



СПОРТНА ПЕДАГОГИКА

SPORTS EDUCATION

DOI: 10.54664/ILFC5680

МЕТОДИЧЕСКА КОМПЕТЕНТНОСТ В ЛЕКАТА АТЛЕТИКА У БЪДЕЩИ
УЧИТЕЛИ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ – АНКЕТНО ПРОУЧВАНЕ

Иван Сираков¹, Теодора Давидова²

METHODOLOGICAL COMPETENCY IN ATHLETICS OF FUTURE PHYSICAL EDU-
CATION AND SPORTS TEACHERS: A QUESTIONNAIRE SURVEY

Ivan Sirakov, Teodora Davidova

Abstract: *This study investigates the development of methodological competency in athletics among future physical education and sports teachers who completed undergraduate degrees in other fields and are enrolled in master's programs at St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo, Bulgaria. The research aims to examine students' motivation for retraining, their expectations of the Methodology of Physical Education and Sports (Athletics) course, their perceived preparedness to teach athletics, and their overall satisfaction with the training. An online questionnaire survey was conducted in November 2025, with 57 master's students from two programs: "Physical Education and Sports for Children and Youth with Special Educational Needs" and "Pedagogy of Physical Education and Sports. Sports Pedagogy." The data were processed and analyzed quantitatively. The results show that most participants (89.5%) had prior sports experience and were highly motivated, mainly due to their interest in sports and teaching and their intention to work in a school setting. The majority (71.9%) evaluated the balance between theory and practice as appropriate, and 87.5% reported sufficient opportunities for practice*

¹ **Иван Сираков** – д-р, главен асистент (ПН 1.3. Педагогика на обучението по...). Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“ (Педагогически факултет, катедра „Теория и методика на физическото възпитание“).

² **Теодора Давидова** – дн, професор, ПН 1.3. Педагогика на обучението по ... ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“ (Педагогически факултет, катедра „Теория и методика на физическото възпитание“).

and feedback. The most valued competencies were lesson planning and organization (52.6%) and differentiated instruction (21.1%). Overall, 63.2% felt well or very well prepared to teach athletics, and 91.3% expressed high satisfaction with the course. The findings suggest that the course effectively supports the development of methodological competency and enhances professional readiness among future physical education teachers.

Keywords: *methodological competency, athletics, physical education teacher, questionnaire survey*

Въведение

Обучението по физическо възпитание и спорт (ФВС) в училище има ключова роля за цялостното физическо, психическо и социално развитие на учениците. Както показва едно скорошно изследване, включването на уроци по физическо възпитание и спорт в учебния план води до редица положителни резултати в психосоциалната, физическата, когнитивната, психомоторната, емоционалната и здравната сфера сред учениците (Deveci 2023).

Особено значение в това отношение има преподаването на дисциплини, които развиват базови моторни умения – бягане, скокове, хвърляния и др. Тези умения формират двигателната компетентност, която е предпоставка както за спортна активност, така и за здравословен начин на живот през целия живот (Peňoú 2025). В същия смисъл, в съвременната педагогическа литература се подчертава, че основната цел на физическото възпитание е развитието и усъвършенстването на двигателните умения (Aksović et al. 2023). Ролята на леката атлетика е още по-критична при работа с ученици със специални образователни потребности, тъй като нейните средства могат да бъдат адаптирани и служат като незаменим инструмент за корекционно-развиваща и социално-интегративна дейност (Рибарова-Димитрова, Беломъжева-Димитрова 2024).

Дисциплината „Методика на физическото възпитание и спорт (лека атлетика)“ има фундаментално значение като част от обучението на бъдещи учители по физическо възпитание и спорт. В тази връзка изследванията подчертават, че подготовката на учителите по физическо възпитание трябва да обхваща взаимосвързани блокове от теоретична, практическа, методическа и специализирана спортна подготовка (Ivashchenko et al. 2020). Допълнително, изследванията показват, че ефективността на обучението по физическо възпитание зависи от осъзнатия избор и гъвкавото прилагане на различни методи на преподаване, съобразени с особеностите на учениците и учебната среда (Demiral Nazirođlu, 2024). Методиката осигурява научна основа и педагогически инструменти, чрез които учителят може да планира, организира и провежда учебни занятия с лекоатлетически характер, така че да отговарят на възрастовите и двигателни особености на учениците, да развиват техните моторни способности и да ги мотивират за активен и здравословен начин на живот.

Изследване на учебния процес във физическото възпитание в началното училище показва, че една от ключовите слабости е недостатъчно прилагане на предвиденото учебно съдържание, както и липса на подходящ контрол, организация и материална база (Боева 2019). Този проблем не е ограничен само до началния етап. Проучване в гимназиалния етап потвърждава, че липсата на необходимите уреди и пособия, както и слабият контрол върху изпълнението на програмата, са основни причини за неравномерното и недостатъчно практикуване на задължителни области като леката атлетика (Zheleva-Terzieva 2023). Това поражда опасения относно качеството на преподаването и ефективността на обучението по лека атлетика – с потенциална загуба на ценните двигателни и здравословни ефекти.

В допълнение, на практика все по-често в магистърските програми за учители по физическо възпитание и спорт попадат студенти, чиято бакалавърска степен е в друго направление – т.е. те нямат предишна педагогическа подготовка, свързана с физическото възпитание и спорт и съответната методика на преподаване. Това отваря въпроса дали обучението по методика в рамките на магистратурата е достатъчно, за да осигури развиване на необходимата методическа компетентност за качествено преподаване на лека атлетика.

Настоящото анкетно проучване сред такива магистри има за цел:

1. да изследва тяхната мотивация за преквалифициране и очакванията им от обучението по дисциплината;

2. да установи доколко се чувстват подготвени да преподават лека атлетика като част от учебното съдържание по физическо възпитание и спорт;

3. да установи удовлетвореността им от курса на обучение и да идентифицира потенциални дефицити и нужди от допълнителна методическа подготовка, които биха могли да повлияят на качеството на бъдещото им преподаване.

Значимостта на това изследване се опира на няколко фундаментални аргумента:

Първо – преподаването на физическо възпитание и спорт, и особено лека атлетика, има дългосрочен благоприятен ефект върху двигателната култура, здравето и физическата активност на учениците. Например изследване, фокусирано върху организирана и структурирана двигателна активност, показва, че такава активност допринася за значително по-добри моторни умения и повишена физическа активност при деца, спрямо по-традиционни (по-слабо структурирани) програми (Darr et al. 2021).

Второ – ефективността е силно зависима от методическата компетентност на учителя: способността му да структурира, планира и прилага адекватни методи и подходи. Например мета-анализ, проведен наскоро, показва, че именно системното и структурирано физическо натоварване е най-ефективно за развиване на физическата дееспособност при деца и юноши (Pinho et al. 2024). Това намира експериментално потвърждение и в контекста на леката атлетика, където прилагането на интензивен и структуриран тренировъчен процес води до статистически значимо подобрене на спортно-техническите умения при ученици от начална възраст (Иванова, Петкова 2024).

Трето – във връзка с ученици, които са нови в системата или имат различна двигателна подготовка, обучението от квалифицирани педагози с методическа компетентност е ключово, за да може лекоатлетическите и двигателни умения да се надграждат адекватно и безопасно. Изследвания сред студенти-атлети показват, че травматизмът (особено в долните крайници) е често явление, а една от основните причини е неправилната или недостатъчна организация на загряването и разпускането (Dyakova et al. 2017). Това прави подготовката на учители (дори и тези с бакалавърска степен от друго направление) от ключово значение. Фактът, че дисциплината „лека атлетика“ присъства в магистърските програми по физическо възпитание и спорт, потвърждава необходимостта от методическа компетентност като основа за преподаване.

В тази връзка настоящият доклад има за цел да допринесе за по-добро разбиране на готовността на бъдещите учители по физическо възпитание и спорт да провеждат ефективно и качествено уроци по лека атлетика, както и да идентифицира евентуални нужди от допълнителна подготовка. Резултатите от това изследване могат да служат като отправна точка за подобряване на педагогическите програми и методическите курсове в университетското обучение на учители по физическо възпитание и спорт.

Методология

За реализиране на целта на изследването бе проведено анкетно проучване. Използваната анкетна карта е създадена специално за целите на изследването и съдържа въпроси, които са насочени към студенти, бъдещи учители по физическо възпитание и спорт и техния предходен спортен опит, очаквания, удовлетвореност, планове и други. Анкетното проучване се проведе онлайн, чрез Google Forms, през месец ноември 2025 година. Контингентът на изследването включва 57 студенти с бакалавърска степен от друго направление, обучаващи се в магистърските програми „Физическо възпитание и спорт за деца и младежи със специални образователни потребности“ и „Педагогика на обучението по физическо възпитание. Спортна педагогика.“ във Великотърновския университет „Св. св. Кирил и Методий“, преминали курс на обучение по „Методика на обучението по физическо възпитание и спорт (лека атлетика)“. Резултатите са обработени, графично представени и анализирани, въз основа на което са формулирани съответните изводи. Данните са обработени чрез дескриптивна статистика, включваща честотен анализ, процентно разпределе-

ние, както и изчисляване на средни стойности (\bar{x}), стандартно отклонение (S) и медиана (Me) за скалните променливи. Обработката е извършена с помощта на Microsoft Excel.

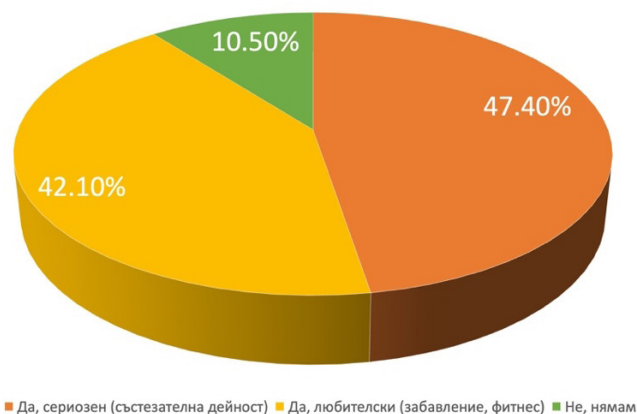
Резултати и дискусия

С първите въпроси в анкетата уточняваме детайли за участниците като пол, възраст и специалност. Анкетиранията лица са 39 мъже и 18 жени, като 75% от тях се обучават в магистърска програма „Педагогика на обучението по физическо възпитание. Спортна педагогика”, а останалите 25% - във „Физическо възпитание и спорт за деца и младежи със специални образователни потребности”. Честотният анализ на изследваната извадка показва, че най-голям относителен дял заемат възрастовите групи 26–30 години и 41–45 години (по 21,1%). Следват лицата на възраст 36–40 години (19,3%) и 31–35 години (17,5%). Най-нисък е дялът на участниците до 25-годишна възраст (7%). Данните показват сравнително равномерно разпределение на извадката в активна трудоспособна възраст (таблица 1).

Таблица 1. Разпределение на анкетираните лица по възраст

Възраст	Брой	Процент
До 25 години	4	7%
26–30 години	12	21,1%
31–35 години	10	17,5%
36–40 години	11	19,3%
41–45 години	12	21,1%
Над 46 години	8	14%
Общо	57	100%

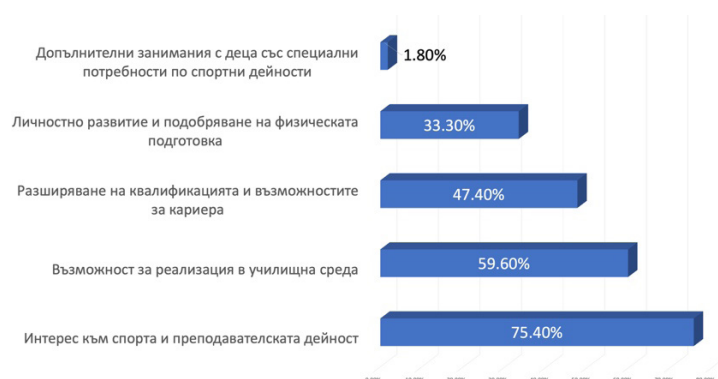
Фигура 1 представя наличието на предходен спортен опит (като участник, треньор и др.) преди записването на магистъра. Наблюдава се, че абсолютното мнозинство (89.5%, n=51) от анкетираните имат такъв опит. Той се разпределя между сериозен (състезателна дейност) (47.4%, n=27) и любителски (забавление, фитнес) (42.1%, n=24). Само 10.5% (n=6) от студентите нямат предходен спортен опит. Това демонстрира, че извадката се характеризира с висока степен на спортна ангажираност и вероятно с основни двигателни умения.



Фигура 1. Имате ли предходен спортен опит (като участник, треньор и др.) преди да започнете магистъра?

Мотивационният профил на участниците е представен чрез фигура 2. На въпроса за основната причина за записване на магистърската програма (с възможност за множествен отговор), получените резултати разкриват ясно очертани приоритети. Най-често посочваната причина е „Интерес към спорта и преподавателската дейност” (75.4%, n=43), което подчертава

синтез между спортното призвание и педагогическата цел. Втори по значимост мотив е „Възможност за реализация в училищна среда” (59.6%, n=34), а на трето място – „Разширяване на квалификацията и възможностите за кариера” (47.4%, n=27). Мотиви като „Личностно развитие и подобряване на физическата подготовка” (33.3%, n=19) също са значими. Това показва, че студентите са мотивирани както от професионални, така и от лични фактори, като интересът към спорта и педагогиката е водещ.



Фигура 2. Каква е основната причина да запишете магистърска програма за учители по ФВС? (Възможен е избор на повече от един отговор)

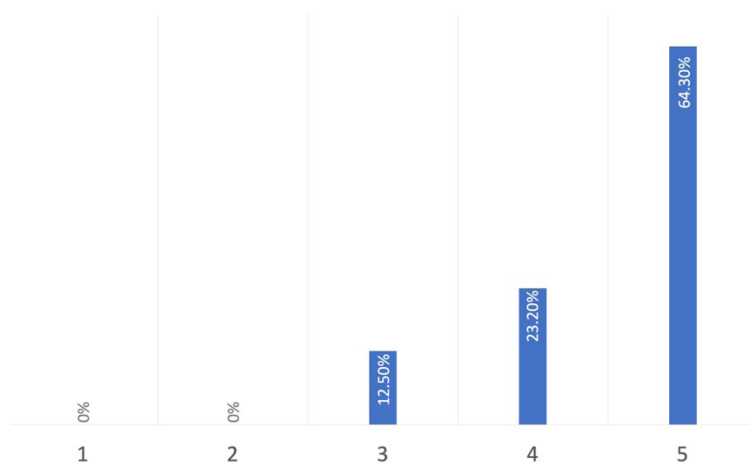
Фигура 3 илюстрира очакванията на студентите от изучаването на дисциплината „Методика на обучението по ФВС (лека атлетика)” преди началото на курса. Повече от половината от участниците (50.9%, n=29) са очаквали баланс между теория и практика. Значителна част (24.6%, n=14) са очаквали предимно практическо обучение, докато само 3.5% (n=2) са очаквали предимно теоретичен курс. Голям дял (21.1%, n=12) са заявили, че нямат конкретни очаквания. Тези данни сочат към необходимост от добре структурирана и приложно ориентирана учебна програма.



Фигура 3. С какви очаквания подхождахте към изучаването на дисциплината „Методика на обучението по ФВС (лека атлетика)” преди да започне курса?

Степента, в която курсът е отговорил на тези предварителни очаквания, е представена във фигура 4. Поради един липсващ отговор анализът по този показател е извършен върху 56 валидни отговора. Разпределението на оценките по 5-степенната скала (1 – напълно не отговаря, 5 – напълно отговаря) показва ясно изразена положителна тенденция. По-голямата част от студентите дават максимална оценка 5 (64.3%, n=36), а значителен дял – оценка 4 (23.2%, n=13). Само 12.5% (n=7) изразяват неутрална позиция (оценка 3), като липсват ниски оценки (1 и 2).

Дескриптивният анализ потвърждава тази тенденция – средната стойност е висока ($\bar{x} = 4.52$; $S = 0.71$), а медианата ($Me = 5$) показва доминиране на най-високата оценка. Тези резултати свидетелстват, че курсът в много голяма степен отговаря на предварителните очаквания на студентите.



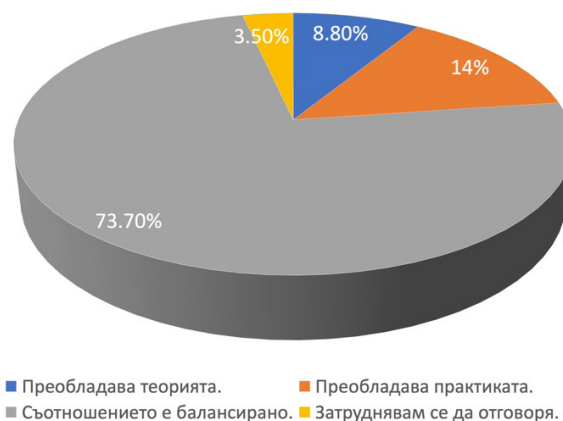
Фигура 4. Оценете по скала от 1 до 5 доколко курсът по „Методика на обучението по ФВС (лека атлетика)“ отговаря на очакванията Ви?

Анализът на фигура 5 идентифицира уменията, оценени като най-ценни от студентите за тяхната бъдеща реализация. Ясен лидер е „Умение за планиране и организация на учебен час“, посочено от 52.6% (n=30) от анкетиранияте. На второ място стои „Знания за диференциран подход към учениците“ (21.1%, n=12), последвано от „Умение за демонстрация на упражнения“ (17.5%, n=10). „Умение за корекция на грешки и безопасност“ е ценено от 7% (n=4). Това потвърждава, че студентите, независимо от спортния си опит, най-много ценят педагогическите инструменти за структуриране на учебния процес и индивидуализирания подход.



Фигура 5. Кои умения, придобити в курса, смятате за най-ценни за бъдещата Ви професионална реализация?

Критичен аспект за практически ориентирана дисциплина е съотношението между теория и практика, представено във фигура 6. Повечето участници – 71.9% (n=41), оценяват това съотношение като „балансирано“. Значително по-малки групи смятат, че „преобладава практиката“ (14.0%, n=8) или „преобладава теорията“ (8.8%, n=5). Малък процент се затруднява да отговори или дава смесен отговор. Този резултат е в пълна хармония с високата оценка от фигура 4 и показва, че курсът е успял да постигне баланс, отговорен на очакванията на мнозинството.



Фигура 6. Как оценявате съотношението между теоретичната и практическата подготовка в курса?

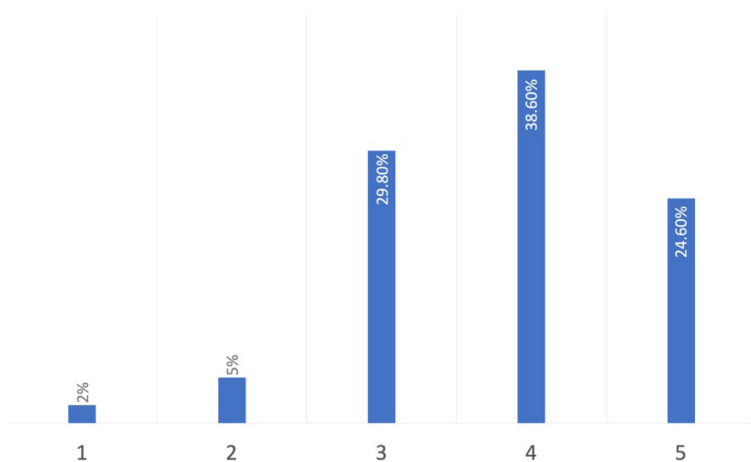
Този извод се потвърждава и от данните, представени на фигура 7, която се отнася до възможности за практика и обратна връзка. Над половината от анкетиранияте (57.9%, n=33) смятат, че са получили „напълно достатъчно“ възможности. Още 31.6% (n=18) отговарят „Да, но можеше да има повече“, което показва удовлетвореност с възможност за усъвършенстване. Много малък дял отговарят отрицателно (3.5%, n=2) или не могат да преценят (7.0%, n=4). Следователно, мнозинството студенти са доволни от практическата подготовка в курса и обратната връзка.



Фигура 7. Получихте ли достатъчно възможности за практика и обратна връзка от преподавателя?

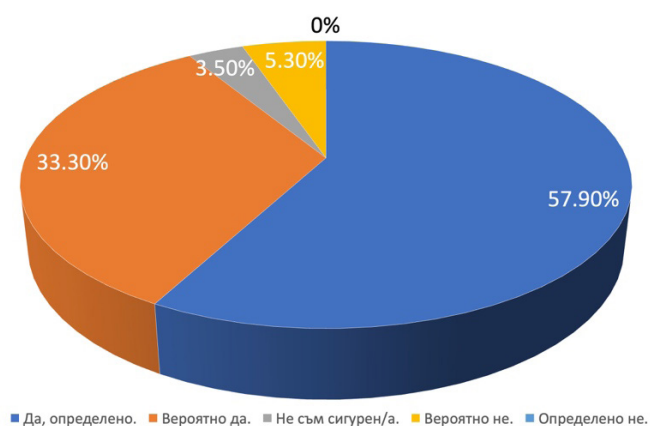
Самооценката за готовност за преподаване на лека атлетика след завършване на курса също показва положителна тенденция (фигура 8). Най-голям дял от участниците се чувстват добре подготвени (оценка 4) – 38.6% (n=22), следвани от 24.6% (n=14), които се оценяват като много добре подготвени (оценка 5). Значителна част (29.8%, n=17) заемат неутрална позиция (оценка 3), докато едва 7.1% (n=4) се чувстват слабо подготвени (оценки 1 и 2).

Средната стойност ($\bar{x} = 3.79$; $S = 0.94$) показва умерено високо ниво на възприета готовност, а медианата ($Me = 4$) потвърждава, че преобладаващата част от студентите се оценяват като добре подготвени. По-високото стандартно отклонение в сравнение с останалите показатели свидетелства за по-голяма вариативност в индивидуалната увереност, което е очаквано предвид различния преходен опит на участниците.



Фигура 8. След като сте преминали през курса, колко се чувствате подготвени да преподавате лека атлетика на ученици?

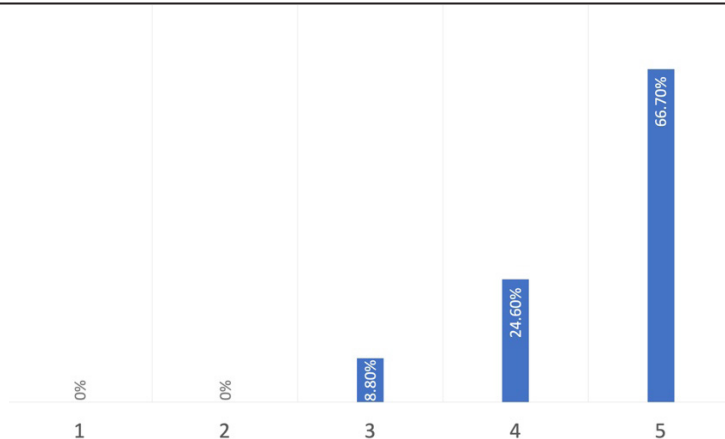
Ангажираността към професията, представена във фигура 9, е изразено висока. На въпроса дали планират да работят като учители по „Физическо възпитание и спорт“, 57.9% (n=33) от анкетираните отговарят категорично „Да, определено“, а още 33.3% (n=19) – „Вероятно да“. Само малка част са несигурни (3.5%, n=2) или вероятно няма да работят в сферата (5.3%, n=3). Никой не отговаря категорично „Не“. Установява се силна професионална насоченост и мотивация, която е подкрепена от положителното преживяване от обучението.



Фигура 9. Планирате ли да работите като учител по физическо възпитание и спорт след завършване на магистъра?

Общата удовлетвореност от дисциплината, представена на фигура 10, е изключително висока. Повечето студенти (66.7%, n=38) посочват максимална оценка 5, а още 24.6% (n=14) дават оценка 4. Малък дял (8.8%, n=5) заема неутрална позиция (оценка 3), като липсват негативни оценки.

Дескриптивният анализ допълнително потвърждава тези резултати – средната стойност е най-висока сред изследваните показатели ($\bar{x} = 4.58$; $S = 0.65$), а медианата ($Me = 5$) показва ясно доминиране на най-високата степен на удовлетвореност. Ниското стандартно отклонение свидетелства за висока степен на съгласуваност в оценките, което подчертава стабилното положително възприятие на курса сред изследваната група.



Фигура 10. Каква е Вашата обща удовлетвореност от дисциплината „Методика на обучението по ФВС (лека атлетика)“?

Представените резултати от фигури 4, 8 и 10 са обобщени чрез дескриптивна статистика в таблица 2.

Таблица 2. Дескриптивни статистически показатели на оценките за съответствие с очакванията, готовност за преподаване и удовлетвореност от курса

Показател	n	\bar{x}	S	Me
Съответствие с очакванията (Фиг. 4)	56	4.52	0.71	5
Готовност за преподаване (Фиг. 8)	57	3.79	0.94	4
Обща удовлетвореност (Фиг. 10)	57	4.58	0.65	5

Бележка: n – брой наблюдения, \bar{x} - средна аритметична величина; S – стандартно отклонение; Me – медиана

В обобщение, резултатите очертават висока степен на удовлетвореност, мотивация и възприета готовност за преподаване, което свидетелства за ефективността на обучението.

Заклучение

Настоящото анкетно проучване имаше за цел да изследва развитието на методическа компетентност в леката атлетика при бъдещи учители по физическо възпитание и спорт, завършили други бакалавърски направления и обучаващи се в магистърски програми на Великотърновския университет. Резултатите предоставят ценна обратна връзка за ефективността на курса „Методика на обучението по ФВС (лека атлетика)“ и идентифицират ключови характеристики на целевата група.

Изследването установи, че участващите студенти представляват мотивирана и ангажирана група. Те притежават високо ниво на предходен спортен опит (89.5%), като мотивацията им за преквалификация се корени предимно в интерес към спорта и преподавателската дейност (75.4%) и желание за реализация в училищна среда (59.6%). Тези фактори са благоприятна предпоставка за успешно усвояване на педагогическите умения.

От гледна точка на учебния процес, резултатите са изключително положителни. Повечето студенти (71.9%) оценяват съотношението между теория и практика като балансирано, а 87.5% от анкетираните смятат, че са получили достатъчно или напълно достатъчно възможности за практика и обратна връзка. Това пряко се отразява на тяхната оценка за курса: 87.5% от участниците

отбелязват, че той отговаря (оценка 4) или напълно отговаря (оценка 5) на техните първоначални очаквания, които бяха насочени предимно към придобиване на практически умения и балансирана подготовка.

Най-ценените придобити умения са тези, свързани с ядрото на педагогическата дейност: планиране и организация на учебен час (52.6%) и знания за диференциран подход (21.1%). Това подчертава, че курсът успява да насочи вниманието на студентите към фундаменталните методически инструменти, независимо от тяхната предходна спортна специализация.

Крайният показател за ефективността на обучението е чувството на готовност за преподаване. Обнадеждаващо е, че 63.2% от бъдещите учители се чувстват добре (38.6%) или много добре (24.6%) подготвени да преподават лека атлетика, а общата им удовлетвореност от дисциплината е изключително висока (91.3% са удовлетворени или много удовлетворени). Този резултат демонстрира, че методическият курс по лека атлетика може успешно да компенсира липсата на предишен педагогически опит и да изгради необходимата професионална увереност.

Въз основа на получените резултати може да се заключи, че курсът „Методика на обучението по ФВС (лека атлетика)“ във Великотърновския университет е ефективен инструмент за формиране на методическа компетентност при студенти-магистри от други бакалавърски направления. Той успява да отговори на техните очаквания, да осигури балансирана теоретично-практическа подготовка и да ги накара да се чувстват подготвени за бъдещата професионална реализация. Високата ангажираност към професията (91.2% планират да работят като учители) допълва тази картина на успешен преход към педагогическата кариера.

ЛИТЕРАТУРА

Боева, С. (2019). *Учебният процес по физическо възпитание и спорт в началното училище – проблеми и перспективи.* Университетско издателство „Паисий Хилендарски“. // **Boeva, S. (2019).** *Uchebniyat protses po fizicheskoto vazpitanie i sport v nachalното uchilishte – problemi i perspektivi.* Universitetsko izdatelstvo “Paisiy Hilendarski”.

Иванова, Г., М. Петкова (2024). Изследване на спортно-технически умения при лекоатлети в начална училищна възраст. *Проблеми и перспективи на физическото възпитание и спорта в условията на глобализация.* Велико Търново: Университетско издателство „Св. св. Кирил и Методий“, том 3, с. 101-109. // **Ivanova, G., M. Petkova (2024).** *Izsledvane na sportno-tehnichecki umeniya pri lekoatleti v nachalna uchilishtna vazrast. Problemi i perspektivi na fizicheskoto vazpitanie i sporta v usloviyata na globalizatsiya.* Veliko Tarnovo: Universitetsko izdatelstvo „Sv. sv. Kiril i Metodiy“, том 3, с. 101-109.

Рибарова-Димитрова, А., С. Беломъжева-Димитрова. (2024). Подбор и адаптиране на средствата на леката атлетика за ефективно приложение при ученици със специални образователни потребности. *Проблеми и перспективи на физическото възпитание и спорта в условията на глобализация.* Велико Търново: Университетско издателство “Св. св. Кирил и Методий”, том 4, с. 27-36. // **Ribarova-Dimitrova, A., S. Belomazheva-Dimitrova. (2024).** *Podbor i adaptirane na sredstvata na lekata atletika za effektivno prilozhenie pri uchenitsi sas spetsialni obrazovatelni potrebnosti. Problemi i perspektivi na fizicheskoto vazpitanie i sporta v usloviyata na globalizatsiya.* Veliko Tarnovo: Universitetsko izdatelstvo “Sv. sv. Kiril i Metodiy”, том 4, с. 27-36.

Aksović, N., Bjelica, B., Jovanović, Lj., Zelenović, M. & Milanović, Lj. (2023). Didactic-methodological principles in physical education teaching. *Italian Journal of Sport Rehabilitation and Posturology*, 10(24), 2422-2435.

Dapp, L., Gashaj, V., Roebers, C. (2021). Physical activity and motor skills in children: A differentiated approach, *Psychology of Sport and Exercise*, Volume 54, 2021, 101916, ISSN 1469-0292, <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101916>

Demiral, Ş., Nazıroğlu, M. (2024). Examination of experienced coaches and physical education teachers' teaching methods and their perceptions regarding these methods—2023. *Front. Sports Act. Living* 6:1383361. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1383361>

Deveci, A. (2023). The importance of physical education and sports in education: A study focusing on student development. *Journal of Education and Recreation Patterns (JERP)*, Vol 4 (2), 704-722. DOI: <https://doi.org/10.53016/jerp.v4i2.204>

Dyakova, G., Angelova, P., Angelova, Iv., Dyakov, T., Belomazheva-Dimitrova, S. (2017). Sports Injuries in Students – Athletes. *Trakia Journal of Sciences*, Vol. 15, Suppl. 1, 369-374. <https://doi.org/10.15547/tjs.2017.s.01.062>

Ivashchenko, O., Muszkieta, R., & Potop, V. (2020). Didactics: Methodological Approaches to Determining the Content of Physical Education Teacher Training. *Journal of Learning Theory and Methodology*, 1(1), 40–47. <https://doi.org/10.17309/jltm.2020.1.06>

Pehoiu, C. (2025). The educational role of athletics in physical education: Effects on the physical and motor development of lower secondary students (part II). *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 17(3), 267-294. <https://doi.org/10.18662/rrem/17.3/1022>

Pinho, C.D.F., Bagatini-PhD, N.C., Lisboa, S.D.C. et al. (2024). Effects of different supervised and structured physical exercise on the physical fitness trainability of children and adolescents: a meta-analysis and meta-regression. *BMC Pediatr* 24, 798 (2024). <https://doi.org/10.1186/s12887-024-04929-2>

Zheleva-Terzieva, D. (2023). Study of the Frequency of Practicing the Different Types of Sports with a Compulsory Nature in Physical Education in School. *Knowledge*, Vol. 56/2, 205-210.