

ИЗСЛЕДВАНЕ НА ДВИГАТЕЛНАТА ПОДГОТВЕНОСТ НА ДЕЦА В ПРЕДУЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ, ЗАНИМАВАЩИ СЕ С МИНИБАСКЕТБОЛ

Мануел Марков

ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“

ORCID 

Manuel Markov – <https://orcid.org/0009-0006-6042-7702>

РЕЗЮМЕ

Минибаскетболът е ефективно средство за развитие на двигателните качества и формиране на трайни навици за физическа активност при децата в предучилищна възраст. Целта на изследването е да се анализира нивото на развитие на основните двигателни умения при деца в предучилищна възраст, занимаващи се с минибаскетбол. Предмет на изследването е двигателната подготвеност на деца в предучилищна възраст, занимаващи се с минибаскетбол. Обект на изследването са някои признаци на двигателната подготвеност на деца в предучилищна възраст, практикуващи минибаскетбол. Изследвани са 99 деца от трета и четвърта възрастова група от пет детски градини, занимаващи се с минибаскетбол в градината. Използвани са теоретичен анализ на научната литература и спортнопедагогическо тестване с девет теста за оценка на двигателните способности. Данните са обработени с SPSS 23 чрез вариационен анализ и t-критерий на Стюдънт за независими извадки. Изследването установява добро развитие на координацията, експлозивната сила и уменията за работа с топка, като по-ниски резултати се наблюдават при бързината и точността. Получените резултати показват добро ниво на двигателна подготвеност при деца, занимаващи се с минибаскетбол, което подкрепя приложението му като средство за развитие на двигателните способности в предучилищна възраст.

Ключови думи: минибаскетбол, предучилищна възраст, двигателни умения, двигателна подготовка, физическо възпитание, деца

A STUDY OF THE MOTOR READINESS OF PRESCHOOL-AGED CHILDREN WHO PLAY MINI-BASKETBALL

Manuel Markov

St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo

ABSTRACT

Mini-basketball is an effective means of developing motor abilities and establishing lasting physical activity habits in preschool children. The aim of the study was to assess the level of development of fundamental motor skills in preschool children participating in mini-basketball

training. The subject of this study is the motor readiness of preschool-aged children who play mini-basketball. The objects of this study is certain indicators of motor readiness in preschool-aged children who play mini-basketball. The study included 99 children from the third and fourth age groups at five kindergartens who participate in mini-basketball in kondergarden. The research employed literature review and analysis, as well as sports-pedagogical testing using nine tests to assess motor abilities.

The collected data were processed using SPSS 23 through descriptive statistics and Student's t-test for independent samples. The findings demonstrated good development of coordination, explosive strength, and ball-handling skills, while lower performance was observed in speed and accuracy. The results show a good level of motor readiness among children who play mini-basketball, which supports its use as a means of developing motor skills in preschool-aged children.

Keywords: *mini-basketball; preschool children; motor skills; motor fitness; physical education; children.*

ВЪВЕДЕНИЕ

Съвременните тенденции във физическото възпитание поставят все по-голям акцент върху ранното формиране на двигателна култура и изграждането на трайни навици за физическа активност още в предучилищна възраст. Според редица автори периодът между 5 и 7 години представлява чувствителен етап за развитието на основните двигателни способности, като координация, ловкост, бързина, равновесие и сила (Gallahue & Ozmun, 2006; Payne & Isaacs, 2017; Borukova, 2023).

Физическата активност в ранна детска възраст оказва положително влияние не само върху двигателното развитие, но и върху когнитивното функциониране, емоционалната стабилност и социалната адаптация на детето (WHO, 2019). Недостатъчната двигателна активност през този период може да доведе до нарушения в двигателното развитие, затлъстяване и намалени функционални възможности на организма (Janssen & LeBlanc, 2010).

Според Gallahue, Ozmun и Goodway (2020) двигателното развитие представлява непрекъснат процес на промени в двигателното поведение през целия живот, обусловен от взаимодействието между наследствеността, биологичното съзряване и въздействието на околната среда.

Изследванията на Stodden et al. (2008) показват, че съществува двупосочна връзка между двигателната компетентност и физическата активност. Децата с по-добре развити двигателни умения са по-активни физически, а повишената физическа активност от своя

страна стимулира по-нататъшното развитие на двигателните способности. Това взаимодействие оказва съществено влияние върху здравословното състояние и намалява риска от затлъстяване и хиподинамия в по-късна възраст.

Според Robinson et al. (2015) двигателната компетентност в ранна детска възраст е значим предиктор за бъдещото участие в спортни дейности, нивото на физическа активност и здравословния статус през юношеството и зрелостта. Децата с добре развити двигателни умения демонстрират по-висока самооценка, по-добри социални умения и по-висока мотивация за участие в двигателни дейности.

Според препоръките на World Health Organization децата до 5-годишна възраст трябва ежедневно да осъществяват най-малко 180 минути физическа активност с различна интензивност, като поне 60 минути следва да бъдат с умерена до висока интензивност. Недостатъчната двигателна активност през ранното детство е свързана с нарушения във физическото развитие, повишен риск от наднормено тегло и по-ниско ниво на двигателна компетентност.

От педагогическа гледна точка двигателната подготвеност е важен компонент на цялостното развитие на личността. Формирането на двигателни умения и навици в ранна възраст създава предпоставки за изграждане на положително отношение към спорта и физическата активност през целия живот. Ето защо развитието на двигателната подготвеност в предучилищна възраст трябва да бъде сред основните приоритети на системата за предучилищно образование и физическо възпитание. Предучилищното образование в Република България обхваща възрастовия период от 3 до 7-годишна възраст, който от нормативна гледна оценка е лимитиран по наредба № 5 от 03.03.2016 г. за предучилищното образование. В системата на предучилищно образование като извънкласни дейностите се практикуват различни спортни занимания. През последните години минибаскетболът навлезе при по-ниските възрастови групи още от предучилищна възраст 4 – 6-годишни момичета и момчета.

Минибаскетболът представлява адаптирана форма на баскетболната игра, съобразена с възрастовите особености и физическите възможности на децата. Той е разработен като средство за обучение и развитие на двигателните качества чрез игрови подход, който стимулира интереса и активността на подрастващите (Vompa & Buzzichelli, 2019). Според Желязков и Дашева (2017) упражненията с топка създават благоприятни условия за развитие на координационните способности, пространствената ориентация и бързината на двигателните реакции. Игровият подход е основно средство за усвояване на тех-

ническите елементи в минибаскетбола и за повишаване на мотивацията на децата (Борукова, Брестнички, 2024). Според Борукова, Брестнички (2024) използването на разнообразни подвижни и подготвителни игри улеснява усвояването на основните технически умения и развива двигателните качества. Баскетболните упражнения допринасят и за усъвършенстване на фината и грубата моторика, което е особено важно в периода на предучилищното развитие. Резултатите потвърждават, че минибаскетболът представлява ефективно средство за развитие на двигателната подготвеност в ранна училищна възраст и създава предпоставки за формиране на устойчив интерес към физическата активност. Децата, участващи в занимания по минибаскетбол, демонстрират по-добро ниво на физическа дееспособност и по-високи показатели на общата двигателна подготвеност в сравнение с техните връстници, които не практикуват системно спортни дейности. Това потвърждава значението на минибаскетбола като средство за развитие на основните двигателни качества още в детска възраст.

Независимо от широкото приложение на минибаскетбола в педагогическата практика, изследванията върху неговото въздействие върху двигателната подготвеност на децата в България остават сравнително ограничени. Това определя актуалността на настоящото изследване.

МЕТОДИКА

Целта на изследването е да се анализира нивото на развитие на основните двигателни умения при деца в предучилищна възраст, занимаващи се с минибаскетбол.

Предмет на изследването е двигателната подготвеност на деца в предучилищна възраст, занимаващи се с минибаскетбол.

Обект на изследването са някои признаци на двигателната подготвеност при деца в предучилищна възраст, участващи в занимания по минибаскетбол. Заниманията се провеждат два пъти седмично по 40 мин. Изследвани са 99 деца от трета и четвърта възрастова група от пет детски градини. Използвани са теоретичен анализ на научната литература и спортнопедагогическо тестиране с девет теста за оценка на двигателните способности. Данните са обработени с SPSS 23 чрез вариационен анализ и t-критерий на Стюдънт за независими извадки. В изследването участват 99 деца от пет детски градини, участващи в занимания по минибаскетбол като извънкласна дейност в детската градина, от които: 69 момчета и 30 момичета. Изследването е проведено през м. януари 2026 г.

Спортнопедагогическо тестиране

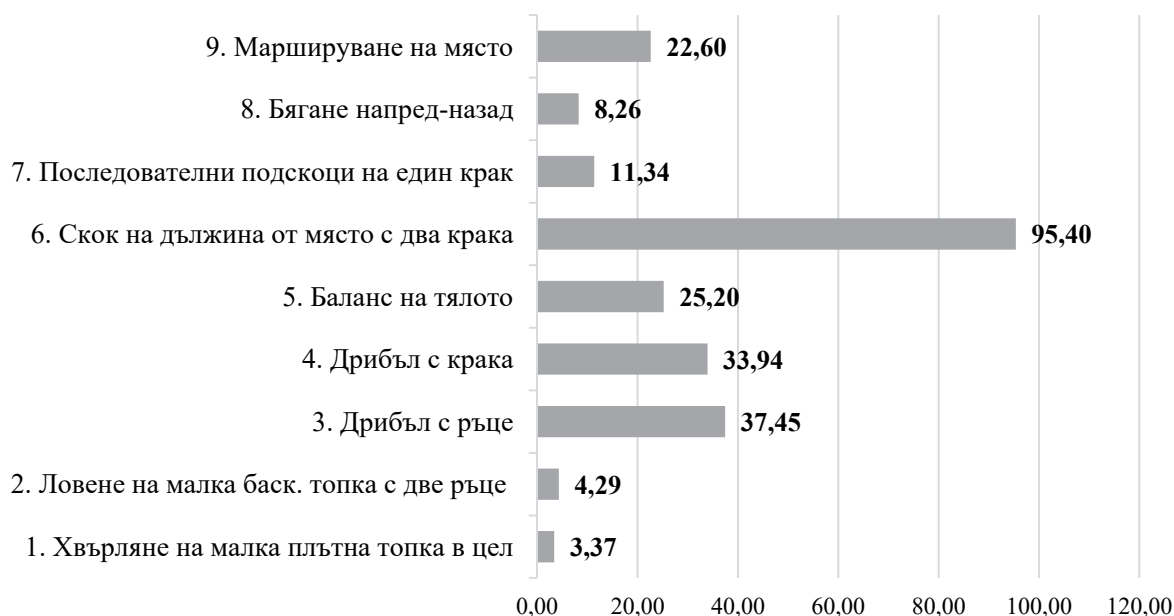
Реализирани са спортнопедагогически тестове по тестова батерия „Диагностика на двигателните способности на деца в предучилищна възраст“ (2023). Тестовата батерия съдържа девет теста с прилежаща нормативна система (Таблица 1).

Таблица 1. Списък на показателите

№	Показатели	Мерни единици	Точност на измерване	Посока на нарастване
1.	Хвърляне на малка плътна топка в цел	брой	1,00	+
2.	Ловене на малка баскетболна топка с две ръце	брой	1,00	+
3.	Дрибъл с ръце	брой	1,00	+
4.	Дрибъл с крака	s	0,01	-
5.	Баланс (равновесие) на тялото	s	0,01	-
6.	Скок на дължина от място с два крака	cm	1,00	+
7.	Последователни подскоци на един крак	s	0,01	-
8.	Бягане (напред-назад)	s	0,01	-
9.	Маршируване на място	s	0,01	-

РЕЗУЛТАТИ

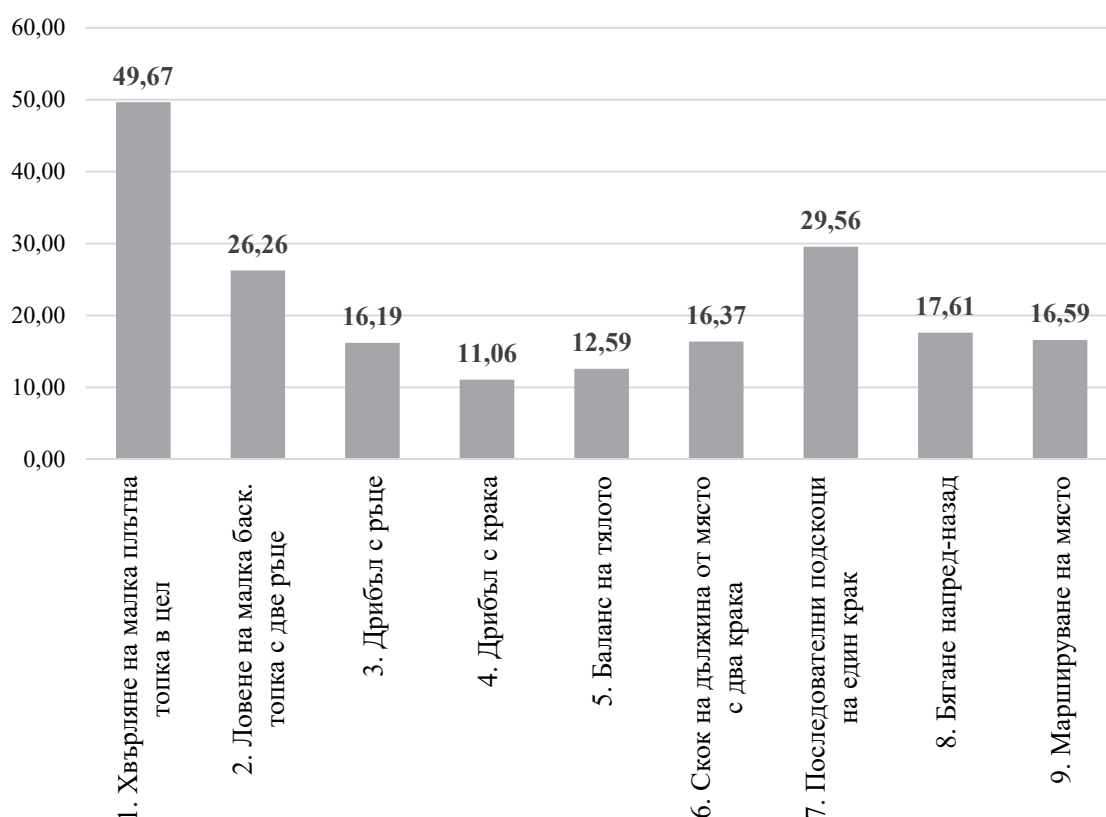
На Фигура 1 са представени средните стойности на всички изследвани показатели. При всички се наблюдава нормално разпределение на стойностите. При анализ на данните се установява, че средните стойности, отчетени при показателя „Скок на дължина от място с два крака“, са $M = 95,40$, което показва добро развитие на силата на долните крайници и координацията при отскок. Получените резултати показват, че децата притежават сравнително добра експлозивна сила, необходима за изпълнение на различни двигателни дейности и спортни упражнения. Добри резултати се наблюдават и при показателите „Дрибъл с ръце“ ($M = 37,45$) и „Дрибъл с крака“ ($M = 33,94$). Тези стойности показват, че заниманията с елементи на минибаскетбол подпомагат развитието на координацията, ориентацията и контрола върху движенията. Средните стойности при „Баланс на тялото“ ($X = 25,19$) и „Маршируване на място“ ($M = 22,59$) също показват сравнително добро ниво на обща двигателна култура и координационни способности. По-ниски резултати се наблюдават при тестовете „Хвърляне на малка плътна топка в цел“ ($M = 3,37$) и „Бягане напред-назад“ ($M = 8,26$), което показва, че точността и бързината все още не са напълно развити при част от изследваните деца.



Фигура 1. Средни стойности на изследваните показатели

Това е нормално за възрастовата група и предполага необходимост от повече упражнения, насочени към развитие на прецизността, реакцията и скоростните способности. Подобни резултати са наблюдавани и в изследванията на Gallahue и Ozmun (2006), според които скоковите упражнения са сред най-надеждните показатели за двигателното развитие в тази възраст. Добри резултати са отчетени и при показателите, свързани с дрибъл с ръце (37,45) и дрибъл с крака (33,94). Тези показатели демонстрират високо ниво на развитие на координационните способности, фината моторика и контрола върху движенията. Развитието на тези умения може да се обясни със спецификата на тренировъчния процес в минибаскетбола, който включва голям брой упражнения за боравене с топката и за пространствена ориентация. Средните стойности при баланса на тялото и маршируването на място също показват добро ниво на обща двигателна култура. Това е неспецифично упражнение за съответната възрастова група и изисква добро ниво на координационни умения и равновесни способности. Според Payne и Isaacs (2017) именно равновесните способности представляват една от основите за усвояване на по-сложни двигателни действия в училищна възраст. По-ниски резултати се наблюдават при тестовете, свързани с взривната сила на горни крайници: хвърляне на малка плътна топка в цел и бягането напред-назад. Тези резултати показват необходимост от допълнителна работа върху точността и скоростните качества. Според Vompa и Buzzichelli (2019) развитието на скоростните способности в ранна възраст изисква системна и продължителна тренировъчна работа, тъй като те са силно зависими от зрелостта на нервната система.

На Фигура 2 е представено разсейването на признаците на двигателните умения при 5 – 6 г.



Фигура 2. Разсейване на признаците на двигателните умения

При анализа на Фигура 2 се установява, че групата е хомогенна единствено по признака, свързан с координацията на децата при изпълнение на дрибъл с крака. По останалите 7 показателя, свързани с ловкост, координационни способности, баланс и взривна сила на долни крайници, изследваната от нас група е относително хомогенна. Само по признака, свързан със способността на изпълнение на стрелба в цел, се наблюдава нехомогенност на групата. За да установим дали има статистически значими разлики между средните стойности при момичета и момчета, приложихме t-критерий на Стюдент за независими извадки, резултатите показват, че съществуващите различия между средните стойности са статистически незначими $p < 0,05$, съответно не съществуват различия по отношение на фактора пол.

ДИСКУСИЯ

Получените резултати показват добро ниво на развитие на двигателната подготвеност и при двата пола, което потвърждава становището на редица автори, че спортните игри представляват едно от най-ефективните средства за развитие на двигателните качества в ранна детска възраст. При подобно изследване, проведено от Борукова, Тупанкова (2021), се установява, че единственото качество, при което момичетата имат предимство, е гъвкавостта, но в тази възраст установените разлики не са статистически значими. Получените резултати също така съответстват и на данните на Borukova (2023), която установява добро развитие на координационните способности и уменията за работа с топка при деца, практикуващи миниbasketбол. Сходни тенденции са описани и от Gallahue и Ozmun (2006), според които именно предучилищната възраст представлява чувствителен период за развитие на фундаменталните двигателни умения.

Вероятно това се дължи на факта, че миниbasketболът като спортна игра съчетава игрова дейност с разнообразни двигателни задачи, което стимулира развитието на основните двигателни умения. В същото време игровият характер на заниманията създава положителна мотивация и поддържа високо ниво на двигателна активност. Особено важно е обстоятелството, че между момичетата и момчетата не са установени статистически значими различия по изследваните показатели. Това показва, че миниbasketболът е подходящ както за момчета, така и за момичета в предучилищна възраст.

Миниbasketболът се утвърждава като едно от най-ефективните средства за развитие на двигателната подготвеност при децата в предучилищна възраст, тъй като съчетава разнообразни естествени движения, игрова дейност и висока мотивация за участие. Специфичните упражнения и игри, използвани в миниbasketбола, допринасят за цялостното физическо, двигателно и психосоциално развитие на детето. Това е така, защото миниbasketболът включва голямо разнообразие от двигателни действия – бягане в различни направления, спиране, ускоряване, скачане, подаване, водене и улавяне на топката. Изпълнението на тези действия стимулира развитието на координацията, бързината, ловкостта, пространствената ориентация и равновесието – качества, които са определящи за нивото на двигателната подготвеност на децата (Payne & Isaacs, 2017).

Освен върху физическото развитие миниbasketболът оказва положително въздействие и върху когнитивното и социалното развитие на децата. Чрез игровите ситуации те развиват концентрацията, вниманието, способността за вземане на решения, комуника-

цията и уменията за работа в екип. Според Hudson, Ballou и Willoughby (2021) подобряването на двигателните умения в ранна детска възраст е свързано с повишаване на изпълнителните функции и готовността за училищно обучение.

Педагогическата стойност на миниbasketбола се определя и от възможността за индивидуализиране на дейностите според възрастовите особености на децата. Използването на по-малки топки, намалени размери на игралното пространство и игрово-ориентирани упражнения позволява на децата успешно да усвояват двигателни действия, като същевременно изпитват удовлетворение и положителни емоции от участието си.

Следователно може да се приеме, че миниbasketболът е не само средство за усвояване на специфични технически умения, но и педагогическа технология за комплексно развитие на двигателната подготвеност, физическото развитие и социалната адаптация на децата. Получените научни данни подкрепят необходимостта от по-широко приложение на програми по миниbasketбол в детските градини и в началния етап на образование.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Настоящото изследване предоставя информация за нивото на двигателна подготвеност на деца в предучилищна възраст, практикуващи миниbasketбол. Получените резултати показват добро развитие на координационните способности, експлозивната сила на долните крайници, равновесието и уменията за работа с топка. По-ниски стойности са отчетени при показателите, свързани с точността на хвърляне и скоростните способности, което очертава необходимостта от по-целенасочена работа за тяхното усъвършенстване.

Липсата на статистически значими различия между момчетата и момчетата показва, че миниbasketболът може успешно да бъде прилаган като средство за повишаване нивото на двигателната подготвеност още в предучилищна възраст, независимо от пола.

Получените резултати подкрепят приложението на миниbasketбола като ефективно педагогическо средство за развитие на двигателните умения, повишаване на двигателната активност и формиране на положително отношение към физическите упражнения още в ранна детска възраст. Практическата стойност на изследването се състои във възможността резултатите да бъдат използвани при разработването и усъвършенстването на програми по миниbasketбол в детските градини и спортните клубове.

Ограничения на изследването

Настоящото изследване е проведено сред сравнително ограничена извадка от деца, практикуващи миниbasketбол, без включване на контролна група, което не позволява да

се правят категорични изводи за причинно-следственото влияние на заниманията върху двигателната подготвеност. Не е анализирано влиянието на продължителността, честотата и тренировъчния стаж върху нивото на двигателната подготвеност, което също може да окаже влияние върху получените резултати. Към момента резултатите са получени чрез еднократно тестване и не отразяват динамиката на развитието във времето. В бъдеще е предвидено продължително проследяване на двигателното развитие на децата.

ЛИТЕРАТУРА

Борукова, М., Брестнички, Г. (2024). *55 забавни игри по минибаскетбол*. Учебно помагало. НСА ПРЕС, София. // Borukova, M., & Brestnichki, G. (2024). *55 zabavni igri po minibasketbol*. Uchebno pomagalo. NSA Pres, Sofiya.

Борукова, М., Жечева-Тупанкова, Св. (2021). Сравнителен анализ на физическите възможности и специфичните умения в часовете по минибаскетбол в училище при 8-годишни деца. *Педагогически алманах*, 29(1), 148–156. // Borukova, M., & Zhecheva-Tupankova, Sv. (2021). Sravnitelen analiz na fizicheskite vazmozhnosti i spetsifichnite umeniya v chasovete po minibasketbol v uchilishte pri 8-godishni detsa. *Pedagogicheski almanah*, 29(1), 148–156.

Желязков, Ц., Дашева, Д. (2017). *Основи на спортната тренировка*. НСА ПРЕС. // Zhelyazkov, Ts., & Dasheva, D. (2017). *Osnovi na sportnata trenirovka*. NSA PRES.

Найденова, К. и кол. (2023). *Диагностика на двигателните способности на деца в предучилищна възраст* (Учебно ръководство). Научно издателство НСА ПРЕС. // Naydenova, K. i kol. (2023). *Diagnostika na dvigatelните способности na detsa v preduchilishtna vazrast* (Uchebno rakovodstvo). Nauchno izdatelstvo NSA Pres.

Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Human Kinetics.

Borukova, M. A. (2023). The effect of mini-basketball on physical development and motor skills in 8 year old children. *Journal of Anthropology of Sport and Physical Education*, 7(4), 17–20. <https://doi.org/10.26773/jaspe.231004>

Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2006). *Understanding Motor Development* (6th ed.). McGraw-Hill.

Gallahue, D. L., Goodway, J. D., Ozmun, J. C., Clark, J. E., & Brian, A. (2020). *Understanding Motor Development* (9th ed.). Jones & Bartlett Learning.

Haywood, K., & Getchell, N. (2020). *Life Span Motor Development* (7th ed.). Human Kinetics.

Hudson, K. N., & Willoughby, M. T. (2021). The multiple benefits of motor competence skills in early childhood (RTI Press Research Brief No. RB-0027-2108). RTI Press. [<https://doi.org/10.3768/rtpress.2021.rb.0027.2108>](<https://www.google.com/search?q=https%3A%2F%2Fdoi.org%2F10.3768%2Frtipress.2021.rb.0027.2108>)

Janssen, I., & LeBlanc, A. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(40), 1–16.

Payne, V., & Isaacs, L. (2017) *Human Motor Development* (9th ed.). Routledge.

Robinson, L. E., et al. (2015). Motor competence and its effect on positive developmental trajectories of health. *Sports Medicine*, 45(9), 1273–1284.

Stodden, D. F., et al. (2008). A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity. *Quest*, 60(2), 290–306.

World Health Organization. (2019). *Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children Under 5 Years of Age*. WHO.

Автор за кореспонденция:

Мануел Марков, докторант

ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“

Педагогически факултет

Катедра „ТМВФ и спорт“

E-mail: manuelmarkov@yahoo.com