

СПОРТ ЗА ВСИЧКИ. ЙОГА ЗА ВСЕКИ

Албена Добрева

Национална спортна академия „Васил Левски“,
катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“

ORCID 

Албена Добрева - <https://orcid.org/0000-0002-6877-2352>

РЕЗЮМЕ

Въпросът за изучаването и практикуването на Йога е стар, колкото самата концепция за йога – Йога даршана. Дали йога въобще да се изучава, защо точно тя да се изучава и как това да се случи, са също толкова стари въпроси, които се нуждаят от съвременен отговор сега, в настоящето. Целта на това изследване е да изведе някои от фактическите и правните основания за изучаването на йога в съвременния свят като част от системата на „спорт за всички“ предвид спортната наука и европейската правна рамка. Изследователски методи: информационно проучване, тълкуване на нормативни разпоредби, теоретичен анализ и синтез. Резултати: съществуват достатъчно фактически и правни основания йога да бъде изучавана и практикувана в съвременния свят в системата на „спорт за всички“. Дискусия: хилядолетното битие на йога е сам по себе си удивителен факт. Също толкова удивителен е фактът, че отделният човек в частност и човечеството като цяло сякаш загубиха рефлексите за самосъхранение, неподготвени да поемат всестранните ефекти на свръхтехнологичната и свръхскоростна Революция 4.0 под знака на една световна пандемия. Заключение: йога е конкретен израз на една културна идентичност. Въпреки това тя е доказала своята приспособимост към различни културни идентичности и ценностни модели. Йога може да донесе спасителни ползи за общността като цяло, като се вгради в системата на „спорт за всички“, за да подпомогне физическото и ценностното оцеляване на съвременния homo modern.

Ключови думи: йога, спорт за всички, правна основа, пандемия, Революция 4,0, физическо възпитание, международни актове

SPORT FOR ALL. YOGA FOR EVERY

Albena Dobрева

National Sports Academy “Vassil Levski”, 1700, Sofia, Bulgaria, Department “Weightlifting, Boxing, Fencing, and Sports for All”

ABSTRACT

The question of studying and practicing Yoga is as old as the very concept of Yoga - Yoga Darshana. Whether Yoga should be studied at all, why exactly it should be studied and how this should happen are just as old questions that need a modern answer now, in the

present. The purpose of this study is to derive some of the factual and legal grounds for the study of Yoga in the modern world as part of the system of "sport for all" in view of sports science and the European legal framework. Research methods: information research, interpretation of legal regulations, theoretical analysis, and synthesis. Results: There is enough factual and legal basis for Yoga to be studied and practiced in the modern world in the system of "sport for all". Discussion: The millennial existence of Yoga is in itself an amazing fact. Equally surprising is the fact that, in particular, the individual and humanity as a whole seem to have lost the self-preservation reflexes unprepared to take on the all-encompassing effects of the super-technological and high-speed revolution 4.0, under the sign of a global pandemic. Conclusion: Yoga is a concrete expression of one cultural identity. However, it has proven its adaptability to different cultural identities and value models. Yoga can bring life-saving benefits to the community as a whole by embedding itself in the system of "sport for all" to support the physical and value survival of the modern homo modern.

Key words: yoga, sport for all, legal basis, pandemic, Revolution 4.0, physical education, international acts

... Те бяха свети, велики и силни и техните времена
– добри, а сега настанаха лоши. И не казвайте: Не
можем да бъдем *такива* в *тези* времена!

Презвитер Козма

ВЪВЕДЕНИЕ

Историческите факти са недосегаеми за експеримента. Но всяко следващо поколение има привилегиата многократно да подновява своите наблюдения за тях, да ги съпоставя от различни гледни точки, да ги изучава и да прави изборите си с помощта на дълго проверявани критерии. Обаянието от тяхната неповторимост и невъзвратимост е право-пропорционално на тяхната притегателна сила да дават уроци за настоящето. В уязвими като днешния исторически моменти те отново и отново ни напомнят, че няма лоши времена, а добри са всички онези, в които можем да бъдем „свети, велики и силни“. А такива можем да бъдем само тогава, когато се осъзнаваме и действаме като общност. В спорта това е силно изразено, а в неговите конкретни проявления би следвало да доминира осъзнаването на човека като уникална частица от една вече глобална общност. Средствата и формите на спортното въздействие все още нямат аналог в социалната практика и затова спортът не е престанал да бъде историческа необходимост и днес, в четвъртата индустриална революция, наречена Индустрия 4.0. Именно защото процесите на Индустрия 4.0 изпреварват осмислянето на нейните последици, е жизнена потребност спортът

да продължава да бъде социалният феномен, противодействащ на „сенчестата“ ѝ страна. Конвергенцията между човека и машините и същевременно увеличаващата се тяхна автономия спрямо човека е същностен белег на „дигиталната икономика“. С това става все по-видимо размиването на разграничителните линии между физическата, дигиталната и биологичната сфера. Преодоляването на познатите граници на общността като локализация в пространството води до „въобразени светове“, предлагащи и „въобразена практика“ – неправеща разлика между мисленето за света и мисления свят. Неясно е какви образци на поведение тя може да създава или създава липсата на такива образци (Ракаджийска, 2018). Произтичащите от Индустрия 4.0. качествено нови характеристики в производството, размяната, разпределението и потреблението поставят още по-високи изисквания и нови задачи пред спорта. Решението на МОК да навлезе в света на електронните спортове с плануваните Олимпийски виртуални серии (OVS) прави спорта за високи постижения все повече „дигитално олимпийско изживяване“ (Томас Бах). За първи път официално в съответствие с препоръките на Олимпийската програма на МОК 2020 + 5 се прави разграничение между „физически и нефизически форми на спорт“. Подобно разграничение има потенциала да промени понятието за „спорт“, дефинирано в Европейската спортна харта (1992, 2001) като „форма на физическа дейност“. Тоест като предимно двигателно усилие, като дейност на човека, извършвана с неговата моторика. Изживяването, особено дигиталното, поставя акцента все повече върху зрелищната, развлекателната функция на „високия спорт“. Всичко това би трябвало да доведе човека и до рефлексия на противодействие. В сферата на спорта са налице обективни предпоставки за актуализация на концепциите, допълване на съществуващите и добавяне на нови по съдържание и обем: цели, задачи, форми и средства пред другата част (другия компонент) от системата на спорта. А именно: пред „спорта за всички“ като консенсусно понятие, същност и съдържание, предложено от Съвета на Европа още през 1966 г.

ЦЕЛ

Целта на това изследване е да изведе някои от фактическите и правните основания за изучаването на йога в съвременния свят като част от системата на „спорт за всички“ предвид спортната наука и правната рамка.

МЕТОДИКА

В резултат на информационното проучване първоначално бяха идентифицирани и анализирани относими нормативни документи и разпоредби на ООН, ЕС и отделни

държави в ЕС и извън него. Тяхното тълкуване, теоретичен анализ и синтез са основание за извеждане на юридическите признаци на явлениято „спорт за всички“, последвани от изводи за теоретичната и концептуална му рамка. За първи път теоретично се отбелязват и актуалните тенденции – като включването на традиционните спортове и игри (TSG) и йога в съвкупността от предметни ценности на спорт за всички и значението на този факт. В сравнителен план за първи път са повдигнати част от въпросите за връзките между йога и спорт за всички. Въз основа на описателно-аналитичния подход и собствен опит резултатите от анализа в периода на четиригодишно обучение в бакалавърска степен по йога в НСА (2017–2021) са синтезирани във възможно най-абстрактен вид за целите на това теоретично изследване.

РЕЗУЛТАТИ

Спорт за всички. Физическото възпитание, физическата активност и спортът са закрепени като основополагащи права в Международната харта на ЮНЕСКО за физическо възпитание, физическа активност и спорт (1978, 1991, 2015). Спортът е към областите с т.нар. допълваща компетентност на ЕС. Съгласно чл. 6 от Договора за функционирането на Европейския съюз (накратко ДФЕС) той разполага с компетентност да предприема действия за подкрепа, координиране или допълване на действията на държавите членки. Приетите актове на ниво ЕС са съответни на тази допълваща компетентност (на част от тези актове например се е позовал Съветът в Заключенията си относно иновациите в спорта (2021/С 212/02). Провеждането на общата политика в областта на спорта чрез законодателството на държавите членки е при спазване на принципите на субсидиарност и автономността на спорта. В голяма част от тях обществените отношения, свързани с развитието и управлението на системата на физическата активност, физическото възпитание, спорта и/или спортно-туристическата дейност, се уреждат с нарочни законодателни актове (като пример за най-детайлно уреждане с кодекс е Франция – Code du sport; в България, смятано от 20.01.2019 г., е в сила третият (след 1931 и 1996 г.) Закон за физическо-то възпитание и спорта; много близък до него по структура и обхват е Португалия с Основен закон за физическата активност и спорта – Закон № 5/2007; в Румъния – Legii educației fizice și sportului, Legii 90/2018 care completeaza Legea 69/2000; в Чехия – Zákon o podroře sportu, 30 март 2001 г.; в Унгария – Акт I от 2004 г. за спорта, и съответни изменения и допълнения към посочените актове и т.н. Що се отнася до британския модел на спорта – и преди, и след Брекзит в Обединеното кралство няма общ закон за спорта. Това се дължи на съществуването на неинтервенционистки подход към спорта, в който пуб-

личните органи, които не са ведомствени, решават кои организации, спортове или видове дейности изискват финансиране, а правителството определя политиката на високо ниво, ръководеща инвестирането на публични пари. Ролята на правителството в регулирането на отделните спортове е ограничена, като отговорностите се поемат главно от автономните национални органи на управление. Sport England е публичен орган, който отговаря за развитието на масовия спорт и за увеличаване на активността на хората. От неговите документи (10-годишна стратегия за периода 2021–2031 г. и едногодишни планове за целта) може да съдим за проблемите, задачите, целите, регулирането и предметната му рамка. Чрез анализ на изброените правни актове може да се види кои съществени и/или несъществени признаци на общественото явление „спорт за всички“ са юридически изведени. Това е важно, за да се направи сравнение между припознатите от спортната наука белези на общественото явление и неговата актуална правна рамка, както и извод до колко тя е адекватна на явлението. Правната рамка винаги е по-статична (консервативна), но е последваща и затова от нея могат да се направят изводи и за състоянието на теорията. Фактичното, правното и теоретичното са свързани и анализът ще даде основание за съответните изводи по-надолу. Анализът ни дава основание да посочим следните юридически изведени признаци на спорт за всички:

- той е обществено явление; няма спорт въобще, има спорт в конкретни обществено-икономически условия;
- той е физическа активност, но не каква да е физическа активност;
- той е специфичен вид – укрепваща здравето физическа активност;
- физическата активност е целенасочена (планирана, структурирана и повторяема);
- тази физическа активност се извършва в свободното време на лицата;
- тя се извършва като свободен избор между формите на индивидуално или организирано практикуване на физически упражнения и спорт;
- в зависимост от организацията спортът за всички може да бъде индивидуална или организирана активност. Организираната активност е прерогатив предимно на федерациите в съответствие с европейския модел на спорта, в който те играят важна роля (в дебатите за нова Европейска спортна харта този модел съвсем не е безспорен). Така например от 2011 г. TAFISA Еуропа като регионален орган обединява всички регионални членове със седалище в Европа с главна задача разработване и популяризиране на спорт за всички в Европа.

Не са юридически изведени следните фактически признаци на явлението „спорт за всички“:

- място на извършване. Спорт за всички е значително по-малко пространствено детерминиран от специализираните места за спорт, както това е в спорта за високи пости-

жения. Това е така, защото средствата, методите и формите на тази физическа активност не са пряко и функционално зависими от високотехнологични спортни съоръжения (тренировъчни зали и съоръжения, стадиони), а са възможни както в самата градска среда, така и сред природата, а така също и у дома (различен е подходът на руския законодател. Сравни Федерален закон N 329-ФЗ от 04.12.2007 (ред. от 30.04.2021) „О физической культуре и спорте в Российской Федерации“, Статя 30. „Физическая культура и спорт по месту работы, месту жительства и месту отдыха граждан“, Статя 30.1. „Фитнес-центры“, Статя 31. „Адаптивная физическая культура, физическая реабилитация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Спорт инвалидов“);

- основните средства на спорт за всички, които показват голямо разнообразие и специфики в сравнение със спорта за високи постижения.

- допълнителните средства – естествените сили на природата (слънце, въздух и вода) и хигиенните фактори, се използват много по-пълноценно в системата на спорт за всички.

- икономическото значение и функции на спорт за всички. Изразяват се на първо място в това, че доброто здравословно състояние е основен фактор и съществен компонент на „човешкия капитал“ (по термина на Gary S. Becker).

- спортът за всички като културен феномен. При него е най-видима връзката с другите форми на култура, защото обективно е възможна по-тясна интеграция между спорт за всички и другите човешки дейности. Съгласно ООН: културата като социален феномен обхваща, наред с друго, изкуството и литературата, начина на живот, начините на живот заедно, ценностните системи, традиции и вярвания, езика, устната и писмената литература, музиката и песните, невербалната комуникация, религиозните системи и вероизповеданията, ритуалите и церемониите, спорта, начините за производство или технологиите, природната или направената от човека среда, храната, облеклото и подслона, и изкуствата, обичаите и традициите, чрез които хората, групите от хора и общностите изразяват своята хуманност и значението, което те придават на своето съществуване, и изграждат своя мироглед, представляващ техния контакт с външните сили, засягащи техния живот (Генерален коментар № 21 към член 15, ал. 1(а) от Международния пакт за икономически, социални и културни права, Комитет за икономически, социални и културни права, 2009). Ето защо е изключително положително включването на традиционните спортове и игри (TSG) в нематериално културно наследство и идентифицирането им като спортни практики. TSG са „практики по индивидуален или колективен начин, произтичащи от регионална или местна идентичност,

базирани на приетите правила“, които „разполагат с популярен характер (...) и насърчават глобалното здраве“ (Резултати от втората колективна консултация по традиционни спортове и игри (TSG), Техеран, Ислямска република Иран, 2009 г.). Популярните примери за TSG включват например: Наадам, монголски традиционен фестивал (Монголия, включен в Представителния списък на нематериалното културно наследство на човечеството през 2010 г.), Ритуалите Pahlevani и Zoorkhaneh (Ислямска република Иран, включени в Представителния списък на нематериалното културно наследство на човечеството през 2010 г.), Таекквондо, традиционно корейско бойно изкуство (Република Корея; вписано в Представителния списък на нематериалното културно наследство на човечеството през 2011 г.), Капоейра (Бразилия, вписан в Представителния списък на нематериалното културно наследство на човечеството през 2014 г.), Чарерия, конна традиция в Мексико (вписана в Представителния списък на нематериалното културно наследство на човечеството през 2016 г.).

Изводи от изложеното относно актуалното фактическо състояние, теоретичната и правната рамка на спорт за всички:

- прегледът на актуалното състояние на теоретичната рамка на спорт за всички не води до усещането за нейната (поне относителна) цялостност и завършеност;
- не се открояват ярко търсения и обобщения за целенасочено структуриране на теорията на спорт за всички, включително понятията, границите на нейния предмет и съотношението и с другите области на научното знание;
- в резултат на горното нейното теоретично осмисляне, изясняване на вътрешнопредметните и външнопредметните връзки и актуализиране на съществуващите концепции изостават както в сравнение с теорията на спорта за високи постижения, така и с експоненциалното развитие на производителните сили, променените условия на живот (екзогенните фактори) и все по-очевидно налагащите се от всичко това промени в начина на живот;
- с включването на традиционните спортове и игри (TSG) в съвкупността от предметни ценности на спорт за всички, чието значение теоретично се отбелязва за първи път, нараства арсеналът от ефективни средства и методи за реализация на образователните, възпитателните, оздравителните и други съществени за обществото и личността функции и задачи на спорт за всички. Играта е интердисциплинарен феномен на науката. Това е отражение на многофункционалността и многоизмерността на играта в човешкото битие, на вариативността на нейното използване в различни сфери на чо-

вешката дейност, обективно водещи и до разнообразни научни подходи за изследване на този феномен (Naumchuk, 2020);

- въввлечени в орбитата на спорт за всички, традиционните спортове и игри (TSG) са още едно доказателство за интеграционните процеси и тенденции в глобалното развитие на културата и в частност – във физическата култура на съвременния свят. Чрез спорт за всички регионалната или местната идентичност, носител на която са TSG, преодолява ограниченията на локализацията – пространство и време – и живее нов, пълноценен живот.

Йога за всеки. Йога също като традиционните спортове и игри е конкретен израз на една културна идентичност. Тя в никакъв случай обаче не е TSG, тя е цялостна наука за самоизграждане на характера. Йога е древноиндийска интердисциплинарна приложна наука за психофизическо самовъзпитание на човека като личност, формирано като начин на живот посредством всекидневно повтаряна „ануштхана“ (програма) на специфичните средства и методи на йога с цел достигане на себerealизация, систематизирана от Патанджали в „Йога сутра“ и усъвършенствана в резултат на практикуването ѝ като непрекъсната жива традиция „парам-пара“ (Добрева, 2019). Йога, подобно на атома в разбирането на древните индийци (Чхандогя Упанишада, VI.1.4-6), е съвпадение на минимума и максимума (Атман и Брахман). Минимум тяло като материален субстрат на максимум дух, обединени в системна цялост от човешката воля с цел достигане на тяхното единство в самадхи (дживанмукта, освобождения приживе).

С оглед на поставената цел трябва да поставим, преди да търсим отговор на въпроса: Йога за всеки ли е? Отговорът в най-абстрактен вид се съдържа в мотивите към Резолюция 69/131 на Общото събрание на ООН от 11 декември 2014 г. за обявяване на 21 юни за Международен ден на йога. Отбелязвали сме, че според нас тази резолюция на Обединените нации бележи края на първия съвременен период в развитието на йога, характеризиращ се с осъзнаване на нейната същност. А тя в посочените мотиви е изразена по следния начин: йога е индивидуален начин на живот, лишен от всякакви излишъци, осигуряващ цялостен подход към здравето и благополучието. За по-добро вникване в тези съществени характеристики на йога е необходим кратък анализ. Под „начин на живот“ тук ще разбираме разнообразните форми на жизнена дейност на хората, в която по особен начин се отразяват в диалектическо единство икономическите, социалните и психологичните, идеологическите, етичните и други отношения (Мергаутова, Йохимсталер, 1985). Следователно в Резолюция 69/131 е налице разбирането, че йога в своята (относителна) завършеност е уникално и неповторимо явление, чието хилядо-

летно формиране и просъществуване е обективен израз на потребността от такава жизнена дейност, която адекватно да отразява физическите и духовните компоненти на човешкото битие в тяхното единство и противоречие. Което означава, че йога е цялостна (относително завършена) система от комплексни знания, осигуряваща цялостно (интегративно, всестранно) и пропорционално развитие на двата типа човешка дейност. А именно: физическа и духовна, отличаващи се по характер, произход и по-нататъшно развитие. Като субект на дейността физическите възможности на човека са биологично ограничени. В този аспект йога като компонент на начина на живот може да има пряко въздействие върху оптималната реализация на генетичната програма на индивида в онтогенезата и в търсене на неизползвани досега резерви на физическите възможности на хората. В сравнение с физическите се предполага, че духовните възможности нямат принципни ограничения и активизирането им чрез йога може да стане както пряко – чрез усвояването на специални емпирични и научни знания, така и чрез осъзнатото социално отношение към дейността, пречупено през саморегулацията на тази дейност. Налице е и осъзнаването, че основен принцип на йога като начин на живот е липсата на всякакви излишъци. Разбирането, че йога осигурява цялостен (комплексен) подход към здравето и благополучието, от своя страна е резултат на осмислянето ѝ през призмата на цялата човешка дейност на равнището на индивида.

ДИСКУСИЯ

В актуалния исторически момент противоречието между съществуващата степен на физическа дееспособност на индивида и предявяваните към него от обществото свръхвисоки изисквания е станало фундаментално. То се конкретизира чрез социално важни задачи за овладяване на различните форми на двигателна активност и приобщаване към едни или други форми и видове физическа дейност и спортно усъвършенстване. Противоречието е динамично, то възниква и се разрешава с всяко ново поколение (Борисов и кол., 2019), а също и в продължение на възрастовото развитие на човека – а именно филогенезата, и закономерната смяна на основните форми на дейност – училищно образование, специално образование, професионално-трудова дейност и пр. С оглед на всичко изложено е ясно, че съпоставката между цели, задачи, средства, методи, принципи, развитие, изучаване, практикуване, резултати и пр. между двете социални явления: спорт за всички и йога, е в самото си начало. Тази съпоставка като израз на теоретично осмисляне е наложителна – най-малкото в процеса на изучаване на йога като академична дисциплина. Възможни са няколко подхода към това: да се направи опит за вграждане на отделни

елементи от йога в концепцията за спорт за всички; да се осмисли йога като наука, теория и практика, която постепенно и поетапно е обективно годна да реши почти или всички проблеми, решаването на които се идентифицира като задачи на спорт за всички; двете явления да продължат да съществуват и да се развиват самостоятелно и паралелно, независимо един от друг. Съществува и най-нежеланият, „стохастичен“ вариант, без усилие за теоретично осмисляне, който е характерен за протообществата от преди каменната ера. Резолюция 69/131 на Общото събрание на ООН ни дава надеждата, че йога е станала част от „генетичната памет“ на човечеството и от инстинктите му за съхранение и няма да потъне отново, този път в „потопа“ на Big Data.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Йога е персонализирана култура, духовна и физическа. Нейната главна ценност като социален феномен е именно в това, че като персонализирана култура тя се стреми към преобразуване чрез саморегулация на дейността по пътя на усъвършенстването. Преобразуването е разбрано не като еднократен акт и резултата от него, а като начин на живот, следователно – като процес, продължаващ през целия живот. „Преобразуването“ в йога е разбрано като обективен израз на необходимостта (потребността) от такава жизнена дейност, която адекватно да отразява физическите и духовните компоненти на човешкото битие в тяхното единство и противоречие. По този начин в концепцията на йога се върви по обратния път – от усъвършенстване на личността към усъвършенстване на обществото. Йога поставя качествено нови, високи изисквания към личността, защото саморегулацията е качествено нов, висш етап на възпитанието, който е достъпен при високо ниво на обща образованост и интелигентност. Което означава, че йога е за всеки, който е достигнал нужното ниво на осъзнаване и саморегулация (ценностни ориентации, установки, интереси, самооценки, равнище на претенции, самоотношение, мотиви, цел и целеформиране, волево усилие, емоции и чувства, действия). Ето защо йога е ценна за формиране на идеала, на модела на желаното и възможно състояние на личността. Но не само. Йога може да послужи като успешен модел за решаване на актуалните задачи пред спорта за всички.

ЛИТЕРАТУРА

Борисов, Л., Найденова, К., Костова, Н., Нанчева, Д. (2019). Проучване на някои страни на физическата дееспособност при 6–18-годишни ученици за 60-годишен период. *Годишник на Национална спортна академия „Васил Левски“*, том 1, София: НСА

ПРЕС, 14–21. // Borisov, L., Naidenova, K., Kostova, N., Nancheva, D., Prouchvane na nyakoi strani na fizicheskata deesposobnost pri 6-18 godishni uchenitsi za 60 godishen period, *Godishnik na Natsionalna sportna akademiya*, Sofia, NSA PRESS, tom 1/2019, pp 14-21.

Мергаутова, Я., Йохимсталер, Ф. (1985). *Физическата култура в структурата на обществото и жизнената дейност на човека. Очерци по теория на физическата култура*. София, Медицина и физкултура, 136 // Mergautova, Y., Yohimstaler, F. (1985). *Fizicheskata kultura v strukturata na obshtestvoto I zhiznenata deynost na choveka. Oshertsii po teoriya na fizicheskata kultura*. Sofia, Meditsina I fizkultura, p 136.

Ракаджийска, Т. (2018). Предизвикателствата на дигиталната епоха пред качествено образование по социология. *Научни трудове на УНСС*, том 1, София: Издателски комплекс УНСС, 127-135 // Rakadjiiska, T. (2018). Predizvikelstvata na digitalnata epoha pred kachestveno obrazovanie po sotsiologiya. *Nauchni trudove na UNSS*, tom 1, pp 127-135.

Dobrev, A. (2019). Yoga Synthesis of “Axis Time” and the Time after It, *proceeding book*, International Scientific Congress „Applied Sports Sciences“, Balkan Scientific Congress „Physical Education, Sport, Health“, 15-16 November 2019, ISBN 978-954-718-602-6, pp 187-192.

Naumchuk V. (2020). The Game as an Interdisciplinary Phenomenon of Science (Philosophical Aspect). *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, (1 (49), 36-43. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-01-36-43>

Автор за кореспонденция:

Албена Добрева

Национална спортна академия „Васил Левски“

Катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“

e-mail: a.dobрева@abv.bg