

ТЕХНИЧЕСКИ УНИВЕРСИТЕТ – ВАРНА

Нина Стоянова Дякова

КЛЮЧОВИ ФАКТОРИ, ВЛИЯЕЩИ ВЪРХУ ИНДИВИДУАЛНОТО ПРЕДСТАВЯНЕ И СПОРТНИТЕ ПОСТИЖЕНИЯ НА ЮНОШИТЕ И ДЕВОЙКИ СЪСТЕЗАТЕЛИ ПО СТРЕЛБА

АВТОРЕФЕРАТ

На дисертация за получаване на образователна и научна степен
„доктор“ по докторска програма „Социална работа, психологически изследвания и
социални политики“ към Професионално направление 3.4. „Социални дейности“

Научен ръководител: доц. д-р Ирина Тодорова Тодорова

Рецензенти:

1.
2.

Варна, 2026г.

Дисертационният труд е обсъден на 05.01.2026 г. в катедра “Социални и правни науки” и насочен за защита. (Ако е обсъден в Обединено научно звено, което е сформирано със заповед на Ректора се посочва № на заповед за формирането му).

Автор: Нина Стоянова Дякова

Заглавие: КЛЮЧОВИ ФАКТОРИ, ВЛИЯЕЩИ ВЪРХУ ИНДИВИДУАЛНОТО
ПРЕДСТАВЯНЕ И СПОРТНИТЕ ПОСТИЖЕНИЯ НА ЮНОШИТЕ И ДЕВОЙКИ
СЪСТЕЗАТЕЛИ ПО СТРЕЛБА

ТЕХНИЧЕСКИ УНИВЕРСИТЕТ – ВАРНА

Нина Стоянова Дякова

**КЛЮЧОВИ ФАКТОРИ, ВЛИЯЕЩИ ВЪРХУ ИНДИВИДУАЛНОТО
ПРЕДСТАВЯНЕ И СПОРТНИТЕ ПОСТИЖЕНИЯ НА ЮНОШИТЕ И
ДЕВОЙКИ СЪСТЕЗАТЕЛИ ПО СТРЕЛБА**

АВТОРЕФЕРАТ

На дисертация за получаване на образователна и научна степен
„доктор“

Варна, 2026г.

Дисертационният труд съдържа 259 страници, включва 175 фигури, 134 таблици и 11 приложения. Библиографията обхваща 402 заглавия, от които 9 на кирилица, 393 на латиница.

Защитата на дисертационния труд ще се състои на от ч. в

Конферентна зала НУК на открито заседание на жури сформирано със заповед на Ректор №...../.....г. Материалите по защитата (дисертацията, рецензиите и становищата) са на разположение на интересувашите се в Докторантски център, стая 318.

ОБЩА ХАРАКТЕРИСТИКА НА ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

Актуалност на проблема

В ерата на глобализацията, спортните събития са мощна платформа за културен обмен, ценности и формиране на национално съзнание. Конкуренцията и динамичното развитие на спортните технологии изискват нови подходи към подготовката на състезателите, за достигане на високи постижения. В научната литература се подчертава важността на психологическите фактори в спорта за високи постижения. Спортът се разглежда като област, която може да повлияе на психологическото състояние на младите хора. Научно доказано е, че психо-емоционалното напрежение, което се появява по време на спортни дейности, може да окаже влияние върху изпълнителните функции и контрола на вниманието на спортистите. Спортната стрелба представлява изключително сложен и многокомпонентен процес, където успешното представяне не може да бъде разглеждано само като сума от отделни, независими фактори (*Spancken, S, Steingrebe, H, Stein, T., 2021*). В международен аспект, обсъждането на спортните постижения на състезателите по спортна стрелба се свързва с няколко основни когнитивни процеса и фактори. Темата за когнитивните процеси и ключовите фактори, влияещи върху индивидуалното представяне и спортните постижения на юноши и девойки състезатели по спортна стрелба придобива особена актуалност. Липсата на системна работа в тази област води до застои в резултатите, ниска мотивация и други негативни прояви, влияещи на спортните постижения. Това от друга страна създава предпоставка за демотивация на състезателите и трудности при професионалната реализация. Множество изследвания и практически наблюдения показват, че психиката на спортиста е ключов фактор в спорта за високи постижения, тъй като умението за концентрация, устойчивост на стрес и справяне с напрежение често определя разликата между победител и загубил. Психологическата подготовка изгражда увереност, контрол над емоциите и мотивация за преодоляване на трудностите, като по този начин, подпомага максималното реализиране на физическия потенциал. Изключително важна роля в спортното развитие на спортистите играят техните треньори, защото те не само изграждат физическата подготовка, но и оказват силно влияние върху тяхната мотивация, дисциплина и психическа устойчивост. Ефективният треньор е едновременно педагог, психолог и лидер, който насочва спортиста към постигане на максималния му потенциал.

Цел на дисертационния труд

Целта на този дисертационен труд е да установи, кои са факторите и какво влияние оказват на спортните постижения на юношите и девойките състезатели по спортна стрелба.

Задачи на дисертационния труд

Задачите на дисертационния труд са няколко. На първо място да анализира широк набор от литературни източници, които свидетелстват за резултати от национални и международни изследвания по поставения в целите въпрос. На второ място да провери степента, в която установите в тези изследвания фактори оказват влияние върху спортните постижения на юношите и девойките състезатели по спортна стрелба. На трето място, да провери каква е субективната оценка на състезателите за влиянието на установите в международните изследвания фактори върху спортните им постижения по време на състезания.

Глобалната задача на дисертационния труд е да усъвършенства работата на треньорите по спортна стрелба като посочи значимостта на факторите, оказващи

влияние върху постиженията на състезателите и степента, в която те определят резултатите им по време на състезания.

Методи на изследване

За реализиране на целите и задачите на дисертационния труд са използвани няколко метода. На първо място – систематичен преглед на научните изследвания в областта на дисертационния проблем. Той стартира със считания за най-значим фактор за спортните постижения на стрелците – вниманието и продължава с търсене на други фактори, влияещи върху резултатите на състезателите. На основата на направения преглед е съставен въпросник, целящ да установи оценката на състезателите по спортна стрелба за степента, в която всеки от установените фактори влияе на спортните постижения на стрелците и субективната оценка за степента, в която всеки фактор е повлиял тяхното лично представяне. Отчитайки субективния характер на тази оценка, са проведени още няколко изследвания, целящи да установят обективното влияние на различните фактори върху резултатите на състезателите. За целите на тези изследвания е използван набор от утвърдени психологически тестове, подробно описани в методологията на емпиричното изследване.

Обект на изследване

Обект на настоящото изследване са факторите, които влияят върху спортните постиженията на юношите и девойките, състезатели по спортна стрелба и степента, в която тези фактори повлияват резултатите им по време на състезание.

Хипотеза

Работната хипотеза на този дисертационен труд е, че спортните постижения на състезателите по стрелба се влияят от широк набор когнитивни процеси и фактори, взаимодействието между които определя крайният резултат.

Структура на дисертационния труд

Дисертационния труд е структуриран в три глави. В първа глава е направен литературен обзор, който описва когнитивните процеси, които участват активно в спортното представяне на състезателите по спортна стрелба, комплексните мрежи, участващи в регулирането на висшите когнитивни функции, развитието на вниманието в периода на юношеството и влиянието му върху постижения на юношите и девойките, психологически и други фактори, влияещи върху спортното представяне. Във втора глава са представени стратегии за подобряване на цялостното представяне на състезателите по стрелба, такива като популярни интервенции за повишаване на вниманието, подобряване на психологическата готовност, комплексни подходи за подобряване на постиженията, стратегии за постигане на високо ниво на постижения както и план програми за повишаване на спортните постижения. В трета глава е представена методология на изследването, която включва: цел, задачи, методи и организация на изследването, обработка и анализ на резултатите. Следва обобщение, изводи, заключение, препоръки, библиография, публикации по дисертационния труд, благодарност към хората, допринесли за успеха на докторанта и приложения.

Дисертацията се състои от 259 страници, от които основният текст е изложен до 192 стр. и се състои от съдържание, увод, три глави, изводи, препоръки, заключение, и приноси. Дисертацията съдържа единадесет приложения, библиография, включваща 402 източника, както и резюме на английски език.

СЪДЪРЖАНИЕ НА ДИСЕРТАЦИЯТА

ГЛАВА ПЪРВА. КОГНИТИВНИ ПРОЦЕСИ И КЛЮЧОВИ ФАКТОРИ, ВЛИЯЕЩИ ВЪРХУ ИНДИВИДУАЛНОТО ПРЕДСТАВЯНЕ И СПОРТНИТЕ ПОСТИЖЕНИЯ НА ЮНОШИ И ДЕВОЙКИ СЪСТЕЗАТЕЛИ ПО СПОРТНА СТРЕЛБА.

В международната литература, обсъждането на спортните постижения на състезателите по спортна стрелба се свързва с няколко основни когнитивни процеса. На първо място, най-често това е вниманието, като множество проучвания в цял свят изследват влияенето на отделните видове внимание върху спортните постижения на състезателите. Вниманието е ключов процес в когнитивната функция на човека, който играе важна роля в ежедневието му живот и активности. То е и ключов фактор за спортните постижения на състезателите по спортна стрелба. Вниманието позволява на спортистите да се концентрират върху изпълнението, да игнорират разсейванията и да вземат бързи, и точни решения в напрегнати ситуации. Добре насоченото внимание подпомага техническата прецизност и емоционалния контрол. Затова тренирането на вниманието е съществена част от подготовката на всеки успешен спортист. Ето защо анализът на когнитивните процеси, които участват активно в спортното представяне, започва именно с вниманието и неговите видове. Вниманието представлява основата, върху която се изграждат всички останали психични процеси, като възприятие, мислене, памет и вземане на решения. То е механизмът, който позволява на спортиста да насочи своите умствени ресурси към конкретна задача, като същевременно елиминира или потиска всички външни или вътрешни разсейващи фактори. Разглеждането на видовете внимание има особено значение в контекста на спорта. Според Н. Ф. Добринин съществуват три основни вида внимание: неволево (непроизволно), волево (преднамерено) и послеволево (*Добринин Н. Ф., 1958*). Взаимодействието между тях, създава комплексна динамика, която влияе върху функционирането на психическите процеси. Според възгледите на някои учени концепцията на вниманието може да се разгледа, чрез две ключови функции: доброволното (ендогенно) или така нареченото контролирано внимание и автоматичното (екзогенно) познато като неволево внимание (*Carretié, 2014*). Автоматичното и контролираното внимание представляват ключови аспекти в психологическите процеси на човека и са от изключително значение за спортните постижения. Тези два вида внимание не само се допълват, но и си взаимодействат по сложен начин в спортната дейност. Визуалното внимание без съмнение е една от най-динамично изследваните области в перцептивно-когнитивните изследвания през последните десетилетия (*Harris et al., 2020*). То е тясно свързано със способността ни да разпознаваме образи, да преценяваме разстояния, както и да реагираме бързо на външни стимули. Според различни източници на информация, вниманието като комплексен когнитивен процес, може да бъде разделено на три основни типа: екстероцептивно внимание, интероцептивно внимание и изпълнителен контрол на вниманието (*Wang et al., 2019*). Екстероцептивното внимание е насочено към външния свят и се фокусира върху обработката на външни сигнали, като визуални, слухови или тактилни стимули. Интероцептивното внимание се отнася до насочването на вниманието към вътрешните сигнали на тялото, като соматични и висцерални усещания. Изпълнителният контрол на вниманието е също от голямо значение, тъй като спортистите трябва да се съсредоточат върху правилната техника и движения, докато изпълняват своите стрелкови задачи. Изпълнителният контрол на вниманието се отнася до координирането на нашите действия и мисли.

Във висококонкурентната среда на елитния спорт, където и най-малките детайли може да решат изхода на състезанието, вниманието изпълнява ключова роля. Способността да се фокусира, да реагира бързо и да се адаптира към променящите се обстоятелства може да диктува успеха на спортистите. В този контекст, проучването и оптимизирането на мрежите за внимание придобиват особено значение за елитните спортисти в стрелковите дисциплини. Един от неврокогнитивните модели, представящ вниманието е моделът на Познер, който подчертава важността на три мозъчни мрежи, участващи в различни аспекти на вниманието. Според Познер, вниманието изпълнява три основни функции (*Posner, M.I., S.E. Petersen 1990*). Първата е свързана със задържане и поддържане на състояние на тревога, което помага за бързата реакция на важни стимули в околната среда. Втората функция е ориентиране на вниманието и избор на източника на стимулация, което ни позволява да се фокусираме върху релевантната информация и да игнорираме ненужната. Третата функция е регулиране на мисли, емоции и действия и се изпълнява от изпълнителната мрежа за внимание (*Posner, M.I., S.E. Petersen 1990, Posner, M.I., M.R. Rueda, P. Kanske, 2007*).

Изследванията насочени към ефективността и подобренето на мрежите за внимание при елитни спортисти по стрелба, осветляват важни аспекти на психологическата подготовка в съвременния спорт. Откритията показват, че обучението за внимателност може да играе ключова роля в повишаването на когнитивните умения на спортистите, което води до по-добро контролиране на вниманието, по-бързи реакции и по-добра адаптация към различни ситуации на състезателната обстановка. Анализът на мрежите за внимание при елитните спортисти открива нови хоризонти за оптимизиране на тренировъчните методи и стратегии за подготовка, като дава възможност за персонализиране на тренировъчните програми спрямо индивидуалните когнитивни профили на спортистите. В съчетание със спортните умения и физическата подготовка, усъвършенстването на мрежите за внимание може да доведе до значителни подобрения в представянето на елитните спортисти по стрелба и да спомогне за постигането на върхови спортни постижения.

Юношеството представлява съществен етап в жизнения цикъл на човека, който се отличава с изразени физически, социални и психологически трансформации. Характерни особености на вниманието по време на юношеството са свързани с неговата развиваща се природа. В този период, мозъчните структури, отговорни за вниманието, продължават да се развиват и подобряват. Това може да доведе до промени в способността за концентрация, селективност и устойчивост. Юношите често се сблъскват със ситуации, в които е необходимо да бъдат по внимателни към множество информационни източници, както и да преориентират вниманието си според контекста. Контролът върху вниманието, през юношеската възраст е съществен аспект, който може да окаже влияние върху академичните постижения, поведението и взаимоотношенията на младежите. Способността да се избира кога, къде и как да се насочи вниманието може да бъде трудно управляемо в този етап, поради развиващите се неврологични промени и емоционални фактори. Изследванията показват, че възрастта на юношеството, може да бъде свързана със значителни колебания в способността за селективно внимание, когато някои аспекти на околната среда се възприемат по-силно, докато други биват пренебрегвани. Вниманието в юношеската възраст несъмнено е обект на постоянно взаимодействие между неврологични, психологически и социални фактори. Разбирането на тези взаимодействия може да допринесе за оптималното му развитие и подготовката на младите хора за предизвикателствата на съвременния свят.

В научната литература се подчертава важността на психологическите фактори в спорта за високи постижения. Учените посочват, че разбирането и управлението на психологически променливи като внимание, самоувереност, контрол на стреса и други,

могат значително да повлияят на изпълнението на спортиста. Този аспект е съществен, защото спортният успех в голяма степен зависи от уменията на спортиста да управлява своето умствено и емоционално състояние. С други думи, психологическите фактори могат да бъдат решаващи за резултата на спортиста в състезанието. Спортната стрелба представлява изключително сложен сензомоторен процес, който изисква високо ниво на визуално-пространствена координация. Научно доказано е, че успешното представяне в стрелбата изисква не само отлично техническо майсторство, но и добро психологическо състояние (Harris, D.J.; Allen, K.L.; Vine, S.J.; Wilson, M.R. A, 2021). Ключови фактори, застъпени в този параграф са концентрация на внимание, управление на стреса, медитация, тревожност, мотивация, самоконтрол, самоувереност, ментална устойчивост, сътрудничество с треньори и екипа, и психологическа консултация. Основен аспект на психологическата подготовка на стрелците е способността да поддържат висока степен на концентрация на внимание, която е от съществено значение за тях. Едно от интересните направления в този контекст е приложението на техники за медитация, като в последните години, научни изследвания подчертават ползите, които медитацията оказва. Една от ключовите характеристики влияеща на стрелците в състезателната обстановка е тяхната тревожност. Тя е фактор, който може да повлияе значително върху представянето и успеха. Тревожността представлява фактор, оказващ значително въздействие върху изпълнението на стрелците. Авторите изказват мнение, че в ситуации, в които напрежението и тревожността са високи, задачата да се постигне прецизност и стабилност на движението може да бъде по-трудна (Adling, R.B. ,2017). Високата степен на мотивация е също ключов фактор за успеха на състезателите на олимпийско ниво, като се подчертава, че те могат да бъдат мотивирани от различни фактори и стимули. Мотивацията може да бъде класифицирана в два основни вида: вътрешна и външна. Вътрешната мотивация е свързана с вътрешни желания, ценности и страсти на спортистите, а външната идва от външни стимули като награди, признание и други. Учените подчертават важността на самоконтрола в спорта. Волята за контрол на вниманието за продължителни периоди от време изисква значително ниво на самодисциплина. Може да се обобщи, че самоконтролът е ключов аспект в спорта и способността да се упражнява успешно, може да има голямо влияние върху спортната подготовка и постиженията на спортистите. Вярата в собствените умения и способности е от съществено значение. Самоувереността може да бъде подкрепена, чрез позитивно мислене и успешни ментални стратегии, но въпреки че увереността е важен фактор, високите нива на самоувереност могат да имат и отрицателни последици. Менталната устойчивост се отнася до способността на стрелците да се възстановяват бързо след неуспех или лош изстрел. Много състезатели разработват лични рутини и ритуали, които им помагат да поддържат концентрацията и да се успокоят преди и по време на състезанията. Анализирайки специфичната литература, става ясно, че треньорите играят изключително важна роля в спортното развитие на спортистите. Те могат да предоставят ценни съвети и ментална подкрепа на стрелците. С оглед на представената информация, става очевидна важността на предоставянето на професионална психологическа подкрепа за спортистите, по-специално в спортната стрелба. Тази нужда се засилва, тъй като в този вид спорт фокусът и психическата устойчивост изпълняват ключова роля за постигането на успех.

Този дисертационен труд проучи някои от факторите, които оказват влияние върху олимпийското представяне на стрелците, с акцент върху физиологични, антропометрични и треньорски аспекти. В този контекст, литературата отбелязва значението на стабилността на тялото, което обаче остава предмет на дебати в научната общност. Въпреки че в много спортове антропометричните характеристики на

спортистите са от ключово значение, в спортната стрелбата изглежда не съществува определен тип тяло (*Mon D., Zakyntthinaki M.S., Calero S., 2019*), който да е свързан с успеха. Това означава, че успешните стрелци могат да имат разнообразни антропометрични особености, без това да има непосредствено въздействие върху техните резултати. Друг ключов момент, който заслужава внимание и е важен за постигане на добри резултати в този спорт, е способността на състезателите да стабилизират оръжието по време на стрелба. Стабилизирането на оръжието зависи от два фактора. Първият се свързва с движения в центъра на тежестта, което се предава към оръжието, чрез кинетични вериги на тялото (*Pellegrini B, Schena F., 2005*), а вторият се свързва с мускулния тремор (*Lakie, M., 2010*), който е резултат от движението на мускулите. Важна роля играе мускулната сила. Изключително важен физиологичен фактор е координацията между движенията на ръката и зрението. Взаимодействието между ум, мускули, очи и нервна система е значително в създаването на ефективни движения, които подпомагат прецизното представяне на стрелеца (*Kaur S., 2019*). Оценката на физическата готовност е от изключително значение в съвременния спорт. Поддържането на моторни свойства и контрол на дихателната функция са важни фактори за постигане на успех в стрелбата. Проведени научни изследвания подчертават, че най-съществените фактори за отлично представяне са техническите елементи. Учените констатирали, че има няколко компонента, обясняващи (88% от) общата вариация при стрелба с въздушна пушка. Все още няма единодушие по отношение на основните компоненти, но са изведени следните; време за прицелване, стабилност на задържане, време за измерване, чистота на задействане, точност на прицелване и време на задействане. В стрелбата с въздушен пистолет, Хокинс отбелязва следните основни компоненти; стабилност на задържане, описваща способността да се поддържа точката на прицелване върху целта, време за прицелване, описващо времето, през което точката на прицелване е била в целта и точност на прицелване описваща точността на насочване на пистолета към целта. Но един от ключовите аспекти на стрелбата е стабилността на задържане, която означава устойчивост на цевта на оръжието и се измерва, чрез средната скорост на следата на прицелване или процент от времето, прекарано около точката на попадение в последната секунда. Последният фактор, който е разгледан и който заслужава внимание, е личността на треньора. Връзката между спортист и треньор изисква комбинация от комуникация, взаимодействие и взаимно разбирателство, които играят важна роля за успешното развитие и постижения. В параграф шест е поместено обобщението. Въпреки разнородността на изследванията и мненията на учените е ясно, че успешното представяне в стрелбата се основава на комплексна взаимовръзка между физиологични, антропометрични, физически и технически фактори. От решаващо значение е разбирането на този синергичен подход и насочването на тренировките към усъвършенстване на всички тези аспекти. Следователно може да се обобщи, че успехът в стрелбата е резултат от съчетаването на индивидуални умения, физическа подготовка и психологическа устойчивост, които обединени могат да доведат до впечатляващи олимпийски постижения.

ГЛАВА ВТОРА. СТРАТЕГИИ ЗА ПОДОБРЯВАНЕ НА ЦЯЛОСТНОТО ПРЕДСТАВЯНЕ НА СЪСТЕЗАТЕЛИТЕ ПО СТРЕЛБА

От проучените научни изследвания е видно, че нарушеното внимание повече от 30 години е продължило да бъде значителен проблем за много ученици в образователните среди (*Mirsky, Anthony, Duncan, Ahearn & Kellam, 1991, p. 109*). Научно доказано е, че вниманието представлява важен когнитивен процес, който е от съществено значение за ученето и нормалното функциониране на човека. Учените са извели два широко разпознаваеми подхода за усъвършенстване на вниманието. "Обучение за когнитивно внимание" е първият подход, който е разгледан. Това е комплексен и научно обоснован метод, съдържащ повтарящи се упражнения на специфични когнитивни задачи, които целят да засилят невронните мрежи, свързани с вниманието (*Posner et al., 2015*). Главната цел на обучението за когнитивно внимание е да подобри определени аспекти на когнитивния контрол, свързани с постоянното внимание. Ефективността на този метод се базира на научната теория, че определени упражнения могат да стимулират и засилят конкретни мрежи в мозъка, свързани с вниманието и когнитивния контрол. Вторият подход да поддържа внимание е известен като "обучение за състояние". Той се фокусира върху нашата психофизиологична и емоционална готовност да поддържа внимание. Този метод е насочен към развитието на конкретни мозъчни състояния, които се предполага, че оказват влияние върху вниманието и други мрежи в мозъка (*Posner et al., 2015*). В противоположност на обучението за когнитивно внимание, този подход не включва специфични когнитивни задачи, а се фокусира върху развитието на определени мозъчни състояния, чрез различни методи. Сред предложените от авторите са физическата активност, релаксацията, медитацията или други, които се стремят да подобрят нашата способност да се настроим ментално и емоционално. Медитацията върху вниманието представлява значим и широко използван подход за подобряване на способността за постоянно внимание у децата. Физическата активност представлява също един известен и широко използван подход за усъвършенстване на постоянното внимание при децата. Физическите упражнения са свързани и с подобряване на кръвообращението и кислородния поток към мозъка, което може да подобри когнитивните функции, включително вниманието. Неврофизиологично погледнато, се предполага, че упражненията стимулират синтеза и освобождаването на невротрансмитери като норепинефрин, допамин и серотонин. Тези невротрансмитери играят важна роля в подобряването на когнитивната функция, включително вниманието (*Best, 2010, Moreau and Conway, 2013*). Организация на учебния процес може да помогне на децата да запазят постоянното си внимание. Една от интересните и доста ефективни методики за подобряване на постоянното внимание е свързана с практикуването на спортна стрелба. Тази необичайна комбинация, съчетава два аспекта - физическа активност и концентрация, които наистина могат да помогнат за подобряване на способността за задържане на внимание. Стрелбата по мишена изисква пълна концентрация и прецизност. За да уцели мишената, стрелецът трябва да бъде насочен и фокусиран, дори за кратък период от време. Тази практика изисква съзнателност, контрол върху дишането и движенията, както и умението да се фокусира върху целта. Всички тези аспекти са съществени за постоянното внимание. Освен това, стрелбата по мишена може да има и психологически ефекти. Участниците трябва да се научат да контролират стреса и напрежението, което може да подобри техния капацитет за съсредоточаване. Тази практика може да помогне на децата и юношите да развият по-добро самоуправление и да се научат как да се справят с предизвикателства. Тезата, че практическото обучение по стрелба, може да подобри постоянното

внимание, се основава на факта, че тя изисква съчетание от физически умения и умения за концентрация. Друг прием способстващ повишаване на спортните постижения е фокусирането на вниманието и приложението на вербални сигнали. Изследванията в областта на фокуса на вниманието и предоставените вербални инструкции са от съществено значение за оптимизиране на обучението и представянето в различни двигателни дейности. Авторите отбелязват, че за да е ефективен този метод е важно инструкциите да бъдат кратки.

Моделът на индивидуалната зона на оптимално функциониране предоставя ценни насоки за подхода към психологическата готовност. Според този модел, успешното представяне на спортистите се постига, когато нивото на тревожността им преди състезание е в рамките на или близо до тяхната собствена оптимална зона (Hanin, Y.L., 2000). Това означава, че тревожността не трябва да бъде нито твърде висока, нито твърде ниска, за да се постигне най-доброто представяне. Една от ключовите стратегии за подобряване на психологическата готовност на спортистите е обучението в психологически умения. Този тип обучение има за цел да помогне на спортистите да придобият умения за саморегулация, които могат да им помогнат да се справят с натискът и стреса на състезателната среда. Такова обучение включва различни стратегии като регулиране на възбудата, управление на тревожността, поставяне на цели, концентрация, образи, рутина и когнитивно реструктуриране.

Изключително голямо въздействие върху постиженията на спортистите в областта на спортната стрелбата оказват комплексните взаимодействия между физически, физиологични, кинематични и психологически фактори. Спортните психолози активно насочват усилията си към изграждането на ефективни методи за подобряване на психологическите фактори у спортистите, с цел да гарантират техния върхов успех, както по време на тренировки, така и в състезателна обстановка. Техният фокус е насочен върху развиването на ключови ментални умения и стратегии, които да помогнат на спортистите да контролират своето психологическо състояние и да се справят успешно с възникващи предизвикателства. Може да обобщим, че подобряването на стрелбата при юношите е един от ключовите аспекти в развитието на техните спортни умения и постижения, който изисква цялостен подход, за да се постигне оптимално развитие и успешни резултати. Техническият аспект на стрелбата представлява основата за успешно изпълнение. Тук се включват правилната постановка на тялото, захват и задържане на оръжието, насочване на погледа и прецизно изпълнение на движенията при произвеждането на изстрела. Трябва да се разглеждат видовете стрелба и специфичните изисквания за всяка дисциплина, като се отделя внимание на нюансите и детайлите, които могат да повишат точността и стабилността. Състезателите трябва да бъдат обучени как да анализират своите движения и как да коригират нередностите, които могат да повлияят върху точността и последователността на стрелбата. Психологическият аспект играе ключова роля в подготовката на юношите. Той включва умението на младите стрелци да се справят със стресовите ситуации, да поддържат концентрация и да се фокусират върху задачата, която изпълняват. Психологическата устойчивост, мотивацията и самодисциплината са много важни компоненти, които могат да подобрят психологическата подготовка на състезателите и да им помогнат да се справят с предизвикателствата на състезателната среда. Физическата подготовка е също от значение, тъй като тя осигурява здравословна база за изпълнението на стрелковите задачи. Физическата форма, координацията и балансът на тялото могат да подобрят стабилността и контрола по време на стрелба. Включването на упражнения за укрепване на мускулите, подобряване на гъвкавостта и общата физическа подготовка имат положителен ефект върху стрелците. Менталната страна на стрелбата включва развитието на доверие в себе си, смелост и позитивно

мислене. Юношите трябва да се научат как да контролират нервността си и как да останат спокойни и съсредоточени по време на произвеждането на изстрела. Използването на ментални техники, като позитивно визуализиране и афирмации, които представляват кратки фрази на самовнушение с положителна нагласа, създаващи правилна положителна настройка, може да помогне на стрелците да поддържат подходящата ментална рамка.

Важно е да се подчертае, че успешната подготовка на юношите стрелци изисква индивидуален и персонализиран подход. Трябва да се вземат предвид техните индивидуални силни страни, слабости и нужди, за да се разработи цялостна програма за обучение и тренировки. Менторството и подкрепата от опитни стрелци, треньори и семейство са от съществено значение за мотивацията и ангажираността на младежите. Положителната среда и насърчаването на спортните цели, могат да им помогнат да постигнат по-високи постижения. Коучингът и съветите на опитни треньори и специалисти по спортна психология също играят ключова роля в процеса на усъвършенстване и достигането на високи спортни постижения. Участие в състезания и реални стрелкови игри е важен елемент от подготовката. Това позволява на юношите стрелци да приложат наученото в реални ситуации и да се адаптират към различни състезателни условия. Редовното анализиране на стрелбата и предоставянето на обратна връзка от опитни треньори са от съществено значение. Младите стрелци трябва да бъдат насочени как да разпознават грешки, както и как да работят върху тях и да ги коригират.

С цел да подпомогне представянето на спортистите и реализирането на върхови резултати във важни състезания по стрелба д-р Неда Нозари, член на международната федерация по спортна стрелба от Medical Committee пише статия, чийто фокус е насочен върху презентирането на десет ключови стратегии, които могат да бъдат в помощ, както на треньорите, така и на стрелците да достигнат високо ниво на постижения в различни видове състезания, включително и на най-престижните събития като Олимпийските игри (Nozari, N., 2019). Като първо правило посочва да се спазва изпълнение на предварително изработена програма, обхващаща разнообразни видове обучение. Второто правило е относно укрепването на мускулите допринасящи за ефективността на стрелбата. Третото правило е относно подобряване на баланса и стабилността. Четвърто правило е по отношение на оптимизиране на стабилността и контрола на тялото по време на стрелба. Пето правило - Подобряване функционирането на сърдечно-съдовата система. Шесто правило - Подобряване на зрително-моторния аспект на ефективността на стрелбата. Седмо правило е свързано с обучение и опит. Осмо правило с физиологичен мониторинг. Този вид наблюдение се основава на детайлното изучаване на активността и функционирането на тялото на стрелеца, с акцент върху сърдечния ритъм (Fronso, S.D., Robazza, C., Bortoli, L., Bertollo, M., 2017). Сърдечният ритъм не е просто числова стойност, а мощен показател за емоционалната реакция на стрелеца преди и по време на състезанието. Девето правило - Психологическо наблюдение. Здравето на стрелеца – както психологическото, така и емоционалното - се корелира с балансиране на емоциите, поставянето на цели и утвърждаването на позитивни убеждения. Вярванията и настройките на стрелеца са от съществено значение, тъй като често определят успешността на изпълнението. Десето правило - Използване на научни устройства и електронни системи. Тези иновативни подходи ни позволяват да разгледаме стрелбата през призмата на науката и технологичния напредък.

Петият параграф представя стратегии за подобряване на спортните постижения чрез план-програми. В резултат на дългогодишна спортно-състезателна и треньорска кариера, която имам мога да кажа, че постигането на върхови резултати във важни

състезания по стрелба изисква съставяне на план-програма за подготовка, изготвена въз основа на модерните тенденции в спортната наука, в тясното сътрудничество между науката и спорта и комбинираща всички описани вече фактори, определящи спортния резултат. Всяка план-програма съдържа: Техническа подготовка и тренировки, психологическа подготовка и ментални стратегии, създаване на рутина и ритуали, физическа подготовка и здравословно състояние, адаптация към условията, анализ на резултатите, откриване и отстраняване на допуснати грешки, тактика и състезателна стратегия, поддържане на мотивация и целеустременост, работата с психолог или специалист мотиватор и не на последно място, изграждането на здрави междуличностни отношения и работата в екип с треньори, специалисти и състезатели. Комбинираното използване на тези стратегии може да помогне на спортистите да достигнат върховете си възможности и да постигнат отлични резултати в своята състезателна кариера.

Направеният литературен обзор очертава вниманието като основополагащ когнитивен процес, пряко свързан със спортните постижения. Международните изследвания подчертават неговото значение за поддържане на концентрация, вземане на решения и ефективност по време на състезателна дейност. Друг важен прием, способстващ за повишаване на спортните резултати, е фокусирането на вниманието чрез използването на вербални сигнали. Съвременните проучвания подчертават, че устните инструкции заемат ключово място в процеса на оптимизиране на представянето, тъй като помагат на състезателите да насочат вниманието си към конкретни задачи. Въпреки подчертаното значение на вниманието, задълбоченият анализ на наличната литература разкрива определени ограничения и нерешени въпроси. Макар да са класифицирани различните видове внимание, липсва достатъчна конкретизация относно това кои от тях оказват най-силно въздействие в различни спортни дисциплини, както и унифицирани методики за неговото измерване в реални състезателни условия. Налице са и противоречия в изследванията по отношение на влиянието на външни фактори върху концентрацията. Това налага необходимостта от допълнителни емпирични изследвания, които да обогатят познанията и да осигурят практическа насоченост за треньори и състезатели относно ефективното управление на вниманието като ключов фактор в спортната психология. Техническите и физическите аспекти на спорта трябва да се съчетават с психологическите умения, за да се постигне максимална ефективност. За да се постигнат отлични резултати, е необходимо успешно да се съчетаят техническите елементи като положение за стрелба, прицелване, контрол на дишането, контрол на движението, контрол на спусъка (Kim and Han, 1995), със физическите фактори издръжливост, устойчивост и психологическите фактори концентрация, увереност и контрол на тревожността. Автори на научни изследвания констатираат, че дори спортистите с изключителни способности и висок мотивационен статус могат да изпитат неуспех, ако не успеят да запазят своето внимание и да се справят с тревожността по време на състезания, особено когато става въпрос за задачи, които изискват изключителна прецизност (Nideffer, 1992, Oudejans, Kuipers, Kooijman, & Bakker, 2011). Високите постижения на състезателите по стрелба изискват голяма доза физическа подготовка. По думите на д-р Нозари, ако двама стрелци са с идентична стрелкова техника, то този, който е в отлична физическа форма, има предимство, защото ще разполага със значителни резерви, стабилна стойка и повишена стабилност (Nozari, N., 2019). Аз смятам, че, ако двамата стрелци са с идентична стрелкова техника ще доминира този, който е психологически по стабилен.

ГЛАВА ТРЕТА. ИЗСЛЕДВАНЕ НА ФАКТОРИТЕ, ВЛИЯЕЩИ ВЪРХУ СПОРТНИТЕ ПОСТИЖЕНИЯ НА ЮНОШИ И ДЕВОЙКИ, СЪСТЕЗАТЕЛИ ПО СТРЕЛБА

Цел на изследването

Целта на изследването е да установи, кои са факторите, влияещи върху спортните постижения на състезателите по спортна стрелба в юношеска възраст и имат отношение към постиженията им по време на състезание и определят крайния резултат от тяхното представяне.

Задачи на изследването

- Изследване на субективната оценка на състезатели по спортна стрелба за степента, в която научно изведените и описани в първа глава на този труд фактори, определят спортните постижения.
- Изследване на субективните представи на състезателите по спортна стрелба за степента, в която факторите, влияят върху тяхното собствено представяне по време на състезание.
- Изследване на функционалните характеристики на състезателите
- Изследване на когнитивните постижения на състезателите, измерени чрез резултатите от обучение в училище.
- Изследване на психологически характеристики на състезателите
- Изследване на връзката между функционалните, когнитивни и психологически характеристики на състезатели с техните постижения на състезания по спортна стрелба.

Методи на изследване

За реализиране на целите и задачите на изследването са използвани различни изследователски методи.

Въпросници

- Въпросник за изследване на субективната оценка на състезатели по спортна стрелба за факторите, които влияят върху спортните постижения. Въпросникът е разработен за целите на дисертационния труд (Приложение 1).
- Въпросник за изследване на субективните представи на състезателите по спортна стрелба за степента, в която факторите, влияят върху тяхното собствено представяне по време на състезание. Този въпросник също е разработен за целите на дисертационния труд и е приложен в (Приложение 2).

Анализ на данни за резултати и класирания от участия в различни по мащаб състезания, проведени в периода януари-декември 2023 година, януари-декември 2024 година.

Измерване на функционални характеристики на състезателите включени в изследването

- Ръст и тегло
- Индекс на телесна маса
- Тремометрия
- Пулс

Анализ на документи, свидетелстващи за резултати от процеса на обучение в училище.

Психологически тестове

- Въпросник за самооценка – Какъв съм аз?, на Иван Карагъзов
- Модифициран тест-въпросник на Ханс Айзенк на Е Арнаудова

- Оценъчна скала за личностни качества
- Методика за диагностика на самооценката и стремежа към одобрение
- Скала на социалната желателност на И.П.Иванов
- Тест за локализация на контрола
- Многомерна оценка на интероцептивното осъзнаване (MAIA-BG-2024г)
- Скала за типово семейно състояние на Э. Эйдемиллер и В. Юстоцкий
- Методика за изследване на децата за стилове родителско поведение на техните родители

Методи за статистическа обработка на данни

- ✓ Статистическа групировка на данните

С цел да бъде изграден емпиричен модел се регистрираха сведенията за отделните статистически единици. Взеха се под внимание следните фактори: време и място на наблюдение, период на регистрация, органи на наблюдение.

Статистическата групировка на данните е основна част от процеса на всяко статистическо изследване, като предоставя възможност да се проникне в структурата на изучаваното явление и да се разкрият тенденции и зависимости. В настоящата дисертация, чрез статистическа групировка на данните се получават емпирични разпределения с едномерен и двумерен характер.

След събиране на данните на анкетен принцип, се провери дали отделните въпроси (атъми) са достатъчно надеждни (Reliability), тоест дали притежават добри селективни и описателни възможности, дали отделните въпроси се обясняват един с друг, дали анкетиранията лица разбират правилно отделните въпроси и се припознават по коректен начин в отговорите, дали въпросите са достатъчно коректно зададени към респондентите. Тази проверка е направена с Cronbach alpha.

- ✓ Описателни (дескриптивни) методи

Описателните (дескриптивни) методи имат пряка връзка с разпределението на статистическите единици по значенията на техните признаци. В дисертационния труд са приложени следните описателни инструменти:

- средна аритметична величина, мода и медиана с цел да се установяват централни тенденции
- средно квадратично отклонение с цел да се установят различията между единиците
- коефициент на асиметрия, коефициент на ексцес с цел да се установят отклонения от еталонни разпределения

Графичното представяне на емпиричното разпределение е съществена част от дескриптивната статистическа методология. Приложени са следните графични изображения: хистограма, структурна диаграма, стълбчеста диаграма.

Изследването е разработено с помощта на софтуерен продукт SPSS Version 26.0.

- ✓ Корелационен анализ

Корелационният анализ представлява статистически метод, който измерва силата и посоката на корелационната връзка между две или повече явления. При разработване на корелационен модел е от съществено значение коректното дефиниране на независимата променлива X (фактор) и зависимата променлива Y (следствие).

Важно е да се оцени дали полученият корелационен коефициент r е статистически значим. В условията на апробиране на корелационни модели в SPSS решението за статистическа значимост се свежда до сравнение на възприето еталонно равнище на значимост (риск за грешка α) и изчислено гранично равнище на значимост p . В дисертационния труд е приложен параметричният корелационен коефициент на Спирман.

Обект на изследване

Обект на настоящото изследване са факторите, оказващи влияние върху спортните постижения на състезателите по спортна стрелба, които имат пряко отношение към техните постижения по време на състезание.

Изследователски въпроси:

С цел за бъдат изведени факторите с най-силно влияние бяха поставени следните изследователски въпроси:

Кои са ключовите фактори, определящи спортните постижения на младежите и девойките състезатели по спортна стрелба?

Самостоятелно или във взаимодействие по между си факторите, влияят на спортните постижения на състезателите?

1.6. Хипотеза-Спортните постижения на състезателите по стрелба се влияят от широк набор когнитивни процеси и фактори, взаимодействието между които определя крайният резултат.

Някои от факторите имат особена тежест в определена на спортните постижения, но действието им не е самостоятелно. Факторите определят крайният резултат от представянето на състезателите във взаимодействие по между си.

Изследвани лица

В изследването са включени 170 състезатели – младежи и девойки, на възраст от 11 до 26г. по спортна стрелба от дванадесет държави. Поканени за участие бяха участници в национални и международни състезания по спортна стрелба, проведени през 2023 и 2024 година в страната и чужбина. След проведени разговори с треньорите, поканени за участие в изследването бяха тези състезатели, чийто треньор е дал съгласие за това. След което, по принципа на отзовалите се, в изследването се включиха 170 спортиста.

Организация на изследването.

За реализиране целите и задачите на настоящото изследване бяха проведени няколко последователни изследвания. Всяко изследване реализира една или няколко от поставените задачи, използва специфични методи, отговарящи на целите и включва различен брой изследвани лица. Резултати от всяко изследване са представени последователно. Към всяко изследване е представена методология, показано е коя задача реализира и какви са неговите конкретни цели. Описани са изследователските методи и изследваните лица.

Етап първи. Изследване на субективната оценка на състезатели по спортна стрелба за факторите, които влияят върху спортните постижения. Изследване на субективните представи на състезателите по спортна стрелба за степента, в която факторите, влияят върху тяхното собствено представянето по време на състезание.

Цел на изследване е да установи субективното мнение на състезателите по спортна стрелба за степента, в която изведените в теоретичната част на дисертационния труд фактори за спортни постижения влияят на резултатите на състезателите, както и върху техните собствени спортни постижения.

Задачите на това изследването са две:

- Да установи дали описаните фактори влияят и в каква степен на спортните постижения на състезателите по спортна стрелба.
- Да установи субективната представа на всеки състезател за степента, в която същите тези фактори влияят на личните им постижения по време на състезание.

Методи

За реализиране на двете задачи на изследването бяха разработени два въпросника: Въпросник за изследване на субективната оценка на състезатели по спортна стрелба за факторите, които влияят върху спортните постижения. Въпросникът е разработен за целите на дисертационния труд (Приложение 1) и Въпросник за изследване на субективните **представи** на състезателите по спортна стрелба за степента, в която факторите, влияят върху тяхното собствено представянето по време на състезание. Този въпросник също е разработен за целите на дисертационния труд и е приложен в (Приложение 2). Двата въпросника са съставени на основата на направеният в първа и втора глава литературен обзор и включват 4 групи фактори, които научните изследвания определят като важни за спортните постижения на състезателите:

Първа група – въпроси, свързани с когнитивните процеси, които участват изпълнение на стрелковата дейност. В групата са включени шест въпроса, свързани с постиженията на състезателите по стрелба, мотивация, способност да се поддържа концентрация, трениране на вниманието и прецизност на движенията.

Втора група – въпроси е свързани с емоционалното състояние. В групата са включени двадесет и осем въпроса свързани с общото емоционално състояние на състезателя, увереност и доверие в себе си, воля за постигне по-висок резултат, осъзнаване на силните страни и постижения, подкрепа от семейството и от опитни стрелци, наличие на позитивна среда, на вътрешен мотив, на външен мотив, наличието на тревожност, на психологическа устойчивост, способността за контролиране на нервността и стреса, както и да се влияе върху безпокойството и негативните емоции, натрупване на предстартова рутинна практика, способност за справяне със състезателното напрежение, способност за запазване на спокойствие и съсредоточеност по време на произвеждането на изстрела, както и релаксацията, позитивно мислене и положителни емоции.

Трета група – въпроси, свързани с физическите, физиологичните и антропологичните характеристики на състезателите. Групата включва двадесет въпроса свързани с физическата форма и общата физическа подготовка, сърдечната честота, ръст, тегло, размах на ръцете, дължина на краката, координация, стабилност и баланс на тялото, координацията между ръката и око, време за реакция и прицелване, стабилност на задържането, точност на прицелване, правилно дишане и адекватни методи за възстановяване.

Четвърта група – въпроси, свързани с личността на треньора. Групата включва въпроси насочени към комуникацията, доверието, споделянето, подкрепата, добрата връзка, разбирателството, помощта за развиване на самочувствието и наставленията по отношение на техническите и тактическите аспекти на стрелбата.

Изследвани лица

В това изследване се включиха общо 170 състезатели по спортна стрелба. Първият въпросник е попълнен от 75 състезатели със следните характеристики: Средната възраст на респондентите е 15 години и 1 месец. Най-често срещаната възраст е 13 години. Std. deviation-средно квадратично стандартно отклонение- различията между единиците по признак възраст различават средно през 3 години. Skewness - коефициент на асиметрия със стойност 0,947 говори за умерена асиметрия с ляво

изтеглена крива на разпределение /показана на хистограмата горе/. Kurtosis – коефициент на ексцес - 0,572 говори за умерено струпване на изследователски единици /пациенти/. Най-младият респондент е на възраст 10 години, а най-възрастният на 25 години. Разпределението на изследваните лица по пол е приблизително равно, но с превес на участниците от женски пол. Въпреки опитите за включване на състезатели от повече държави, доминиращата част на отзовалите на изследването са състезатели от България. Въпреки това, в изследването се включиха състезатели от още 6 държави – Индия, Азербейджан, Латвия, Украйна, Полша и Китай. Участниците в изследването имат различен стаж, който варира в широки граници от 3 до 156 месеца или средно 37 месеца. Най-много състезатели са със състезателен стаж от 12 месеца. Средните резултат на състезателите са също в широк диапазон

Вторият въпросник е попълнен от 95 състезатели по спортна стрелба. Средно от говорителите респонденти тренират стрелба от близо 54 месеца. Най-често срещаната продължителност е 36 месеца в широкия прозорец (3 - 156 месеца). Среден резултат в състезателите е малко по-висок 390г. Skewness-коефициент на асиметрия-0,789 като стойност говори за умерена асиметрия с дясно изтеглена крива на разпределение. Kurtosis – коефициент - 0,329 говори за умерено струпване на изследователски единици. Средната възраст на респондентите е 16 години и 6 месеца. Най-често срещаната възраст е 13 години. Skewness-коефициент на асиметрия- 0,670 като стойност говори за умерена асиметрия с ляво изтеглена крива на разпределение. Kurtosis – коефициент на ексцес-0,096 говори за умерено струпване на изследователски единици /респонденти/ Разпределението на двата пола е приблизително равно. Въпреки това, относителния дял на момичета е по-висок. И този въпросник е попълнен основно от състезатели от България - 62%, 35% от състезатели от 11 други държави – Полша, Украйна, Сърбия, Унгария, Индия, Кипър, Липтва, Азарбейджан, Латвия, Китай и Тайван.

Макар, че са спазени всички условия в търсене на представителност на изследването, разпределението на отзовалите се участници показва, че не изследването не може да има претенции за представителност.

Надеждност на изследователските инструменти

Ключов етап от анализа на резултатите по това изследване бе оценката на надеждността на приложеният инструментариум и валидността на използваните въпросници. Това включи: проверка на отделните въпроси дали са формулирани ясно, логически обвързани ли са помежду си и дали респондентите са ги разбрали по еднакъв и коректен начин. Измерването на тази вътрешна съгласуваност изчислихме с помощта на коефициента Cronbach's Alpha, който е широко приет статистически инструмент за оценка на консистентността на скални въпроси. Теоретичният диапазон на коефициента е от 0 до +1, като стойности над 0.7 обикновено се считат за приемливи, над 0.8 – за добри, а над 0.9 – за отлични. Такава стойност показва, че въпросите измерват едно и също конструктивно съдържание и дават стабилна основа за по-нататъшен анализ. В настоящото изследване, стойността на Cronbach's Alpha за въпросника за субективно оценяване на тежестта на поредица от фактори при определяне на спортните постижения на състезатели по спортна стрелба. е 0,966, изчислена върху отговорите на 80 респонденти,

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,966	63

а за въпросника за субективна оценка на степента, в която факторите са повлияли върху резултатите на състезателите стойността на коефициента е 0,922 при всички 97 респондента.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,922	64

Тези резултати свидетелстват за изключително висока вътрешна съгласуваност между отделните въпроси, което потвърждава, че въпросниците са надежден инструмент, въпросите са формулирани ясно и разбираемо, а респондентите са се припознали по подходящ начин в предоставените отговори. Това потвърждава, че въпросниците са добре структурирани и имат висока степен на надеждност, което от своя страна увеличава доверието в качеството на събраната информация и позволява формулирането на обосновани изводи.

Резултатите от изследването показват, че приблизително една трета от състезателите по стрелба, взели участие в изследването са дали неутрален отговор на поставения въпрос за връзката между академичните постижения и постиженията по време на състезание. Почти същият дял – около една трета – посочват, че съответният фактор оказва много ниска степен на влияние върху тях. 50% от състезателите се самоопределят като лица с висок или много висок успех. Академичните постижения са свързани с постиженията на състезателите по стрелба. От друга страна, резултатите от изследване на средния успех на състезателите показва, че значителна част от тях имат висок или много висок успех в училище. Това поражда предположението, че въпреки субективното усещане, че успехът в училище няма връзка със спортните постижения, най-вероятно успехът има връзка със спортните постижения. Данните от изследването показват, че над 70% от състезателите са на мнение, че мотивацията да се съсредоточат върху конкретна задача влияе във висока и в много висока степен. Освен това, респондентите оценяват и собствената си способност за мотивация да се съсредоточат върху поставена задача във висока степен. Следва да се отбележи, че над 50% от състезателите по стрелба изказват мнение, че способността да се поддържа концентрация и фокус върху поставената задача влияе в висока или много висока степен върху постиженията, както и че изследваните лица притежават високо ниво на съответното умение. Резултатите от изследването показват, че над 60% от състезателите по стрелба, взели участие в анкетата са на мнение, че тренирането на вниманието е важно за спортните постижения, също така следва да се отбележи, че съумяват да тренират способността си да съсредоточават вниманието си във висока степен. В съпоставка с тренирането на вниманието, над 50% от изследваните лица, са на мнение, че умствената концентрация по време на състезание е важна за спортните постижения, освен това над 60% от анкетираните имат способността да концентрират ума си по време на състезание във висока и много висока степен. Малко по-малък процент състезатели (около 40%) посочват, че прецизността на движенията влияе в много висока степен на спортните постижения. Същият процент състезатели определят движенията си като прецизни във висока степен.

Според резултатите от изследването половината от състезателите по стрелба, взели участие в анкетата са на мнение, че общото емоционално състояние на състезателя влияе върху постиженията му във висока и много висока степен. Анализът на резултатите от изследването показва, че 50% от състезателите по стрелба смятат, че

емоционалното състояние по време на състезание, влияе върху постиженията им във висока и много висока степен. Не малка част от респондентите 30% споделят, че емоционалното състояние по време на стрелба им влияе във висока и много висока степен. По отношение влиянието на увереността на състезателя в способността му да се представи добре, анализът показва, че над 50% от анкетираните са на мнение, че увереността влияе във висока и много висока степен на постиженията, както и че над 60% от състезателите са уверени в способността си да се представят добре. Само 10% оценяват влиянието на увереността върху постиженията в ниска и много ниска степен. В съпоставка с предният въпрос, над 60 % от състезателите се доверяват на себе си и смятат, че доверието в себе си, влияе във висока и много висока степен върху спортните им постижения. Данните от изследването свидетелстват, че приблизително 60% от изследваните лица посочват висока и много висока степен на влияние на волята върху спортните постижения. Доминиращо е мнението сред 80% от участниците, че имат волята да постигнат високи резултати във висока и много висока степен. В отговор на въпроса дали осъзнаването на силните страни и постигнатите високи резултати влияят върху спортните постижения, 40% от изследваните лица отговарят, че влиянието е в много висока степен. Също така отчитат, че във висока степен осъзнават своите силни страни и постижения, а над 30% от състезателите отбелязват, че влиянието на осъзнаването на силните им страни се отразява на спортните им постижения във много висока степен. Осъзнаването на постигнатите високи резултати от състезателите, влияе във висока и много висока степен на над 65% от изследваните лица. Над 70% от респондентите знаят, че вече са постигнали високи резултати и могат да го направят отново. В отговор на въпроса дали подкрепата на семейството влияе на спортните постижения, значителен процент от респондентите над 70% са на мнение, че подкрепата от семейството влияе на спортните им постижения във висока и много висока степен, както и че насърчаването за постигане на по-високи цели е с влияние във висока и много висока степен. Над 60% получават подкрепа от семейството си в много висока степен, само 3% споделят, че са подкрепени в много ниска степен. По отношение влиянието на подкрепата на опитните стрелци върху спортните постижения, 24% от състезателите го определят като неутрално. Една трета са на мнение, че влияе във висока степен. Едва 4% от състезателите смятат, че подкрепата от опитни стрелци влияе в много ниска степен. Според 70% от състезателите насърчаването за постигане на по-високи спортни цели влияе в много висока степен на постиженията. Много висок процент от респондентите над 85% споделят, че в много висока степен са насърчавани да постигнат по-високи спортни цели, както и че се стремят им към постижения е в много висока степен. 70% процента от анкетираните определят, че позитивната среда около стрелеца, влияе положително и то в много висока степен на постиженията. Едва 6% определят това влияние като много ниско. Висок процент състезатели смятат, че средата около тях в много висока степен е позитивна. Интерес представлява анализа на въпроса за влиянието на вътрешния мотив. От отговорите е видно, че наличието на вътрешен мотив влияе на спортните постижения при около 50% от състезателите взели участие в изследването в много висока степен, а в много ниска степен едва при около 3,8 %. Над 55% от състезателите се стремят към постижения в много висока степен. Прави впечатление, че наличието на външен мотив влияе на спортните постижения при около 50% от състезателите взели участие в изследването във висока степен, а неутрално при около 30% от тях. Интересно е да споменем, че 70% от анкетираните стрелци във висока и в много висока степен са повлияни от наградите и признанието от другите. На въпроса отнасят ли се с разбиране към своите слабости 40% от анкетираните смятат, че умението да го правят влияе във висока степен на техните постижения. Същият процент състезатели се

отнасят с разбиране към слабостите си и работят за тяхното подобряване в много висока степен. По отношение предоставянето на обратна връзка и анализ на стрелбата от опитни треньори над 70% от състезателите дават категоричен отговор, че влиянието е от съществено значение и в много висока степен повлиява спортните постижения. Една втора от изследваните лица редовно анализират представянето си и получават обратна връзка от треньорите си, което в много висока степен оказва положително влияние върху спортните им постижения. Много висок процент от анкетираните състезатели споделят мнение, че подпомагането на младите стрелци да разпознават грешките си, както и как да ги коригират и работят върху тях, влияе в много висока степен на постиженията им. Определена част от анкетираните изразяват становище, че способността на стрелците да се възстановяват бързо след неуспех влияе в много висока степен на спортните постижения. Над 30% са състезателите, които се възстановяват бързо след неуспех. Приблизително една трета от участниците в анкетата изразяват становище, че наличието на тревожност влияе на 28% както неутрално, така и във висока и в много висока степен върху постиженията. В същото време 20% от изследваните състезатели съобщават, че изпитват висока степен на тревожност. Отговорите на респондентите разкриват, че според 50% от състезателите, способността за контролиране на нервността и стреса преди и по време на състезания, влияе в много висока степен върху постиженията им. Едва 29% от тях са способни да контролират нервността и стреса преди и по време на състезание. Повече от половината респонденти посочват, че способността на стрелеца да влияе върху безпокойството и негативните емоции, които изпитва, влияе в много висока степен върху спортните постижения, но малка част от тях са способни да повлияят върху безпокойството и негативните си емоции в много висока степен. Според получените резултати от анализа на следващия въпрос е видно, че наличието на психологическа устойчивост влияе във висока и много висока степен върху постиженията. 32% от състезателите смятат, че са психологически устойчиви във висока степен, а 3% в много ниска степен. На въпроса влияе ли върху постиженията натрупването на предстартова рутинна практика, 40% отговарят, че влияе и то във висока степен. Една втора от състезателите имат натрупана предстартова рутинна практика, която положително повлиява спортното им представяне. Според една трета от изследваните лица, положителните думи влияят във висока степен върху постиженията. Около 40% споделят, че са заобиколени от позитивни и положително говорещи хора. Анализът на резултатите показва, че повече от половината анкетираните смятат, че спокойствието и съсредоточеността по време на произвеждането на изстрела влияе върху спортните постижения в много висока степен, но само 30% съумяват да го направят. Участниците в изследването отчитат, че способността за справяне със състезателното напрежение, влияе в еднакво съотношение върху постиженията; неутрално на 28%, във висока степен 28% и в много висока степен 28%. Анализът на резултатите показва, че способността за релаксация и позитивното мислене, които могат да бъдат използвани за подобряване на менталната устойчивост и представяне, влияят в почти равно съотношение върху постиженията - неутрално 29% , във висока степен 27% и в много висока степен 28%. Голяма част от анкетираните 60% изразяват становище, че позитивната мисъл може да повлияе спортното представяне във висока и много висока степен. В сравнение с предходните въпроси- негативният емоционален фон резултат от лични негативни преживявания, влияе по-скоро във висока степен върху постиженията, но в същото време изследваните лица съобщават, че в много ниска степен имат негативни преживявания и това създава негативен фон около тях.

Анализът на събраната информация на въпрос влияе ли физическата форма на спортните постижения показва, че сред около 30% от участниците доминира мнението,

че физическата форма на стрелеца влияе в неутрална степен на постиженията им. Малко над 20% от състезателите твърдят, че са в отлична физическата форма, в сравнение с 7% от състезателите, които смятат, че физическата им форма е на ниско ниво. По отношение на сърдечната честота 30% от респондентите смятат влиянието за неутрално върху спортните постижения, почти същият процент около 30% твърдят, че сърдечната честота влияе върху постиженията в много висока степен. Резултатите от изследването показват, че приблизително 40% от състезателите по стрелба, взели участие в изследването са дали неутрален отговор на поставения въпрос за връзката между височината на тялото и спортните постижения. Интересно е да отбележим, че 28% от анкетиранияте, смятат че височината има положително влияние върху спортните им постижения и то в много висока степен. Доминиращо е мнението сред участниците, че размаха на ръцете, влияе неутрално на постиженията им, като 42% са посочили този отговор. На въпроса дължината на краката влияе ли на постиженията- 45% от участниците в анкетата смятат, че влиянието е неутрално. Според отговорите на повече от половината изследвани лица координацията и балансът на тялото влияят във висока и в много висока степен на постиженията им. Резултатите от изследването показват, че според отговорите на повече от половината състезатели, стабилността на тялото влияе във висока и в много висока степен на техните постиженията. След анализа на резултатите се установи, че 40% от анкетиранияте са мнение, че теглото на стрелеца влияе в неутрална степен на спортните им постиженията. 30% считат теглото си за добро, което повлиява спортните постижения във висока степен. Една трета от участниците в изследването отчитат, че координацията между ръката и око влияят във висока степен на спортните постижения. Едва малък процент (под 4%) посочва, че влиянието е в ниска степен. Данните от анализа на изследването показват, че над 50% от респондентите имат добър сърдечен ритъм по време на състезание, който влияе във висока и в много висока степен на постиженията. Над 70% от анкетиранияте лица споделят мнението, че издръжливостта влияе във висока и в много висока степен на техните постижения. Отново над 70% от анкетиранияте състезатели споделят мнението, че балансът на тялото влияе във висока и в много висока степен на техните постижения. Две трети от изследваните лица, смятат че балансът на тялото им е на много добро ниво. В съпоставка с отговорите на предишния въпрос, може да се каже, че само една трета от стрелците смятат, че времето за реакция, влияе във висока и много висока степен на постиженията, но в съпоставка с това над 70% твърдят, че имат добро време за реакция, което повлиява спортните постижения във висока и в много висока степен. Една трета от участниците в изследването отчитат, че времето за прицелване, влияе във висока степен на постиженията им, но около 40% считат времето си за прицелване като добро, повлияващо спортните постижения във висока степен. В съпоставка с това, може да се каже, че само една трета от стрелците смятат, че стабилността на задържане, влияе във висока и много висока степен на постиженията им. Повече от половината респонденти посочват, че точността на прицелване влияе във висока степен на спортните постижения. По отношение на общата физическа подготовка изследваните лица определят приблизително равни проценти на влияние върху спортните постижения от 23% неутрално към 33% високо и 34% в много висока степен. По отношение на упражненията за укрепване на мускулите изследвани лица определят приблизително равни проценти на влияние от неутрално към високо и много в висока степен. По отношение на адекватните методи за възстановяване след физическо натоварване, изследваните лица определят приблизително равни проценти на влияние от неутрално към високо и много в висока степен по отношение на постиженията. Последният фактор на влияние от тази група е свързан с въпроса-дълбокото дишане влияе ли на постиженията? Данните показват, че

доминира мнението за висока и много в висока степен на влияние, като също така над 40% състезателите смятат, че умеят да дишат правилно по време на състезание.

В съпоставка с анализът на предните три раздела, тук се наблюдава ясно изразена зависимост между личността и треньора и спортните постижения на състезателите по спортна стрелба. Над две трети от анкетираните лица смятат, че добрата комуникация с треньора, влияе в много в висока степен на спортното представяне и постижения. Същият процент състезатели споделят, че имат добра комуникация с треньора си. Над 70% от състезателите смятат, че доверието в треньора, влияе в много в висока степен на спортното представяне и постижения. Както е видно от таблица 118 малко по висок процент състезатели около 80% споделят, че имат доверие в треньора си във висока и в много висока степен. 50% от изследваните лица смятат, че възможността за споделяне с треньора влияе в много в висока степен на спортното представяне и постижения. Според 16% влиянието е неутрално. В съпоставка с това около 60% от състезателите изказват мнение, че имат възможността да споделят с треньора си в много висока степен, само 3% определят, че споделят в много ниска степен. Много висок процент състезатели 80% смятат, че подкрепата от треньора влияе в много в висока степен на спортното представяне и постижения. Приблизително същият процент състезатели споделят, че имат подкрепата на треньора си и то в много висока степен. По отношение влиянието на връзката между спортист и треньор върху спортното представяне и постижения, 80% от респондентите смятат, че то е в много висока степен. Същият процент състезатели споделят, че в много висока степен имат добра връзка с треньора си. Над две трети от състезателите изказват мнение, че взаимното разбирателство с треньора влияе в много в висока степен на спортното им представяне и постижения. Над 85% от състезатели споделят, че се разбират в много висока степен с треньора си. Видно е, че над две трети от анкетираните състезатели смятат, че наставничеството на треньора влияе в много в висока степен на спортното им представяне и спортните постижения. Участниците в изследването отчитат, че треньорът им ги наставлява по отношение на техническите и тактическите аспекти на стрелбата, като в този процес те усещат неговата подкрепа и помощ. На последният въпрос от този раздел над 50% от респондентите смятат, че треньор, който помага на състезателите да развият самочувствието си влияе в много в висока степен на спортното представяне и постижения. 25% са на мнение, че влиянието е във висока степен, а 6% го считат за много ниско. 75% от състезателите споделят, че във висока и много висока степен треньорът им, им помага да развият самочувствието си.

Втори етап на изследването. Изследване на функционалните характеристики на състезателите

Целта на това изследване е да установи съществуват ли разлики във функционалните характеристики на състезателите с високи и ниски спортни постижения, ако съществуват такива – какви са те.

За реализиране на целите на изследването са поставени и изпълнени няколко задачи:

- Сравнение на ръста на състезатели с високи и състезатели с ниски спортни постижения.
- Сравнение на теглото на състезатели с високи и състезатели с ниски спортни постижения.
- Сравнение на тремора на състезатели с високи и състезатели с ниски спортни постижения.

- Сравнение на пулса на състезатели с високи и състезатели с ниски спортни постижения.

Резултатите от изследването показаха, че в противовест на резултатите от изследванията на Mon, Zakynthinaki, Calero (2019), Lakie (2009), които предполагат, че спортистите с по-висок ръст или с по-дълги крайници може да имат по-изразено люлеене на тялото или тремор и могат да окажат негативно въздействие върху баланса и резултатите по време на стрелба, резултатите от настоящото изследване показват, че ръстът на състезателите с най-добри резултати е по-скоро висок и варира в стойностите между 160 и 179 см. Ръстът на състезателите с ниски резултати варира между 150 и 159 и отново между 170 и 179, което може да бъде в съответствие с изследванията на Mon, Zakynthinaki, Calero (2019), Lakie (2009). По отношение на групата 170-179см. можем да направим заключение, че се отнася както до състезатели с високи резултати, така и до състезатели с ниски резултати. Но ръст от 150 до 159 е по-характерен за състезатели с ниски резултати, докато ръст 160-169 е по-характерен за състезатели с по-високи резултати. Когато коментираме тези резултати следва да се има предвид няколко неща. На първо място няколко от най-добрите състезатели на България са поставили едни от най-добрите си резултати, когато техният ръст е бил в границите 150-159 см. На второ място децата израстват в процеса на физическо развитие и развитие като състезатели по спортна стрелба, и един и същи състезател постига високи резултати в няколко последователни години, с различен по това време ръст. В потвърждение на изследванията на Belinchon (2010), резултатите от настоящото изследване показват липса на доказуема връзка между ръста и спортните постижения на състезателите по спортна стрелба. Изглежда, че ръстът няма директно влияние върху представянето на състезателите в стрелбата с пистолет. Въпреки това, въпроса за ръста и връзката със спортните постижения може да бъде обект и на по-нататъшни изследвания. Ограничение в изследването на връзката между ръста и спортните постижения е факта, че повечето състезатели слагат край на кариерата си на състезатели след приключване на средното си образование, точно когато физическото израстване влиза в окончателните си параметри.

Изследване на теглото на състезателите по стрелба

Резултатите от изследването показват, че най-много състезатели са с тегло между 50 и 59 кг. и 60 и 69 кг. Според някои учени възрастта, височината и теглото също се свързват с движенията на тялото, като наблюденията показват, че спортистите с по-голямо тегло често са по-устойчиви на колебания при движение (Hegeman, J., et al., 2007, Hue, O., et al., 2007). Важно е да се подчертае, че в този контекст, антропометричните мерки като ръст и тегло не се свързват с представянето на стрелците. Тези параметри се оказват нерелевантни за определяне на ефективността на стрелбата (Belinchon, F., 2010), както констатираха и други автори. Интересен аспект е изместването на центъра на тежестта, което се свързва директно с движенията на пистолета. Тази връзка е потвърдена от различни изследвания на учените (Ball A., et al., 2003a, 2003b, Mononen, K., et al., 2007; Pellegrini B., and Schena, F., 2005). В изследването на учените Mon, Zakynthinaki, Calero както вече беше споменато се подчертава, че телесното тегло може да има обратнопропорционален ефект върху изместването на центъра на тежестта и скоростта на движение на тялото (Mon, D., Zakynthinaki, S., Calero, S., 2019). Други автори допълват, че този фактор може да има техническа полза за младите стрелци, въпреки, че въздействието му върху общата производителност е по-малко забележимо (Mon, D., 2016).

Изследване на тремора на ръката на състезателите по стрелба

Резултатите от изследването показват, че измерени в скала от 0 до 5, резултатите на състезателите са следните. Резултатите от изследване на тремора при състезателите по стрелба с високи спортни постижения показват висок относителен дял на състезателите без тремор. Такава група не се наблюдава при състезателите с нисък резултат. При състезателите с нисък спортен резултат се наблюдава висок относителен дял на състезатели с тремор 3. Следва да се отбележи, че сред състезателите с високи спортни резултати има състезател с тремор 4, който е два пъти е бил шампион на страната в две възрастови групи. Въпреки това обаче, резултатите ѝ не са били високи. Резултатът показва, че състезателката е постигнала шампионски резултат поради ниското ниво на спортни резултати на останалите резултати. Изследването безспорно показва, че треморът на ръката е пряко свързан със спортните постижения на състезателите. Всички състезатели с тремор 0 са били шампиони – национални и европейски. Същото се отнася до състезателите с тремор 1.

Изследване на пулса на състезателите по спортна стрелба

Различия откриваме и в пулсът на състезателите. Както става ясно от диаграмите по-долу, сред състезателите с високи спортни постижения доминира пулс 70-79 и пулс 60-69, докато сред състезателите с ниски спортни постижения доминира пулс 60-69 и пулс 80-89. Този резултат не потвърждава резултатите от изследванията ISSF от 2018, според които елитните стрелци обикновено имат по-нисък пулс в сравнение с начинаещите (ISSF 2018). Това изследване показва, че относителния дял на състезателите с най-висок пулс е по-висок сред състезателите с ниски спортни постижения. Приблизително 14% от състезателите с ниски постижения имат пулс 90-99%, докато при състезателите с високи постижения този дял е 0%. На второ място, с пулс 80-89 са 29% от състезателите с ниски постижения и 9% от състезателите с високи постижения.

Резултатите от това изследване не потвърждават резултатите от изследванията на Mon, Zakyntinaki, Calero (2019) според които в спортната стрелбата изглежда не съществува определен тип тяло (Mon D., Zakyntinaki M.S., Calero S., 2019), който да е свързан с успеха. Това изследване показва, че успешните стрелци могат да имат разнообразни антропометрични особености, но все пак, сред успешните стрелци има характеристики, които прогнозират по-високи резултати.

Етап три. Изследване на психологически характеристики на състезателите

Целта на тази част от изследването е да установи степента на разпространение на теоретично изведените в първа глава на дисертационния труд психологически фактори, сред състезатели с високи и състезатели с ниски спортни постижения. Изследването стартира с оценка на академичните постижения на състезателите като средство за установяване на техния когнитивен потенциал и продължава с оценка някои психологически характеристики. Академичните постижения на състезателите са изследвани на базата на техния среден успех от обучение в средното или висше училище. За изследване на психологическите характеристики са използвани описаните по-горе психологически тестове:

Резултатите от изследването показват на първо място, че състезателите по спортна стрелба имат доминиращо много добър или отличен успех от обучението си. Следва да се има предвид, че те се обучават в елитни гимназии. Спортно училище „Георги Бенковски“ Варна, I ЕГ, III ПМГ, IV ЕГ, V ЕГ, МГ, както и във вузовете Технически университет Варна и Софийски университет.

82% от състезателите с високи спортни постижения имат отличен успех от обучението си. Сред тези състезатели са състезателите студенти в Софийски университет специалност право, студенти в Технически университет - Варна, в

специалност Компютърни технологии и телекомуникации, Логистика на водния транспорт, едва 18% от състезателите с високи постижения има добър успех. Сред състезателите с ниски спортни постижения едва 14% имат отличен успех от обучението си и още толкова – много добър успех. Сред тях преобладават състезателите с добър успех. Те представляват 72%. Изследването показва много ясно, че състезателите с високи спортни постижения имат по-високи академични постижения. В резултатите от изследванията по-долу ще стане видно, че двете групи състезателите притежават сравнително равни когнитивни предпоставки за успех, но изследване на постигнатите академични постижения ясно показва, че само една част от състезателите – това са състезателите с високи постижения, са реализирали тези предпоставки.

Изследването на нравствено-характерологични качества, когнитивни предпоставки за успех, отношението към хората, саморегулацията, темперамента, личностните качества и стремежа към одобрение показват следното:

На първо място състезателите с най-високи спортни постижения показват по-високи стойности на нравствено-характерологични качества. Приблизително 73% от тях са показали високи стойности и 27% много високи стойности. Изследване на същия показател сред състезателите с най-ниски спортни постижения показват, че 57% от състезателите имат високи стойности и 43% средни стойности. Сред състезателите с ниски спортни постижения няма такива с високи стойности по този показател.

Приблизително 80% от състезателите с високи спортни постижения показват високи и много високи когнитивни предпоставки за успех. Сред състезателите с ниски спортни постижения няма състезатели с много високи когнитивни предпоставки за успех, но относителния дял на състезателите с високи стойности е приблизително равен на този на състезателите с високи спортни постижения – 71%. По-висок е относителния дял на състезателите със средни стойности.

Резултатите от изследване на темперамента на състезателите показва, че сред състезателите с високи спортни постижения са разпространени всички типове темперамент, като доминиращ е сангвиник-стабилен тип. Същият тип темперамент доминира и сред състезателите с ниски спортни постижения, но темперамент тип меланхолик-нестабил се среща два пъти по-често сред състезателите с ниски спортни постижения.

Изследването на личностните качества показва, че състезателите по спортна стрелба, които постигат най-високи спортни постижения притежават в силна степен следните качества: възискателни към себе си 73%, дисциплинираност, съдържаност, принципност и съвест 63%, отзивчивост 55%, увереност, честност, оптимизъм 45% и възискателни към другите 9%. Резултатите от изследването показват, че състезателите по спортна стрелба, които са постигнали най-ниски спортни постижения притежават в силна степен следните качества: правдивост и инициативност 71%, дисциплинираност, принципност, самостоятелност и хуманност 57%, възискателни към себе си, честни и трудолюбиви 43% и възискателни към другите 14%.

Резултатите от изследването за самооценката и стремежа към одобрение показват, че приблизително 86% от състезателите с най-ниски спортни постижения имат високи стойности на стремеж към одобрение за разлика от състезателите с най-високи постижения, при които процента е 37%. Сред състезателите с най-ниски спортни постижения няма такива с нормални, ниски и под средните стойности, в съпоставка с тези на състезателите с най-високи резултати, при които стойностите съответно са 9%, 18%, 9%. Относителният дял на състезателите със средни стойности е в съотношение 27% за състезателите с най-високи постижения и 14% на състезателите с най-ниски спортни постижения.

Изследването на социалната желателност, локализацията на контрол, типово семейно състояние и стилове родителско поведение показват следното:

Резултатите от изследване на социалната желателност сред състезателите по спортна стрелба показва, че относителния дял на състезателите с високи нива на социална желателност е по-висок сред състезателите с ниски резултати. Сред състезателите с високи спортни постижения също има такива с високи нива на социална желателност, но те са два пъти по-малко в сравнение със състезателите с ниски спортни постижения. Сред състезателите с високи спортни постижения, най-много са тези, чиито нива са в норма.

Изследване на локуса на контрол показва, че и сред състезателите с ниски резултати и сред състезателите с високи резултати има такива с вътрешен и такива с външен локус на контрол. Все пак, сред състезателите с високи спортни постижения, относителния дял на състезателите с вътрешен локус на контрол в по-висок. Нашите предварителни очаквания, че сред състезателите с високи спортни постижения ще доминират тези с вътрешен локус на контрол, не се потвърдиха. Вероятната причина за това е, че състезателите знаят, че спортните постижения се влияят от редица външни фактори, върху които те нямат контрол. Възможно обяснение за този резултат може да бъде и липсата на връзка на между локуса на контрол и спортните постижения. На този етап, в рамките на това изследване тази връзка не е доказана. Можем единствено да констатираме, какво е разпределението на състезателите с вътрешен и външен локус на контрол, сред състезателите с високи и състезателите с ниски спортни постижения.

В контекста на множеството научни изследвания, които подробно бяха разгледани в първа глава на дисертационния труд, вниманието и неговите свойства определят качеството на представяне на състезателите. Изследването показва, че относителния дял на състезателите със високо, над средното и средно ниво, които имат високи спортни постижения е значително по-високо от това на състезателите с ниски спортни постижения. Сред състезателите с високи спортни постижения 45% има високи и над средните стойности на наблюдение, докато сред състезателите с ниски спортни постижения този дял 0%. Подобни са резултатите от изследване на склонността за разсейване. Сред състезателите с високи спортни постижения относителния дял на състезателите с високо и над средното ниво на склонност към разсейване е 9%, докато сред състезателите с ниски спортни постижения дялът е 28%. Изследването на способностите за регулиране на вниманието потвърждават по-горните резултати като показват, че доминиращата част от състезателите с високи спортни постижения притежават високи, над средните и средни стойности. В настоящото изследване те представляват 72%. Сред състезателите с ниски спортни постижения те са 0% на състезателите с високи и над средното ниво и 57% на състезателите със средни стойности. Ако сравним ниските стойности, ще видим, че сред състезателите с високи спортни постижения няма такива с ниски нива на регулиране на вниманието, докато сред състезателите с ниски спортни постижения те са 14%. От друга страна, в двете групи, относителния дял на състезателите с нива под средното са приблизително едни и същи. Способностите за саморегулация сред двете група също са различни. По-голяма част от състезателите с високи спортни постижения притежават средно и над средното ниво. В настоящото изследване те са 65%, докато сред състезателите с ниски спортни постижения дялът е 29%. Състезателите с високи и състезателите с ниски спортни постижения се различават и в способността си за емоционално осъзнаване. Относителният дял на високите стойности и стойности над средните сред състезателите с високи спортни постижения е 45%, докато сред състезателите с ниски спортни постижения той е 14%. Резултатите от изследването показват много висок относителен дял на състезателите с ниски спортни постижения, които имат под средното ниво на

емоционално осъзнаване. Те представляват 43% от всички състезатели с ниски постижения, което е приблизително половината от тях. Според резултатите от това изследване, склонността да не се тревожат е развита по идентичен начин сред състезателите с високи и ниски спортни постижения. Почти всички състезатели в двете групи имат стойности от средни до високи с тази разлика, че сред състезателите с високи спортни постижения, относителния дял на състезателите с високи стойности са 36%, докато сред състезателите с ниски постижения те са 0%.

Оценката на нервно-психичното напрежение сред двете групи състезатели е различна. Този път, резултатите от изследването показват, по-високи нива на напрежение сред състезателите с високи спортни постижения в сравнение с тези на състезателите с ниски спортни постижения. Приблизително 91% от състезателите с високи спортни постижения показват от средни до високи стойности, докато сред състезателите с ниски спортни постижения този дял е 71%. Вероятна причина за това е отношението, което тези състезатели имат към състезанията и постиженията си. Състезателите с високи спортни постижения демонстрират повече напрежение и отношение към резултатите, които постигат. Състезателите с по-ниски спортни постижения изпитват по-малко притеснения и напрежения, когато не се справят добре.

Нивата на обща удовлетвореност също са различни в двете групи. Сред състезателите с високи спортни постижения, относителния дял на състезателите със средни и високи стойности е 54%, докато сред състезателите с ниски резултати той е 28%.

Вероятната причина за това е, че състезателите с високи спортни постижения по-често от другите състезатели постигат по-добри резултати. Те имат по-висок успех в училище, представят се по-добре на състезания, по-често получават признания за получените добри резултати, т.е. те по-често са изложени на възможности да бъдат удовлетворени.

В изследването на психологическите фактори включихме няколко теста за установяване на нивата на семейна тревожност и някои фактори на семейната среда, които биха обяснили евентуално някои от описаните вече резултати. Резултатите от изследването показаха, че действително семейната ситуация на двете групи състезателите притежава някои специфики. Така например, нивата на семейна тревожност сред състезателите с високи спортни постижения са по-високи. Със стойности между средни и много високи са 55% от състезателите. Сред състезателите с ниски спортни постижения, този дял е 29%.

Този резултат е изключително интересен. По-често с високите постижения се свързва спокойната семейна среда, лишена от източници на психично напрежение, докато в това изследване резултатите показват друго.

Този въпрос обаче не е бил обект на настоящото изследване и поради това, то не е използвало достатъчно инструменти, за да провери тази връзка. Ето защо, на този етап, изследването констатира този интересен резултат, но няма възможностите да го обясни.

Още по-интересен е резултатът, който показва, че голяма част от състезателите с високи спортни постижения се отглеждат от родители които комбинират неглижиращ и авторитетен стил на родителско поведение. Те представляват приблизително една трета от всички състезатели с високи резултати и 0% от състезателите с ниски резултати. Около 9% са състезателите с високи постижения, които се отглеждат от родители, които комбинират всички стилове на родителско поведение. Така 36% от всички състезателите с високи постижения растат в семейства, в които авторитетния стил на поведение не е доминиращ. В тези семейства доминират смесени стилове, но липсват състезателите, отглеждани единствено от родители с неглижиращ стил на поведение, докато сред състезателите с ниски спортни постижения, техният дял е 14%.

Въпреки тези различия, доминиращата част от състезателите в двете групи се отглеждат основно в семейства с авторитетен стил на поведение.

Обобщение

В обобщение, трябва да се подчертае, че факторите с най-силно влияние и най-висока тежест според изследваните лица са: личността на треньора, емоционалното състояние, умението за концентрация на внимание, мотивацията и волята. Факторите не оказват влияние самостоятелно. Те действат във взаимодействие по между си. Това потвърждава и хипотезата на това изследване, и ясно показва, че подобряването на резултатите зависи от усъвършенстване както на факторите така и на взаимодействието по между им.

От резултатите на това изследване е видно, че мнението на състезателите за това кое определя техните спортни постижения се разминава не само с мнението на изследователите, но и с резултатите от изследването, което показва как различните фактори се развиват сред състезателите с високи и състезателите с ниски спортни постижения. Някои от разминаванията са значителни. Например състезателите считат, че академичните постижения нямат отношение към постиженията на стрелците. Но това изследване показва категорично, че състезателите с високи спортни постижения имат значително по-високи академични постижения в сравнение със състезателите с ниски постижения. Състезателите също считат, че мотивацията да се съсредоточат върху конкретна задача влияе във висока и в много висока степен върху резултатите им и именно поради това те се стремят да развият точно тази способност. Значителна част от тях посочват, че притежават това умение и вярват, че то е сред тези техни умения, които водят към успех. Действително, изследванията показват, че състезателите с по-високи спортни постижения притежават по-висока степен концентрация на вниманието. Повече от половината състезатели вярват, че умствената концентрация по време на състезание е важна за спортните постижения, а над 60% считат, че имат способността да концентрират ума си по време на състезание във висока и много висока степен. По-малко от половината обаче считат, че прецизността на движенията влияе в много висока степен на спортните постижения. Точно толкова считат, че движенията им са прецизни във висока степен. Що се отнася до влиянието на емоциите върху състезателите, повечето от състезателите взели участие в изследването са на мнение, че общото емоционално състояние на състезателя влияе върху постиженията. Повече от половината определят увереността на състезателя в способността му да се представи добре, като влияеща в много висока степен върху резултатите им. Също толкова определят доверието в себе си като много важно. Повече от половината от състезателите считат, че волята също определя спортните постижения. Мнението на 80% от участниците, че притежават волята да постигнат високи резултати във висока и много висока степен, въпреки, че резултатите на всички тях не са много високи. Що се отнася до връзката между спортните постижения на състезателите и отношенията на семейството, 70% посочват, че подкрепата на семейството влияе на спортните им постижения във висока и много висока степен, както и че насърчаването за постигане на по-високи цели е с влияние във висока и много висока степен. Над 60% са посочили, че получават подкрепа от семейството си и изследванията потвърждават това (ако директно тълкуваме авторитетния стил на поведение като източник на подкрепа). Но има много състезатели, за които установихме, че получават подкрепата на родителите си, но нямат високи спортни постижения. Състезателите оценяват влиянието на позитивната среда върху постиженията си, но сред значителна част от тях установихме не много добър микроклимат в семейството. Състезателите считат, че наличието на

вътрешен мотив е решаващо за спортните им постижения. Според тях, ако стрелецът иска да постигне висок резултат, то той ще се стреми към него и в определен момент ще го постигне. Може би за това, повече от половината твърдят, че се стремят към постижения в много висока степен. Но една трета от състезателите споделят, че вътрешния мотив няма значение. Много повече състезатели – повече от 2/3 са много по-силно мотивирани от получаването на награди и признанието, което получават, отколкото от личната необходимост от постигане на по-добър резултат. Друг фактор, оценен от състезателите с висока степен на значимост е обратната връзка от състезатели с високи спортни постижения и треньорите. Приблизително 70% от състезателите посочват, че влиянието им е от съществено значение и в много висока степен влияе върху спортните постижения. Състезателите подчертават ролята на треньорите и опитните стрелци в разбирането на грешките, които допускат и начините, по които могат да ги преодолеят. Що се отнася до нервното напрежение, което състезателите изпитват, една малка част посочват, че изпитват висока тревожност по време на състезания. Те разбират, че контрола на това състояние е важен, но едва една трета посочват, че са способни да го контролират. Състезателите посочват, че способността за релаксация е важна. Респективно, психологическата устойчивост е разпозната като положителен фактор на влияние, но в значително по-ниска степен от способността за овладяване на психичното напрежение. Приблизително половината от участниците са посочили, че се нуждаят от подкрепа и добра дума от хората около себе си. Но също толкова считат, че са заобиколени от позитивни хора с положително отношение. Състезателите не оценяват като особено значима физическата форма, в която се намират. Едва 20% определят физическата си форма като добра, но не считат, че това е от особено значение. Състезателите не мислят, че и сърдечната им честота е особено знание за постиженията им. Едва 30% посочват, че има някакво отношение към резултатите, които постигат. Същото се отнася и до оценката на състезателите за други характеристики като ръст и тегло, дължина на краката. Те са определени като не особено значими. Едва около една трета от всички състезатели мислят, че физическите им характеристики са пряко свързани с резултатите им. Те оценяват много по-високо физическата подготовка, отколкото физическите характеристики на състезателите. С висока степен на значимост оценяват способностите за баланс на тялото, способността за прицелване, упражненията за укрепване на мускулите. Тази субективна представа на състезателите не кореспондира както с резултатите от множеството научни изследвания, които подробно бяха разгледани в първа и втора глава на дисертационния труд, така и с резултатите от емпиричното изследване, описано тук, което показва, че физическите показатели на състезателите с високи спортни постижения и тези на състезателите с ниски спортни постижения се различават. Изследването на личността на треньора като фактор за постиженията на състезателите по спортна стрелба показва категорично, че според състезателите тя е особено значима. Над две трети от анкетираните лица смятат, че добрата комуникация с треньора, влияе в много в висока степен на спортното представяне и постижения. Над 70% от състезателите смятат, че доверието в треньора, влияе в много в висока степен на спортното представяне и постижения. 50% от изследваните лица смятат, че възможността за споделяне с треньора влияе в много в висока степен на спортното представяне и постижения. Много висок процент състезатели 80% смятат, че подкрепата от треньора влияе в много в висока степен на спортното представяне и постижения. Над две трети от състезателите изказват мнение, че взаимното разбирателство с треньора влияе в много в висока степен на спортното им представяне и постижения. Над две трети от анкетираните състезатели смятат, че наставничеството на треньора влияе в много в висока степен на спортното им представяне и спортните постижения. 50% от

респондентите смятат, че треньор, който помага на състезателите да развият самочувствието си влияе в много в висока степен на спортното представяне и постижения. Психологическите изследвания показаха, че състезателите с високи спортни постижения показват по-високи стойности на нравствено-характерологични качества, възискателност към себе си, дисциплинираност, съдържаност, принципност и съвестност, отзивчивост, увереност, честност, оптимизъм, възискателност към другите, правдивост и инициативност, дисциплинираност, принципност, самостоятелност и хуманност, честност и трудолюбие. Състезателите с високи спортни постижения имат по-ниски стойности на социална желателност и по-високи стойности на вътрешен локус на контрол. От друга страна, изследването показва, че състезателите с високи постижения имат по-високи нива на напрежение, въпреки, че притежават по-високи нива на емоционално осъзнаване. Състезателите с високи спортни постижения постигат по-добри резултати в редица области на проявление – в спорта, в училищните и университетски среди, във взаимоотношенията с околните. Изложени са на повече положителни преживявания и повече положителни оценки. Вероятно това води до по-високи нива и на обща удовлетвореност. Тези резултати, според това изследване са постигнати не непременно на основата на спокойна семейна среда и авторитетен стил на родителско поведение от страна на родителите.

ИЗВОДИ

Изследването потвърди значителна част от резултати от научните изследвания, насочени към факторите, които определят спортното представяне на състезателите по спортна стрелба, но и отхвърли една значителна част от тях. Обективно, резултатите показаха, че физическите характеристики на състезателите имат отношение към спортните постижения, но според проведените и описани тук изследвания, те са по-различни, от тези посочени в международните изследвания. Може би, има смисъл тези различия да се превърнат в обект на допълнителни изследвания. Проведените тук изследвания не могат да обяснят разминаванията.

Изследванията очертаха параметрите на някои психологически феномени, присъстващи по различен начин при състезателите с високи и с ниски спортни постижения. Изследването им може да бъде използвано с прогностични цели, за да насочи треньорите към прогноза за евентуални бъдещи постижения на състезателите. Но за убедителното доказване на установите тук връзки, би било нужно да се проведат още изследвания и най-вече такива, които могат да постигнат представителност на извадката.

От изследването е видно, че състезателите с високи спортни постижения показват високи и много високи стойности на нравствено-характерологични качества както и когнитивни предпоставки за успех в сравнение със състезателите с ниски спортни постижения.

Изследването много ясно показва, че личността на треньора е изключително важна за състезателите. Този извод, съчетан с изводите от оценката на факторите дава важни насоки за това как може да бъде насочвана работата на треньора. Комплексът от фактори, които изглежда оказва влияние върху спортните постижения на състезателите показва много ясно, че ако резултатите зависят от състоянието на когнитивните процеси, академичните постижения и психологическите характеристики, то работата на треньорите трябва да осигурява трениране на целия комплекс от фактори.

ПРЕПОРЪКИ

Проведеното изследване установи, че множество фактори, влияят върху качеството на подготовка на състезателите по спортна стрелба, което показва красноречиво, че подготовката на добър състезател следва включване на развитие и усъвършенстване на всички ключови фактори, които определят спортните им постижения. Въз основа на това, могат да се формулират следните препоръки:

1. Препоръчва се индивидуализиране на психологическа подготовка на състезателите, в целогодишният тренировъчен цикъл.
2. Препоръчва се в тренировъчния процес да се постави акцент върху развитие на вниманието, като важна когнитивна способност, имаща съществено значение за успеха в спорта. Вниманието не е просто пасивна функция, а е активен когнитивен процес, който може да бъде усъвършенстван и управляван, с цел подобряване на спортното представяне и постигане на по-добри резултати.
3. Препоръчва се спортните специалисти да създадат условия за поддържане концентрацията на вниманието, чрез редуване на различни видове дейности, включващи практически задачи, както и осигуряване на кратки почивки при продължителна когнитивна натовареност.
4. Препоръчва се въвеждането на техники за емоционална регулация и самоконтрол, които да подпомагат управлението на стреса и тревожността по време на състезателния процес. Този аспект е съществен, защото спортният успех в голяма степен зависи от уменията на спортиста да управлява своето умствено и емоционално състояние.
5. Препоръчва се в тренировъчния процес да се създадат условия за поддържане на сетивната функция на стрелеца, нарушаването на която може да доведе до нервност, стрес и грешки при произвеждането на изстрелите.
6. Препоръчва се осигуряването на подкрепяща психологическа среда, в която грешките се възприемат като възможност за учене, а не като повод за наказание или критика. Така се развива вътрешна мотивация и увереност в собствените способности, без която е невъзможно изграждане на спортист от висока класа.
7. Препоръчва се да се насърчава самооценката, като се въвеждат дейности за осъзнаване на собствените когнитивни и емоционални процеси (например водене на спортни дневници, дискусии и различни по естество задачи). Това съдейства за изграждането на умения за самонаблюдение, самооценка и самостоятелност
8. Препоръчва се използването на комплексни диагностични инструменти, като; двата авторски въпросника специално разработени за този дисертационен труд Приложение 1 Въпросник за изследване на субективната оценка на състезатели по спортна стрелба за факторите, които влияят върху спортните им постижения. и Приложение 2 Въпросник за изследване на субективната оценка на състезателите по спортна стрелба за степента, в която факторите, влияят върху тяхното собствено представяне по време на състезание; психологическите тестове от Приложения 3,4,5,6,7,8,10 и 11; наблюдение и интервюиращи методи, които изследват не само емоционално-мотивационните характеристики на състезателите, но и осигуряват попълна характеристика на личността на спортистите, взаимодействието между психичните процеси, мотивацията и личностните им нагласите.
9. Препоръчва се използването на апробиран тест-Многомерна оценка на интероцептивното осъзнаване (MAIA-BG2024г. Приложение 9) за измерване на възприятия, концентрация, липса на безпокойство, регулиране на вниманието, осъзнаване на връзката между телесните усещания и емоционалните състояния, както и вслушване в тялото;

Препоръки за бъдещи изследвания

1. Да се разработят и усъвършенстват допълнителни диагностични тестове, както и да се осъществяват експериментални изследвания, насочени към анализ на влиянието на вниманието, емоционалното състояние и когнитивно-мисловните процеси върху спортните постижения и представяне в състезания, с цел подготовката на елитните спортисти.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящата разработка бе изследвано значението на когнитивни процеси, участващи активно в спортното представяне на състезателите по спортна стрелба в частност вниманието и ключови фактори, влияещи върху индивидуалното им представяне в състезания по стрелба.

Спортната стрелба представлява изключително сложен и многокомпонентен процес, където успешното представяне не може да бъде разглеждано само като сума от отделни, независими фактори. Това е интелектуален спорт, изискващ висока степен на концентрация и умствена издръжливост. Факторите, които влияят върху психологическия аспект, заемат ключово място. Във висококонкурентната среда на елитния спорт, където и най-малките детайли решават изхода на състезанието, вниманието изпълнява ключова роля в спортните постижения на състезателите по спортната стрелба. Трябва да се подчертае, че твърде интензивно напрежение или тревожност, които изпитват стрелците, може да доведе до негативни последици. В дисертационният труд са изследвани юноши и девойки състезатели по стрелба, за това трябва да се отбележи, че юношеството представлява съществен етап в жизнения цикъл на човека, който се отличава с изразени физически, социални и психологически трансформации, особено интензивни са измененията и развитието на процесите на вниманието. Младите хора развиват умения за контрол, справяне с емоциите и усъвършенстване на изпълнителните функции, които са от съществено значение за тяхната обща способност да постигат успехи, както в спорта, така и в живота. Основната цел на разработката беше да се установи кои са факторите и какво влияние оказват върху спортните постижения на юношите и девойките състезатели по спортна стрелба. За постигане на тази цел бяха поставени и изпълнени редица задачи. На първо място да се анализират литературни източници, които свидетелстват за резултати от национални и международни изследвания по поставения в целите въпрос. На второ място да провери степента, в която установите в тези изследвания фактори влияят върху спортните постижения на юношите и девойките състезатели по спортна стрелба. На трето място, да провери каква е субективната оценка на състезателите за влиянието на установите в международните изследвания фактори върху спортните им постижения по време на състезания. За реализиране на целите и задачите на дисертационния труд са използвани няколко метода: Систематичен преглед на научните изследвания в областта на дисертационния проблем, на основата на който са съставени въпросници, целящи да установят оценката на състезателите по спортна стрелба за степента, в която всеки от установените фактори влияе на спортните им постижения. Отчитайки субективния характер на тази оценка, са проведени още няколко изследвания, с цел да установи обективното влияние на различните фактори върху резултатите на състезателите, като е използван набор от утвърдени психологически тестове. В хода на изследването се установи, че успехът в стрелбата е резултат от съчетаването на индивидуални умения, физическа подготовка и психологическа устойчивост, които обединени могат да доведат до впечатляващи олимпийски постижения. За да се постигне истински връх

резултат в спорта, е необходимо да се обърне специално внимание на психологическите аспекти, защото стрелците не просто насочват оръжието си към цел, те насочват и мислите си към перфектното изпълнение на движението. От тях се изисква не само да контролират своето физическо тяло, но и да управляват вътрешния си диалог, да се справят с нервността и стреса, които могат да възникнат във всеки един момент в състезанието. В този процес състезателите са подкрепени от своите треньори, които се очертават като един много важен фактор за израстването на един спортист. Връзката между спортист и треньор изисква комбинация от комуникация, взаимодействие и взаимно разбирателство, които играят важна роля за успешното развитие и постижения. Ефективната работа изисква съчетаване на индивидуален подход и създаване на благоприятна среда, която стимулира активност, инициативност и лична отговорност. С постигнатите резултати докторантският труд изпълнява поставените цели и задачи и създава основа за бъдещи изследвания в областта. По този начин разработката изпълнява своята основна задача – да покаже, че когнитивните процеси и изведените ключови фактори са изключително важни за представянето и спортните постижения на юношите и девойките състезатели по спортна стрелба.

АПРОБАЦИЯ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

Дисертационния труд е докладван и обсъждан на заседание на катедра “Социални и правни науки” при ТУ – Варна. Част от резултатите от дисертационния труд са представени като научни доклади на Международни научни конференции и са публикувани в: Сб. Трудове на Четиринадесета Международна научна конференция „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“ Софийски университет „Св. Климент Охридски“ -Департамент по спорт Университетско издателство „Св. Климент Охридски“ София 2022г; Научно-методично списание „Лека атлетика и наука“ бр 1, 2023г.Издание на НСА „Васил Левски“ – София; Сборник доклади на Технически университет – Варна 2023г Издателство ТУ-Варна, Катедра „Социални и правни науки“; Сборник с доклади от Международна научна конференция “УНИТЕХ’24” – Габрово 2024г.

Работата върху дисертационният труд ми даде мощен тласък в положителен аспект по отношение оптимизиране качеството на учебно-тренировъчния и състезателен процес. Въз основа на получените резултати от тестовете и анкетите, се установиха индивидуалните характеристики на състезателите по стрелба, което спомага при прилагането на индивидуален подход при работата с тях. Ефективното използване на тази информация превърна данните в мощен инструмент за повишаване качеството на спортното представяне и спортните постижения. След като се установи кои са факторите влияещи върху спортните постижения на юношите и девойките състезатели по спортна стрелба и какво влияние оказват те върху спортното представяне, внедрихме нови стратегии, с което се създаде гъвкава и адаптивна учебно-тренировъчна среда, която отговаря на нуждите на спортистите. Направи се последващ анализ, за да се оцени тяхната ефективност. Естествено, постоянната обратна връзка спомага за своевременни корекции и устойчиво развитие. След прилагане на новостите се установи, че спортно техническите резултати се подобряват, с по-бързи темпове. Иновативните подходи внасят динамика и ангажираност, което създава положителна нагласа към състезателния процес, като насърчава постоянен стремеж към развитие и нови върхови постижения.

НАУЧНИ ПРИНОСИ

1. Проведено е първото в страната ни емпирично изследване на факторите, които оказват влияние върху спортните постижения, на юношите и девойките, състезатели по спортна стрелба.
2. Направени са важни констатции за характерологичните особености на състезателите с високи спортни постижения.
3. Констатирана е връзка между ниските спортни постижения и типа темперамент.
4. Показана е връзка между академичните и спортните постижения.
5. Констатирана е връзка между спортните постижения и постижения в другите области, като обучение и взаимоотношения.
6. Констатирана е връзка между високите спортни постижения и положителните преживявания на състезателите, на фона на повишени нива на семейна тревожност.
7. Доказана е липсата на зависимост между ръста и спортните постижения на състезателите по спортна стрелба.
8. Установено е, че субективното мнение на състезателите за факторите, които определят техните постижения е невярно.

НАУЧНО-ПРИЛОЖНИ ПРИНОСИ

1. Апробиран е тест- Многомерна оценка на интероцептивното осъзнаване (MAIA-BG2024).
2. Предложена е комбинация от диагностични тестове за констатация на ключови за спортните постижения психологически характеристики на състезателите.
3. Идентифицирани са ключови фактори за високи спортни постижения, които могат да бъдат обект на допълнителна и специализирана подготовка на състезателите.
4. Резултатите от това изследване, както и предложените в него диагностични тестове могат да бъдат използвани за прогнозиране на потенциал за високи спортни постижения.

ПУБЛИКАЦИИ ПО ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

1. Дякова Н., Златев. З. Иновативен подход допринасящ за развитие на вниманието в учебно-тренировъчния процес на състезателите по спортна стрелба, като част от психологическата им подготовка. стр.215-224 В: Сб. Трудове на Четиринадесета Международна научна конференция „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“ Софийски университет „Св. Климент Охридски“ -Департамент по спорт Университетско издателство „Св. Климент Охридски“ София 2022г. ISSN 1314–2275
2. Дякова, Н. Дяков. Д. Изометричната тренировка – Методика, подобряваща ефективността в спортната стрелба. XLV Международна научна конференция „Лека атлетика & наука“ 19 май 2023 г. Научно-методично списание „Лека атлетика и наука“ бр 1, 2023 стр.162-166 Издание на НСА „Васил Левски“ – София Катедра Лека атлетика,Българска федерация Лека атлетика ISSN 2603-4263
3. Дякова, Н. Ефективност и подобряване мрежите за внимание на елитни спортисти по стрелба. Пета Научно-практическа конференция с международно участие 5 октомври 2023г. Сб.арник доклади на Технически университет – Варна 2023г стр. 60-68, Издателство ТУ-Варна, Катедра „Социални и правни науки“ ISSN 2815-5378
4. Дякова, Н. Популярни интервенции за повишаване на постоянното внимание при деца и юноши. Внимание и практика на стрелба по мишена Пета Научно-практическа конференция с международно участие 5 октомври 2023г. Сб.арник доклади на Технически университет – Варна 2023г стр. 69-76, Издателство ТУ-Варна, Катедра „Социални и правни науки“ ISSN 2815-5378

5. Дякова, Н. Отношението на екстероцептивното и интероцептивното внимание към нивото на спортни постижения. INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE 21 – 22 November 2024, GABROVO Сборник с доклади от Международна научна конференция “УНИТЕХ’24” – Габрово ISSN 1313-230X
6. Дякова, Н. Автоматично, контролирано и визуално селективно внимание при спортистите и ролята им в спортните постижения. INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE 21 – 22 November 2024, GABROVO, Сборник с доклади от Международна научна конференция “УНИТЕХ’24” – Габрово ISSN 1313-230X

ABSTRACT

In the era of globalization, sporting events are a powerful platform for cultural exchange, values, and the formation of national consciousness. Competition and the dynamic development of sports technologies require new approaches to preparing athletes to achieve high achievements. The scientific literature emphasizes the importance of psychological factors in sports for high achievements. Sport is considered an area that can influence the psychological state of young people. It has been scientifically proven that the psycho-emotional tension that occurs during sports activities can have an impact on the executive functions and attention control of athletes. Sport shooting is an extremely complex and multi-component process, where successful performance cannot be considered only as a sum of separate, independent factors (Spancken, S, Steingrebe, H, Stein, T., 2021). In an international perspective, the discussion of the sporting achievements of sports shooting athletes is associated with several basic cognitive processes and factors. The topic of cognitive processes and key factors influencing the individual performance and sports achievements of young men and women athletes in sports shooting is gaining particular relevance. The lack of systematic work in this area leads to stagnation in results, low motivation and other negative manifestations affecting sports achievements. On the other hand, this creates a prerequisite for demotivation of athletes and difficulties in professional realization. Numerous studies and practical observations show that the athlete's psyche is a key factor in high-performance sports, since the ability to concentrate, withstand stress and cope with tension often determines the difference between a winner and a loser. Psychological preparation builds confidence, control over emotions and motivation to overcome difficulties, thus supporting the maximum realization of physical potential. An extremely important role in the sports development of athletes is played by their coaches, because they not only build physical preparation, but also have a strong influence on their motivation, discipline and mental resilience. An effective coach is simultaneously an educator, psychologist, and leader who guides the athlete towards achieving their maximum potential.