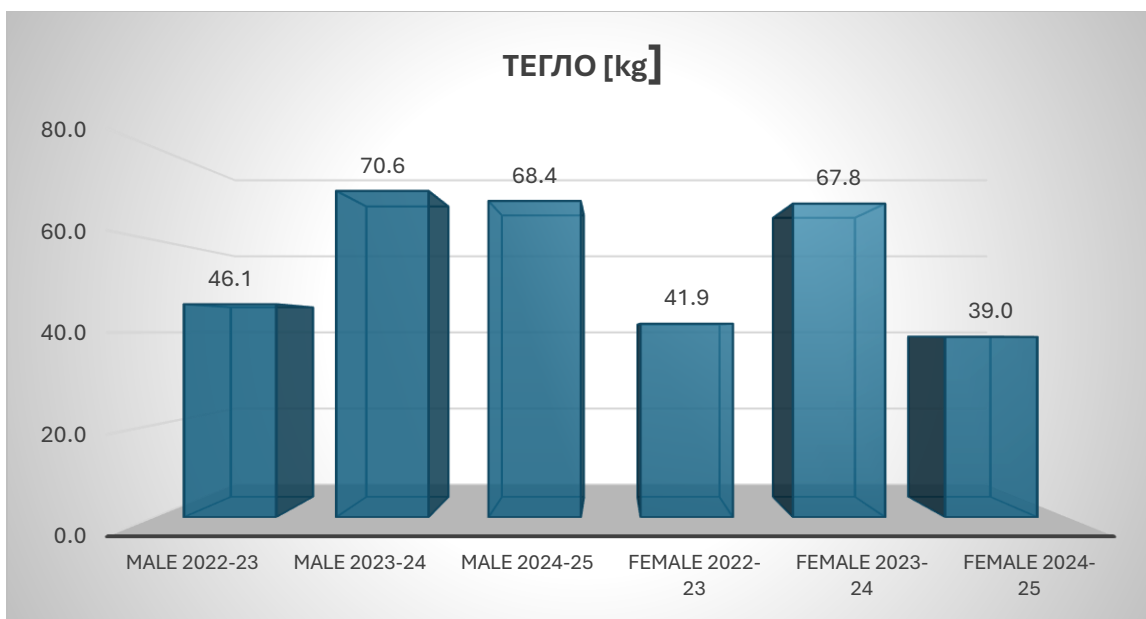
Основни резултати

- Установена е статистически значима връзка между редовното участие в спортни специализации и подобряването на физическата годност, социалната адаптивност и емоционалната устойчивост на учениците.
- Доказано е, че участието в спорт подобрява когнитивните резултати (CAT4, NGRT), като учениците показват по-добра концентрация и по-високи академични постижения.
- Прилагането на **майндфулнес и визуализация** повиши концентрацията и устойчивостта на учениците, а менталната подготовка се доказва като ключов фактор за справяне със стреса.
- Изградена е **моделна рамка за приобщаващо спортно образование**, приложима в мултикултурен контекст, която съчетава физическо възпитание, психично здраве и социална интеграция.

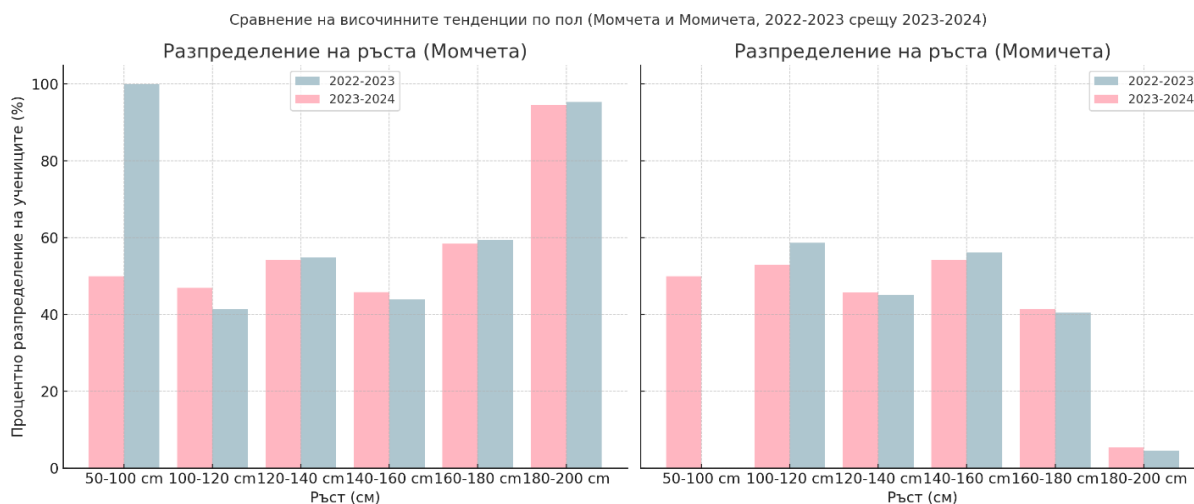
III.1. РЕЗУЛТАТИ И АНАЛИЗ



Разпределение на анкетираните лица по възраст



Разпределение на изследваните лица според теглото им

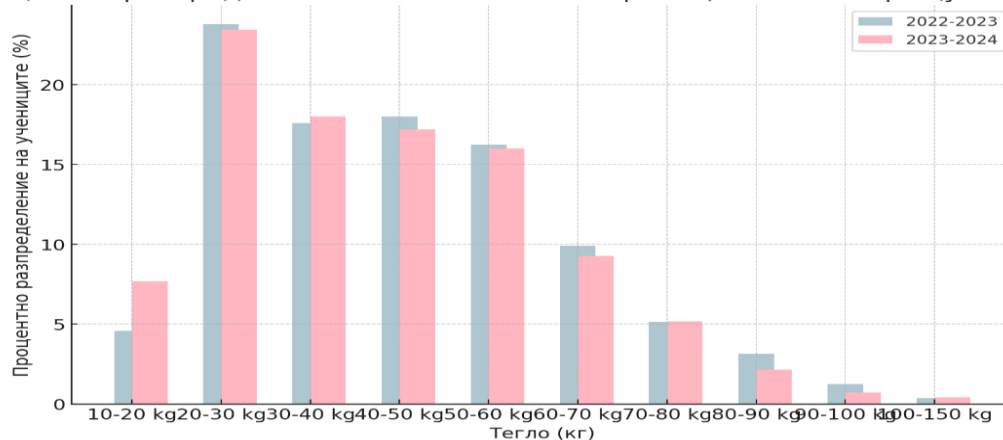


Разпределение на участниците чрез ръста в сантиметри

По време на двете учебни години основната част от учениците (и момчета, и момичета) попадат в диапазоните **140-160 cm** и **160-180 cm**, което представлява около **70-75%** от всички ученици. Леко увеличение на ръста през учебната година **2023-2024** е видно както при момчетата, така и при момичетата, като по-високите диапазони (160-180 cm) се увеличават.

Тези данни отразяват нормалното физическо развитие на децата във възрастовата група 11-14 години, когато повечето от тях преминават през критичния период на растеж и физическа зрялост. Въз основа на анализа можем да заключим, че учениците растат сравнително равномерно, а лекото увеличение на ръста през втората година е показателно за стабилния им растеж.

Процентно разпределение на теглото в килограми (2022-2023 срещу 2023-2024)



Процентно разпределение на теглото в килограми

Основни заключения:

Стабилност в тегловите категории: Данните показват, че процентното разпределение на теглото сред учениците остава сравнително стабилно между двете години. Това предполага, че не се наблюдават значителни промени в хранителните навици, физическата активност или общото здравословно състояние на учениците.



Разпределение на BMI за изследвания времеви период

Заклучение:

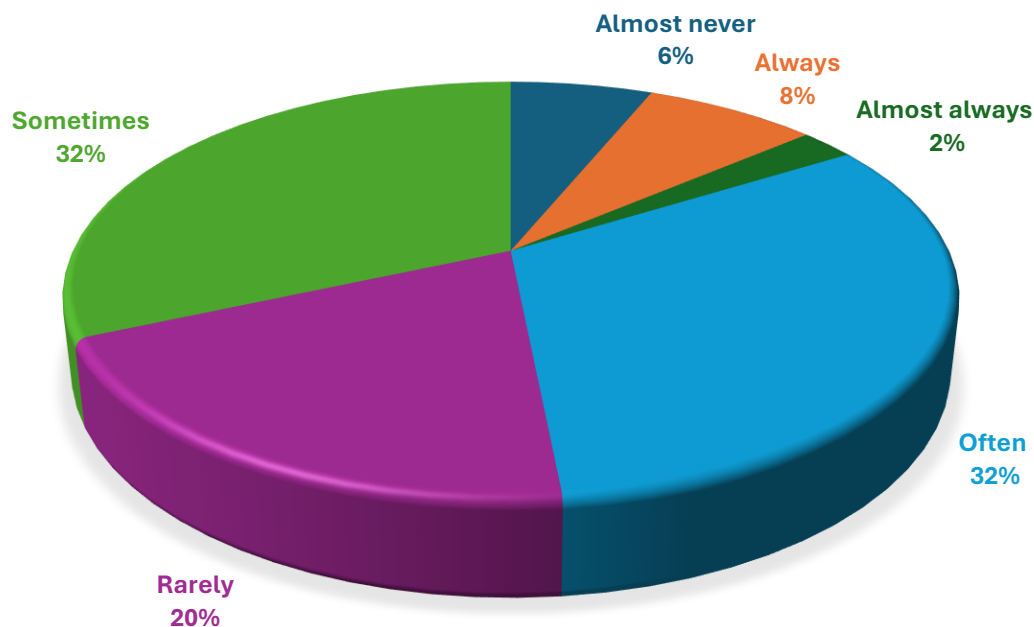
Общата тенденция е леко намаляване на BMI през учебната година 2023-2024 в сравнение с 2022-2023. Тази промяна може да се дължи на подобрени хранителни навици, по-голяма физическа активност или целенасочени усилия за поддържане на здравословно тегло. Лекото намаление при момчетата и момичетата отразява здравословни тенденции.

III.2. Анализ на резултатите от анкетното проучване

Анкетна карта „Здраве и начин на живот на учениците“

Анкетата включва 9 основни въпроса, като се използват предимно затворени въпроси с възможност за допълнителни свободни отговори.

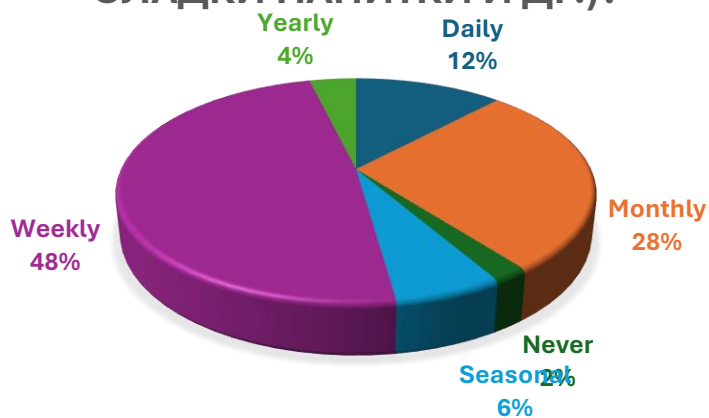
ЧУВСТВАТЕ ЛИ СЕ ЧЕСТО СТРЕСИРАНИ?



Честота на стресиране

Преобладава често(32%), понякога(32%) и рядко(20%)

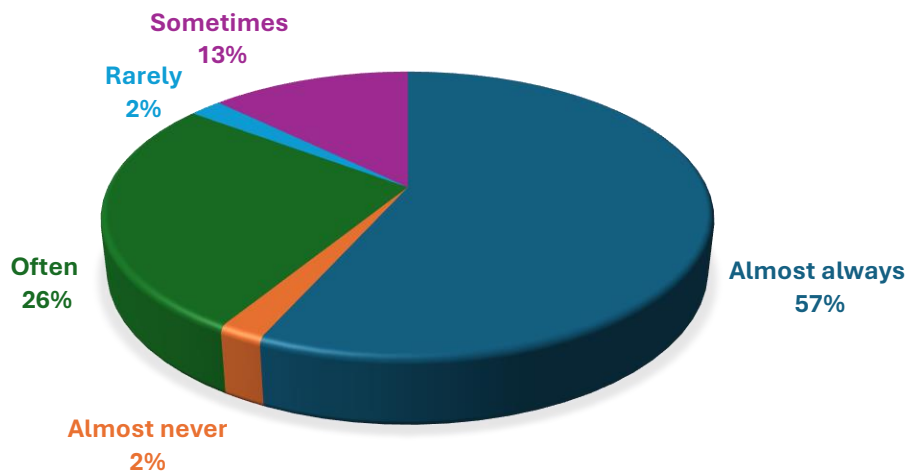
КОЛКО ЧЕСТО СЕ ЗАНИМАВАТЕ С НЕЗДРАВΟΣЛОВНИ ХРАНИТЕЛНИ НАВИЦИ (НАПР. КОНСУМИРАТЕ БЪРЗА ХРАНА, СЛАДКИ НАПИТКИ И ДР.)?



Честота на нездравословно хранене

Преобладава седмично (48%) и месечно (28%)

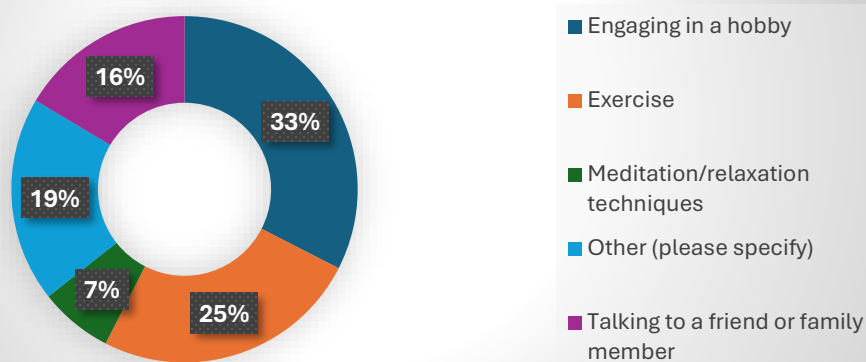
КОЛКО ЧЕСТО СЕ ЗАНИМАВАТЕ С ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ (НАПР. УПРАЖНЕНИЯ, СПОРТ И ДР.)?



Честота на физическата активност

Преобладава почти винаги (57%), често (26%)

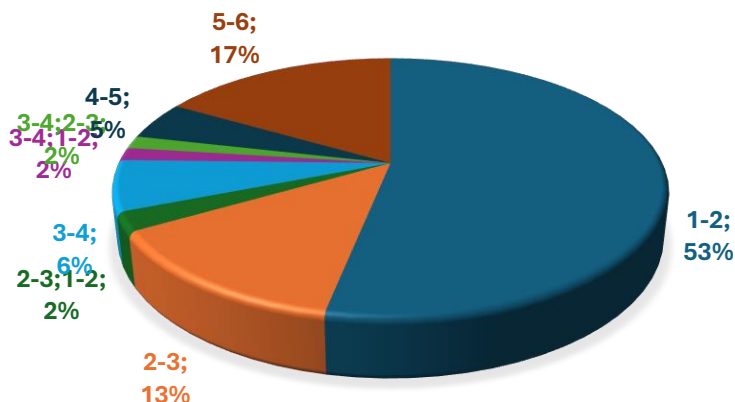
Как обикновено се справяте със стреса?



Начини за справяне със стреса

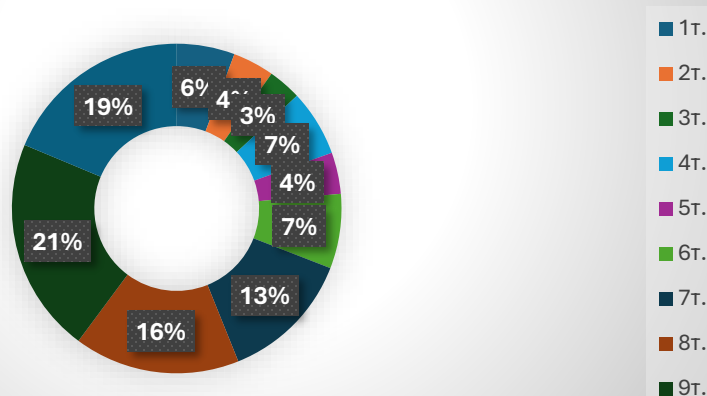
Анкетна карта „Въздействие на часовете по физическо и здравно образование върху здравето и щастието на учениците“

В КОЙ КЛАС СИ В МОМЕНТА? КОЛКО ЧАСА ФИЗИЧЕСКО И ЗДРАВНО ВЪЗПИТАНИЕ ИМАШ СЕДМИЧНО?



Физическо и здравно възпитание седмично

Как бихте оценили интереса си към часовете по физическо и здравно възпитание? (Скала: 1-10, където 1 означава никакъв интерес, а 10 – голям интерес)



Степенна оценка (1 - 10) за интереса към часовете физическо и здравно възпитание

Преобладават положителните отговори (88%).



Структура на мотивацията от часовете по спорт



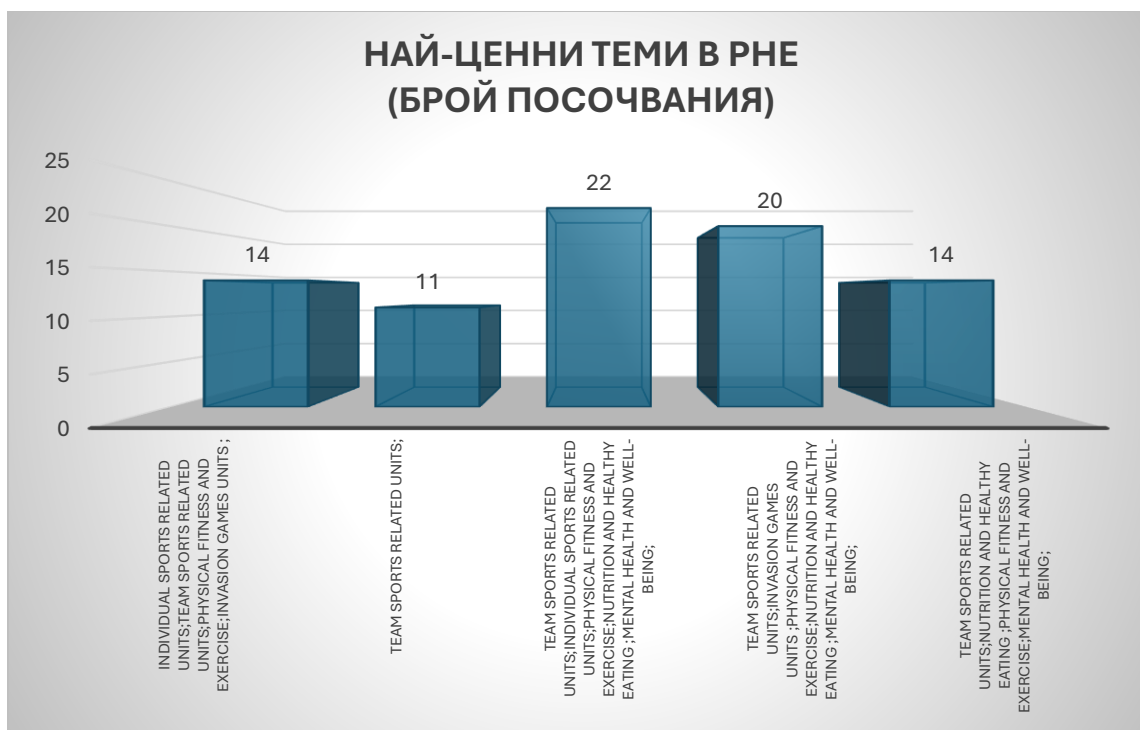
Структура на предлаганите теми за спортни занимания



Разпределение по брой учебни часове РНЕ седмично



Разпределение на интереса към РНЕ (скала 1–10)



Най-ценни теми в РНЕ (брой посочвания по теми)

В контекста на ОАЕ и международните училища, където културното многообразие и конкурентният учебен процес създават нови предизвикателства, именно РНЕ може да играе роля за намаляване на стреса, социалното отчуждение и психосоматичните оплаквания при учениците.

Анкетна карта „Спортни предложения и спортна култура в DIA“

Данните разкриват, че спортната активност на учениците е изключително висока:

38,8% от учениците спортуват повече от 6 пъти седмично.

21,5% тренират 3 пъти седмично.

14,9% – 5 пъти, а едва 2,5% – само веднъж.

Тази честота надвишава средното ниво, установено от международни проучвания (UNESCO, 2021; Aspen Institute, 2023), според които едва 20–30% от учениците по света спортуват над 3 пъти седмично.

ПРОУЧВАНЕ ОТНОСНО СПОРТНИТЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ И СПОРТНАТА КУЛТУРА В DIA

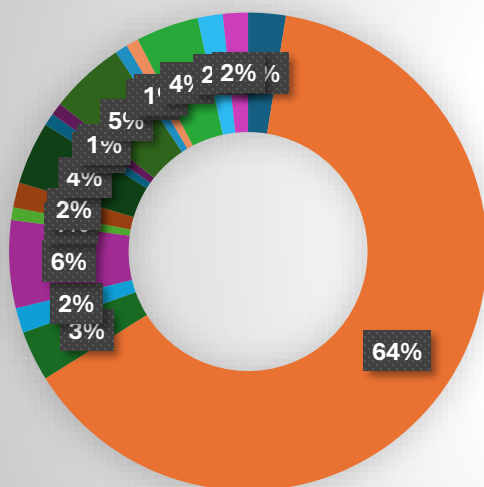


Разпределение по възраст



Честота на спортни занимания

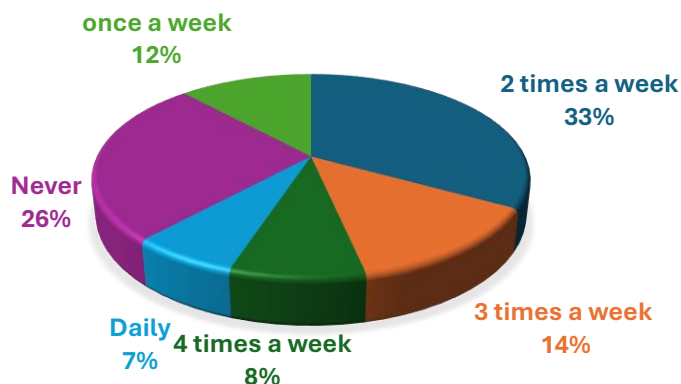
Какви спортни програми се предлагат в момента във вашето училище? (Изберете всички подходящи)



- Aquathlon;Cricket;Volleyball;Swimming;Cross Country ;Football;Water Polo;
- Athletics ;Volleyball;Swimming;Cross Country ;Volleyball ;Football;
- Basketball ;Football;
- Cricket;
- Cricket;Volleyball;Swimming;Dance;Football;Cross Country ;Basketball ;Tennis;Table Tennis;Badminton ;Water Polo;Gymnastics ;
- Cross Country ;Swimming;Cricket;Volleyball;Athletics ;Aquathlon;
- Football;
- Football;
- Football;Swimming;Athletics ;Netball;Other (please specify) ;
- Golf;Water Polo;Badminton ;Table Tennis;Tennis;Netball;Basketball ;Triathlon;Aquathlon;Dance;Football;Cricket;Volleyball;Swimming;Cross Country ;Athletics ;
- Netball;Dance;Basketball ;Tennis;Aquathlon;Cricket;Swimming;Volleyball;Athletics ;Football;
- Other (please specify) ;
- Other (please specify) ;Water Polo;
- Swimming;Aquathlon;Tennis;
- Swimming;Volleyball;Cross Country ;Football;Dance;Basketball ;Netball;Table Tennis;Chess;Water Polo;Gymnastics ;Cricket;Athletics ;
- Tennis;

Разпределение на видовете спортни програми

КОЛКО ЧЕСТО УЧАСТВАТЕ В СПОРТНИТЕ ПРОГРАМИ, ПРЕДЛАГАНИ ВЪВ ВАШЕТО УЧИЛИЩЕ?

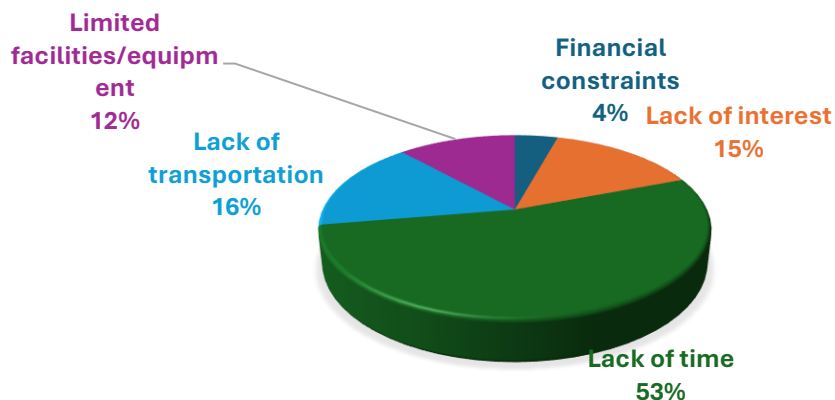


Честота на участие в училищни спортни програми

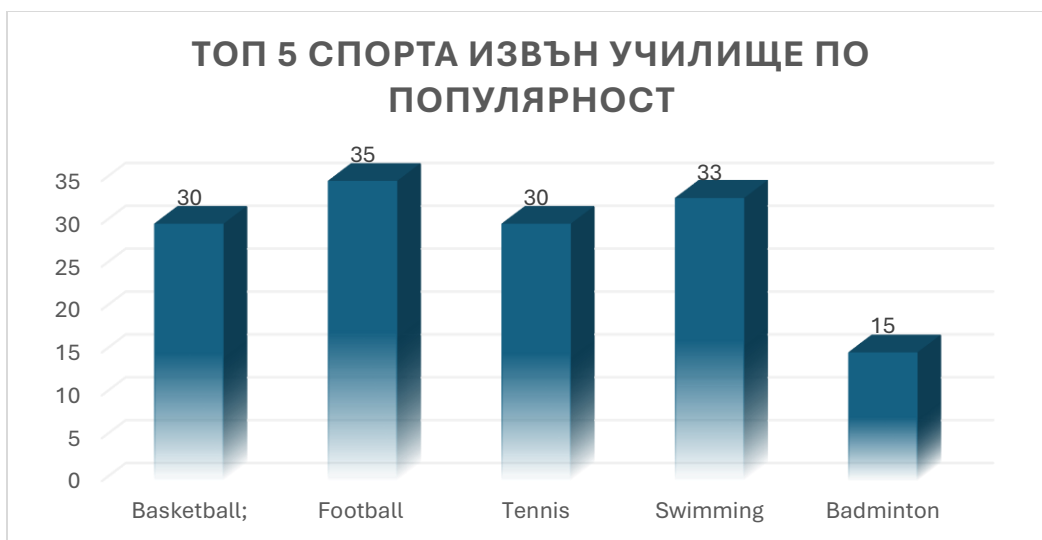
Какви подобрения или промени бихте искали да видите в съществуващите спортни програми във вашето училище?

Спортните програми в училището са сравнително добри, но провеждането на спортния празник не е изчерпателно. Би било за предпочитане едно много високо оценено училище като DIAEH да се държи добре и да може да наема съоръжения извън училището, за да провежда такива престижни събития.

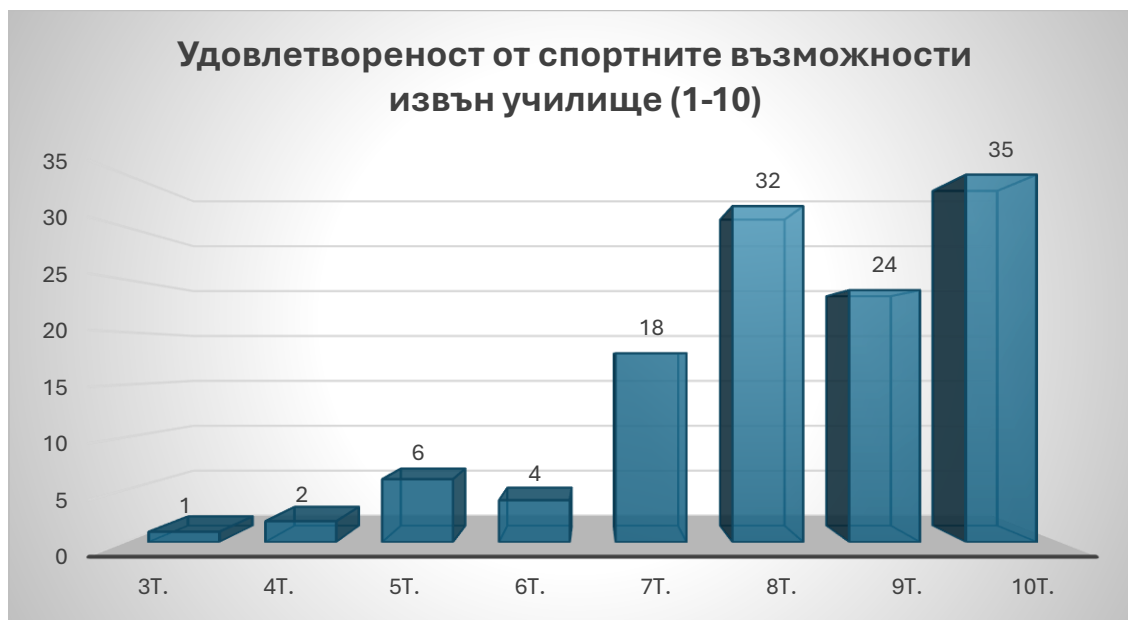
ИМА ЛИ НЯКАКВИ ПРЕЧКИ ИЛИ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА, КОИТО ВИ ПРЕЧАТ ДА УЧАСТВАТЕ В СПОРТНИ ДЕЙНОСТИ?



Пречки пред системните занимания със спорт



Топ 5 спорта извън училище по популярност



Удовлетвореност от спортните възможности (1–10)

Основни бариери за участие в спорт

Липса на транспорт: 19% (23 ученици)

Липса на време: 13,2% (16 ученици)

Финансови ограничения: 7,4% (9 ученици)

Други бариери (травми, липса на интерес, социални фактори): около 10%

Тези резултати съвпадат с глобалните тенденции, описани от WHO (2020), CDC (2022) и Aspen Institute (2023), според които „време“, „транспорт“ и „разходи“ са водещи пречки за масово участие.



Основни бариери пред спортната активност

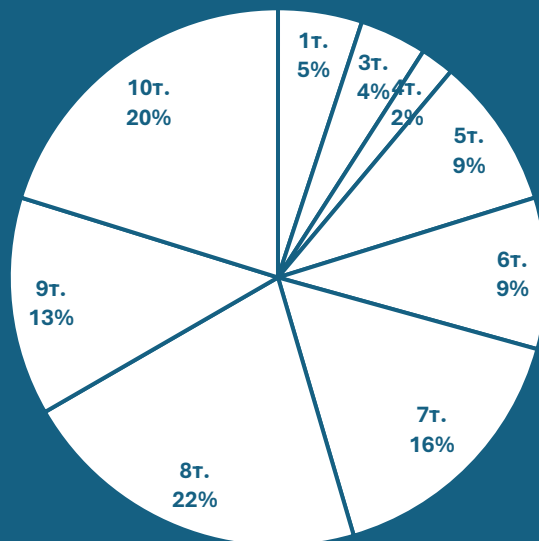
Международен контекст и примери

UNESCO (2021): Средно 70% от учениците в света участват в поне един спорт, но само 25–35% достигат препоръчителната дневна активност.

Aspen Institute (2023, САЩ): Най-големите бариери са време, транспорт и разходи. Учениците, които са част от добре информирани и подкрепящи училищни общности, показват по-висока ангажираност и удовлетвореност.

ОАЕ: Специални национални инициативи като Dubai Fitness Challenge и Vision 2021 стимулират активен начин на живот и създават условия за интеграция на нови спортове в училище.

**ПО СКАЛА ОТ 1 ДО 10, КЪДЕТО 1
ПРЕДСТАВЛЯВА „ИЗОБЩО НЕ СЪМ
ДОВОЛЕН“, А 10 ПРЕДСТАВЛЯВА
„ИЗКЛЮЧИТЕЛНО ДОВОЛЕН“, ДОКОЛКО
СТЕ ДОВОЛНИ ОТ ТЕКУЩОТО СИ НИВО НА
ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ?**



Фиг.62 Степен на удовлетвореност

Степента на удовлетвореност от спортни занимания е най-висока за 8т., 9т., 10 т.

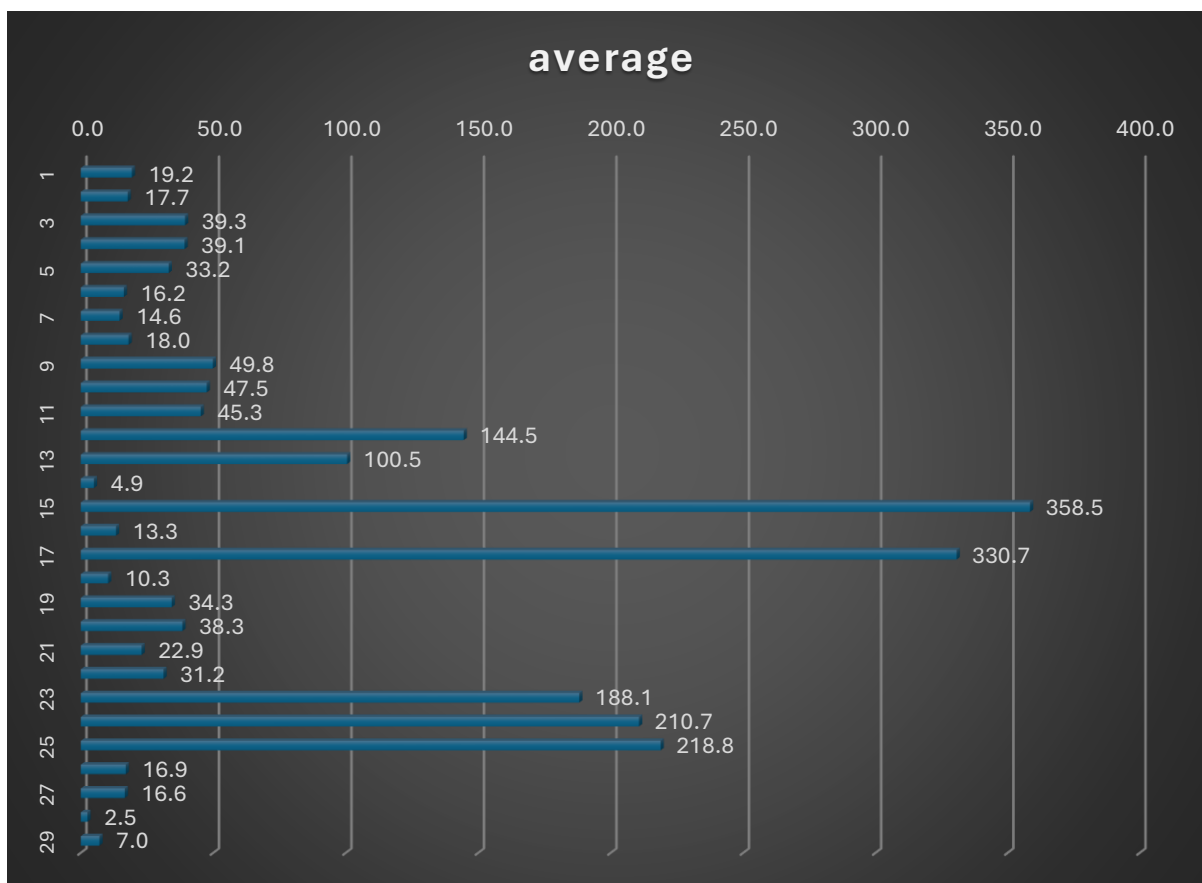
Имате ли предложения или идеи за подобряване на наличието или достъпността на физически дейности за ученици като вас? Ако отговорът е „да“, моля, дайте вашите предложения.

Ако DIA има фитнес зала, това би могло да позволи на учениците да я използват след училище, „Добре е, но може да е по-добре, ако учителят се вслушва в това, което учениците искат да правят, присъединете се към повече спортни отбори, осигурете училищния физкултурен салон отворен през уикендите, сигурен съм, че има много хора като мен, които са нетърпеливи да

практикуват някакъв спорт във физкултурния салон, направете бойните изкуства дейност в нашето физическо възпитание.

III.2. Анализ на резултатите от спортно-педагогическия експеримент

III.2.1. Вариационен и сравнителен анализи



Средни стойности на показателите от тестовете

Изчисляването на вариационните показатели е средството, с което се определят границите на изследваните извадки, средните стойности и степента на хомогенност. Съществена оценка за нормалността на разпределение ни дава коефициента на вариация. Нормалното разпределение се приема, че е до 0.3 или 30% на отношението на средно квадратичното отклонение S спрямо средната стойност на показателя. Препоръчва се изследваните данни с нормално разпределение да се сравняват чрез критерия на Стюдънт (t), а при

анормално – да се използва критерия на Уилкоксън (Z). За удобство е прието наличието на значим прираст да се удостоверява с гаранционната вероятност, която е адекватна на величината sig (significant). Ако гаранционната вероятност ($P_t > 95\%$), то статистическият прираст е значим, а не е резултат от случайни стойности.

Сравнителен анализ (критерий на Стюдент/Уилкоксън)

agility II	agility I	s2	s1	d	d[%]	t	Pt
19.2	17.7	0.7	1.6	1.57	8.15	2.19	94.4
tenis alt handsII	tenis alt handsI	s2	s1	d	d[%]	t	Pt
49.83	39.33	4.96	10.43	10.5	21.1	-8.64	99.999
tenis left handsII	tenis left handsI	s2	s1	d	d[%]	t	Pt
39.14	47.50	5.11	13.74	-8.4	-21.4	-7.17	99.995
tenis right handsII	tenis right handsI	s2	s1	d	d[%]	t	Pt
33.17	45.25	6.96	11.53	-12.1	-36.4	-7.23	99.995
PLANK I I	PLANK I	s2	s1	d	d[%]	Z	Pt
144.5	100.5	70.13	32.82	44.0	30.4	2.288	95.2
Reaction test II	Reaction test I	s2	s1	d	d[%]	t	Pt
13.3	10.3	3.33	1.85	2.97	22.40	0.31	23.3
Balance test II	Balance test I	s2	s1	d	d[%]	Z	Pt
358.5	330.7	331.6	154.8	27.79	7.75	1.67	86.7
Sit ups [sec] II	Sit ups [sec]	s2	s1	d	d[%]	t	Pt
34.3	38.3	4.99	7.79	-4.03	-11.75	-1.22	74.65
PUSH UP II [sec]	PUSH UP I [sec]	s2	s1	d	d[%]	Z	Pt
22.9	31.2	6.96	15.32	-8.29	-36.19	-1.43	81.43
St. long jump [cm]II	St. long jump [cm]I	s2	s1	d	d[%]	t	Pt
188.1	218.8	13.1	12.7	-30.69	-16.31	-0.89	59.91
Sprint 100m [sec]II	Sprint 100m [sec]I	s2	s1	d	d[%]	t	Pt
16.94	16.58	1.39	1.87	0.36	2.13	-0.30	22.78

Според таблица 2 тестовете agility ($P_t = 94.4\%$), алтернативен тест за координация ($P_t = 99.9\%$), тест за координация с лява ръка ($P_t = 99.9\%$), тест за координация с дясна ръка ($P_t = 99.9\%$) тест Планк ($P_t = 95.2\%$) удостоверяват наличие на значими прирасти на изследваните според началото и края на времеви период за провеждане на педагогическия експеримент. Така се

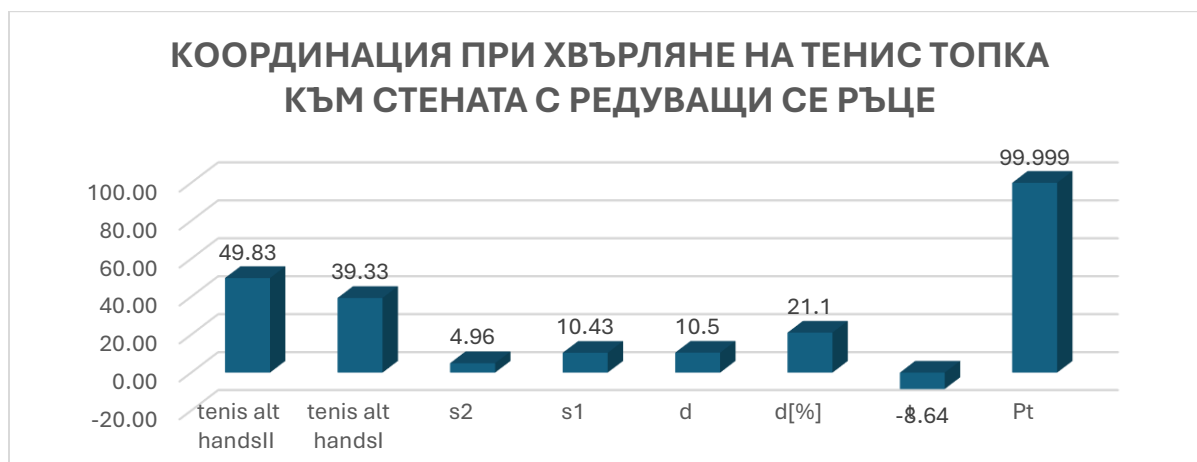
приема ненулевата хипотеза за наличие на значим прираст според данните от статистическия анализ.



Тест за ловкост

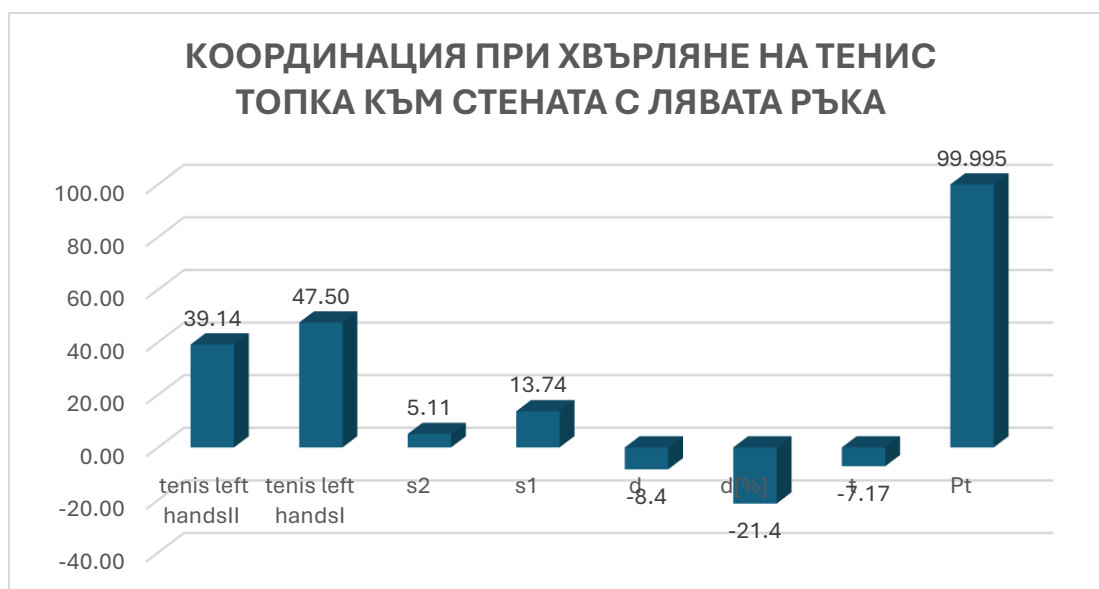
Тестът за ловкост на Илинойс измерва способността за бърза смяна на посоката и позицията, като включва спринтиране, обхождане и бягане в различни посоки около четири конуса. Този тест е широко използван в спорта за оценка на пъргавината, а съществени елементи включват конуси, които маркират стартовата и финалната точка, както и точките за обръщане.

Прирастът d (абс. стойности) = 1.57 и $d[\%]$ достига 8.15% за тест Илинойс при $Pt > 95\%$. Очевидно е, че преимуществени показатели са бързината и силата на долните крайници, собственото тегло и ловкостта.



Координационен тест със смяна на ръцете

Част от умението зависи и от размера и тежестта на топката (или предмета), който хвърля. Разбира се, хвърлянето се подобрява и чрез допълнителна практика. Прирастът d (абс. стойности)=10.5 и $d[\%]$ достига 21.1% за алтернативен тест с тенис топка при $Pt > 95\%$. Съществена особеност е ловкостта на горните крайници.



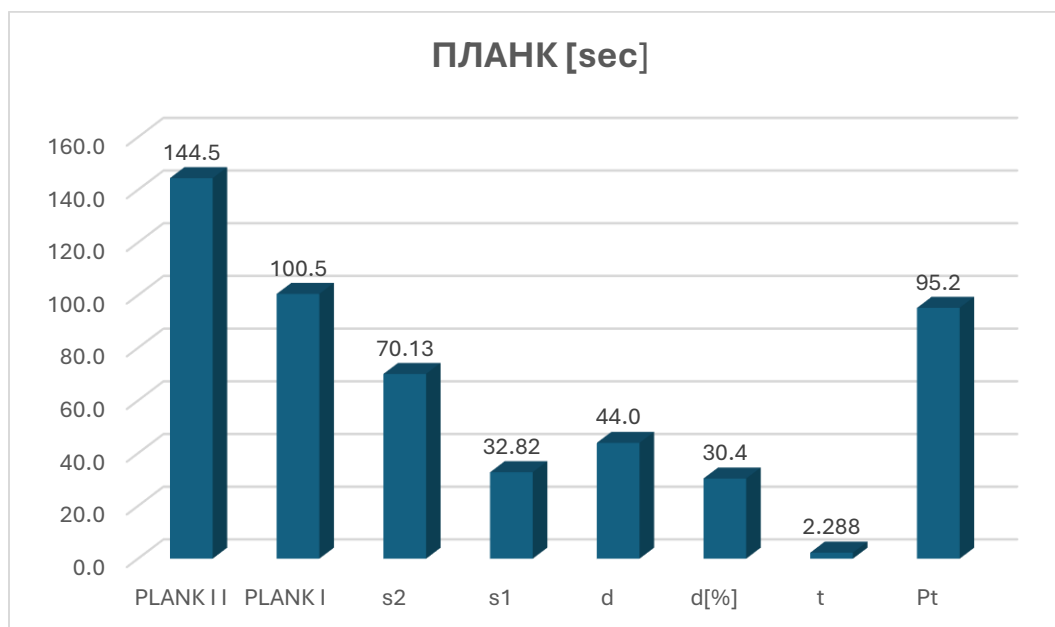
Координационен тест с лява ръка

Прирастът d (абс. стойности)=-8.4 и $d[\%]$ достига -21.4% за с тенис топка при $Pt > 95\%$. Очевидният прираст удостоверява наличната разлика между измерването от началото и края на времевия период.



Координационен тест с дясна ръка

Прирастът d (абс. стойности) = -12.1.4 и $d[\%]$ достига -36.4% за тест с тенис топка при $Pt > 95\%$.



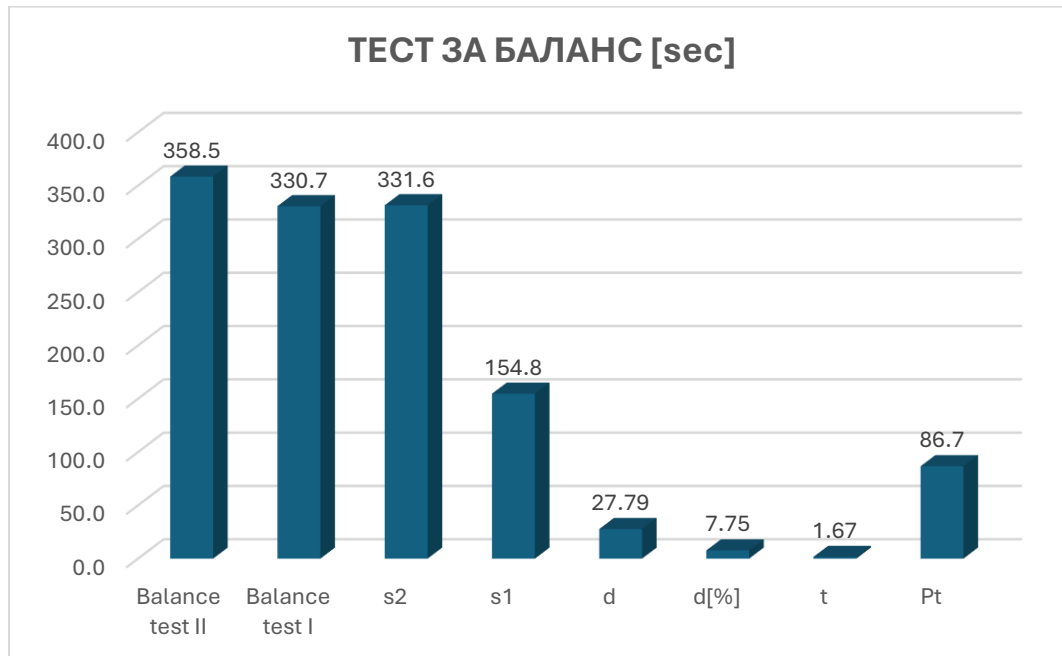
Тест Планк

Приложението му е за определяне на нивото на фитнес на основните мускули. Прирастът d (абс. стойности) = 44 и $d[\%]$ достига 30.4% за тест Планк при $Pt > 95\%$.



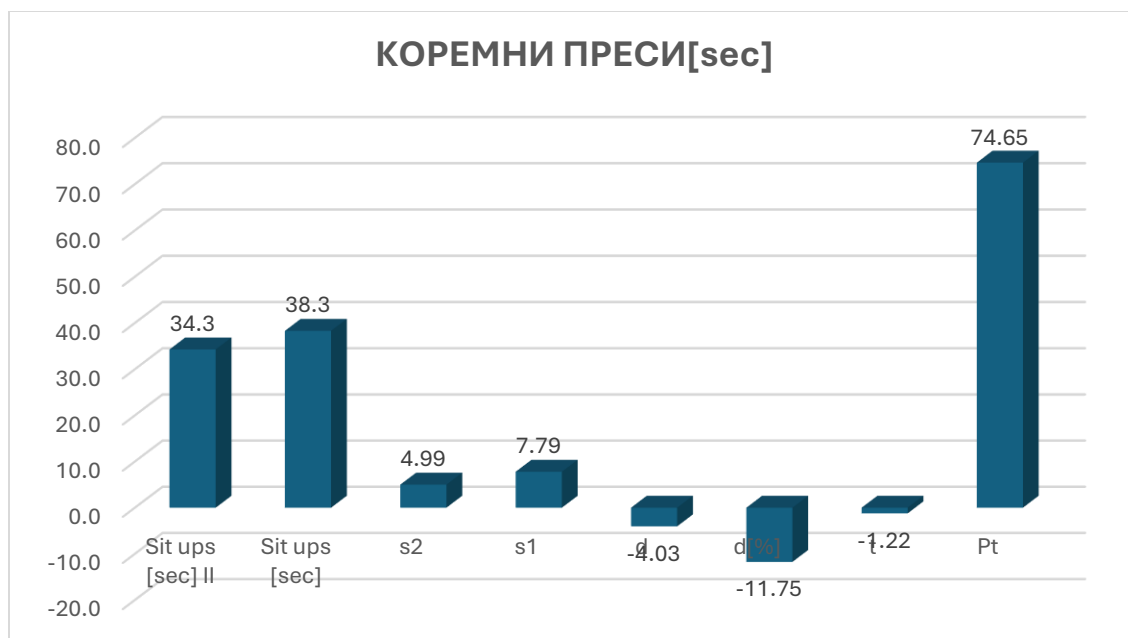
Тест за проста реакция

Приложението му е за прецизно измерва времето между промяната на докосването — *това е време за проста реакция*. Това е сравнително прост за изпълнение тест за реакция, но не достига значим прираст, въпреки, че времевият период е достатъчно продължителен.



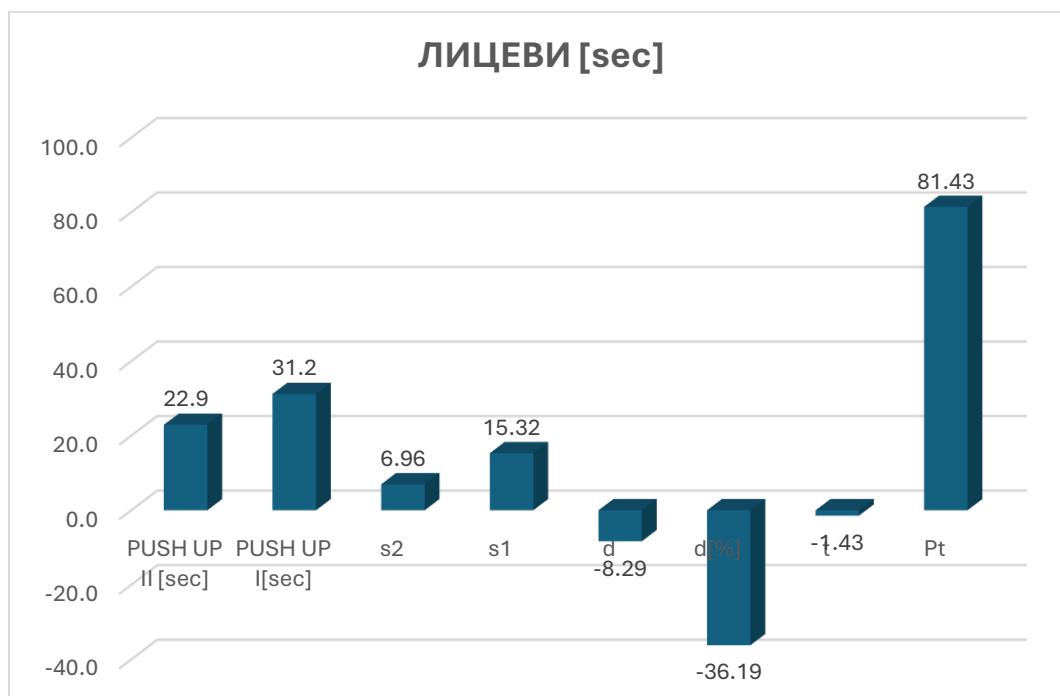
Тест за баланс

Тестът за *баланс* оценява постуралния контрол, РОМ, силата и проприоцепцията и често се използва при вземането на решения за RTP. Постуралният контрол е свързан с неволевите усилия на двигателния апарат да задържа проекцията на ОЦТ в рамките на опорната площ на долния крайник. Колебанията на ОЦТ са с честота от 3 до 6 в секунда, но при някои спортисти като акробати, скиори и др. може да достигнат до 9 в секунда. Средната амплитуда на колебанията е напълно индивидуално свързана с двигателната структура на спортиста. Изследването на равновесната устойчивост се извършва с уреди отчитащи произволното движение на проекцията на ОЦТ спрямо опората, като от съществено значение е стойността на максималните отклонения за определен времеви период от 30 секунди до една минута.

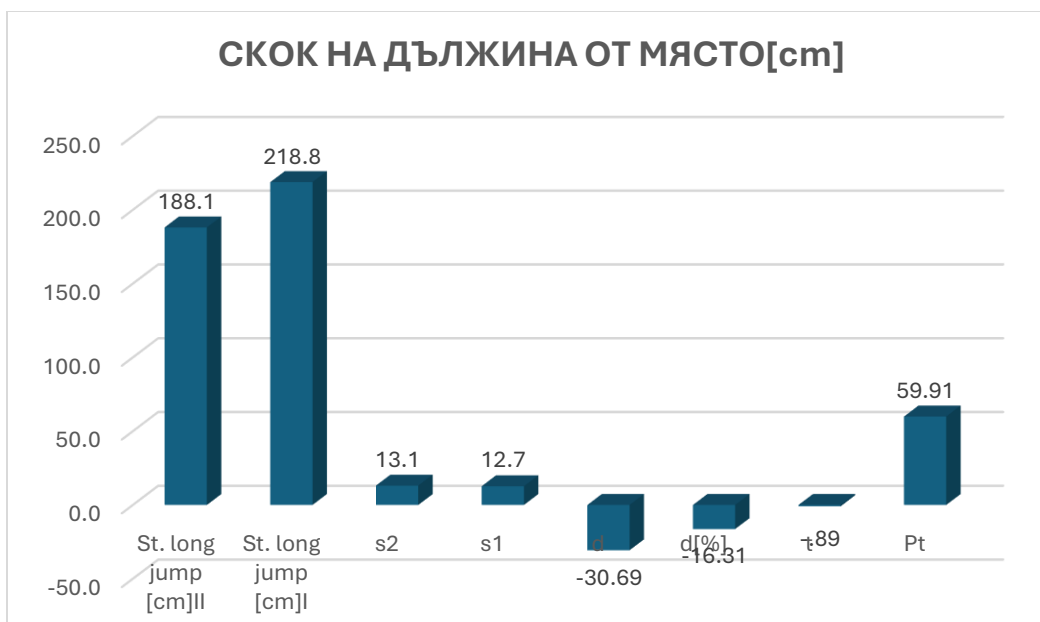


Тест за сила на коремните мускули

Силата на коремните мускули е важен фактор удостоверяващ моментното състояние на двигателния апарат. Очевидно е, че за времеви период на изследването не достига значими стойности.

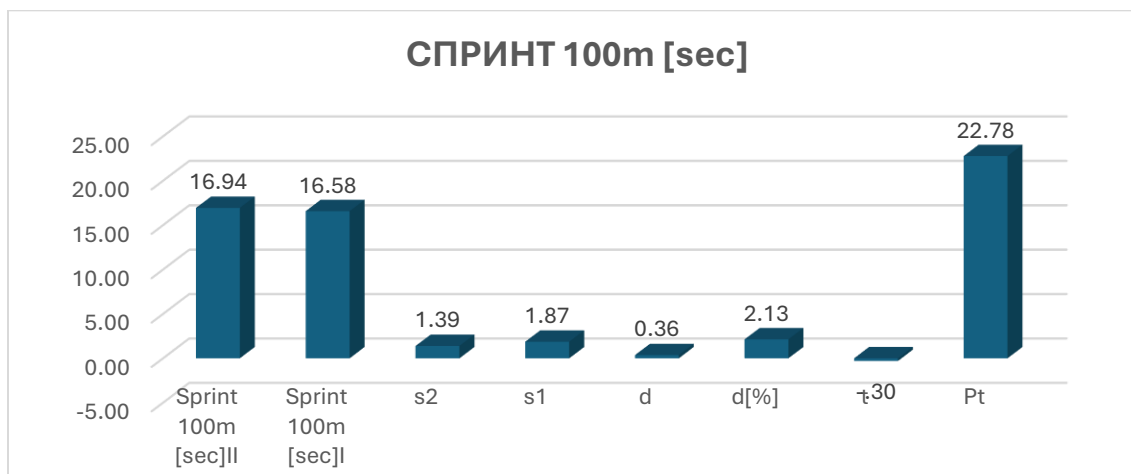


Тест за сила на гърдните мускули



Тест Скок на дължина от място

Тестът за скок на дължина от място е спортно упражнение, при което се измерва разстоянието, което човек може да измине с един скок с два крака, стартирайки от място. За да се изпълни, се застава с крака на ширина на раменете зад стартова линия, ръцете се засилват нагоре-напред и се прави силен скок с два крака напред, като се приземява на двата крака едновременно. При този тест, изследваните не достигат до значими статистически резултати.



Тест за спринтово бягане 100 метра

Спринтовото бягане изисква висока координация и изградена мускулна сила в долните крайници, насочена към кратки интензивни натоварвания като тялото е в анаеробен режим на работа.

III.2.2. Корелационен анализ (Спирмън, Пирсън)

Корелационният анализ разглежда 14 показатели включени във вариационния и сравнителен анализи. Той удостоверява вътрешногрупови корелационни връзки, тъй като има наличие на координационни тестове с топка за тенис, тестът Илинойс, тестовите Планк, SIT UP, PUSH UP, спринтови тестове 30 метра и спринтов тест 100 метра. Тази корелационна структура образува система от корелационни връзки, като тези в идентична група са вътрешногрупови. Според таблица 3 съществуват вътрешногрупови значими корелационни връзки между тенис алтернативно спрямо тенис лява ръка (0.742) и спрямо тенис дясна ръка (0.796), тест Планк спрямо Sits up (0.792) и спрямо Push up (0.643), спринт 30 метра спрямо спринт 100 метра (0.742), телесно тегло спрямо BMI (0.758), тестове тенис лява спрямо дясна ръка (0.853). Така общият брой значими корелационни коефициенти достига 10 броя и са обозначени със затъмнени правоъгълници в таблица 3. Тест Илинойс е в права корелационна връзка (0.745) спрямо спринт 30 метра и в обратна (-0.654) спрямо теста Планк. Тест situps спрямо тест pushup (0.766) и тест standing long jump спрямо тест pushup (0.661). Наблюдава се малка разлика в коефициентите при анализа чрез Пирсън и Спирмън. Положителните стойности на корелационните коефициенти между тест *agylity* и резултатът за теста за sprint30m. Тест plank и резултатите от тестовите situps и pushup са логически обосновани, тъй като се ползват групи мускули от идентичен характер. Логически телесното тегло и BMI са в права корелационна връзка с положителен характер.

[illegible]

Таблица 4

[illegible]

IV. ИЗВОДИ

1. Проведен е детайлен анализ на наличните съвременни източници, свързана с влиянието на физическата култура и спортните специализации върху развитието на учениците в посочената възрастова група в контекста на ОАЕ, където климатичните условия и културните различия могат да влияят върху нивата на физическа им активност.
2. Процентното разпределение на теглото остава стабилно през изследвания двегодишен времеви период и не се наблюдават значителни промени в хранителните навици, физическата активност или общото им здравословно състояние в съответствие с естественото физиологично развитие в периода.
3. Значимостта на изследването се изразява в предоставянето на актуални емпирични данни за специфичната социална и културна среда на ОАЕ, характеризираща се с висока степен на мултикултурност и интензивни образователни и социални динамики.
4. Изследването представено в разглежданата тематика отчита реалния ефект от системното обучение по РНЕ през годината.
5. В контекста на ОАЕ и международните училища, където културното многообразие и конкурентният учебен процес създават нови предизвикателства, РНЕ играе роля за намаляване на стреса, социалното отчуждение и психосоматичните оплаквания при учениците.
6. Резултатите съвпадат с глобалните тенденции, описани от WHO (2020), CDC (2022) и Aspen Institute (2023), според които „време“, „транспорт“ и „разходи“ са водещи пречки за масово участие.
7. Общият брой значими корелационни коефициенти достига 10 спрямо 14 показатели включени във вариационния и сравнителен анализи.

8. Сравнителният анализ потвърждава положителния резултат от спортно-педагогическия експеримент и идентифицира добри практики, които могат да бъдат адаптирани към местния контекст.
9. Анализът показва, че спортната култура и възможностите в DIA са на високо ниво, със степен на участие, осведоменост и удовлетвореност, значително над световния стандарт. Основните предизвикателства са логистиката (достъп, транспорт), липсата на време и нуждата от повече спортно разнообразие, за да се ангажират и по-неактивните ученици.

IV.2. Препоръки

1. Според направените изследвания приложени върху голям контингент предлагаме използване на подробно композирани анкетни карти достатъчно задълбочени до изчерпване на възможни резултати.
2. Предложената система за физически тестове е универсална и може да се приложи на различни места при различни географски условия.

ПРИНОСИ

Научен и практически принос

1. Интеграция на физически, когнитивни и психо-социални фактори в единна изследователска рамка.
2. Адаптация на международни когнитивни тестове за нуждите на спортно-педагогически анализ.
3. Включване на психологически техники (майндфулнес, визуализация, ментална подготовка) в училищния спорт.

4. Създаване на модел за хармонично развитие на учениците чрез спорт, валидиран чрез национално и кралско признание – **Hamdan bin Mohammed Order of Merit for Sports**.
5. Съпоставка между опита на Дубай и България – предложение за адаптивни модели, приложими в различни образователни системи.

ПУБЛИКАЦИИ

- Recognised with the Royal Hamdan bin Mohammed Order of Merit for Best Sports Education School
- World School Games - Making History - Gulf Youth Sport, January 2020
- Teamwork makes the dream work - Gulf Youth Sport , December 2019
- DIA wins the U18 DASSA Cup - Gulf Youth Sports, November 2017
- Fencing can be a sport for everybody - Gulf News, October 26, 2013
- Dubai Education Hot Seat - Time Out Dubai, September 27, 2012
- Development of Fencing in UAE - Sports Science Magazine, NSA Bulgaria, edition 1 / 2010, page 63
- Achieving success by the sword - Gulf News, May 30, 2009
- Kouzev aims to be sporting ambassador for UAE—Gulf News May 21, 2001
- Kouzev wins Men's Open in triathlon - Gulf News, January 27, 2001

Заклучение

Дисертационното изследване потвърждава с научна точност и практическа убедителност, че спортът и физическото възпитание са не просто учебни дисциплини, а стратегически инструмент за формиране на здрави, уверени и социално ангажирани личности. В един свят на ускорени промени, дигитализация и засилено заседнало поведение, училището трябва да бъде онзи център, който изгражда не само знания, но и устойчиви модели на живот, основани на движение, здраве и ценности.

Включването на идеомоторна тренировка (майндфулнес), визуализация и ментална подготовка показва, че спортното образование не се ограничава до физическата страна на развитието. То е интегрална система, която изгражда концентрация, емоционална устойчивост и социална отговорност – качества, които са критично необходими на младите хора в условията на глобални предизвикателства.

Най-важният извод е, че спортът е път към здраве, щастие и просперитет. Той е мост между физическото, психическото и социалното развитие на учениците. Целта му е не краткотрайни резултати, а изграждане на устойчива основа за дълголетие (longevity) – по-дълъг и качествен живот, основан на баланс между активност, хранене, психично здраве и възстановяване. Този труд е доказателство, че спортът може и трябва да бъде универсален език за развитие и интеграция, който превъзхожда културните и социалните различия. В него е вложено убеждението, че всяко дете – независимо от способности, националност или социален произход – има право на достъп до спорт, който е смислен, трансформиращ и достоен.

Затова заключението на изследването е едновременно научно и хуманно: спортът не е просто движение. Той е инвестиция в бъдещето, гаранция за здраве и инструмент за изграждане на общество, което е по-силно, по-устойчиво и по-сплотено.