



МЕТОДИКА

за приобщаване на ученици със специални образователни потребности чрез адаптиран бадминтон и пикълбол

*Дигитален наръчник за учители, педагогически
специалисти, спортни треньори и експерти*

**Разработена от Сдружение Бадминтон клуб
„Ракет Спийд“ в рамките на проект,
съфинансиран по Програма „Социални иновации“
на Столична община.**

София
2026 г.



Съдържание

ГЛАВА 1. ПРИОБЩАВАЩО ОБРАЗОВАНИЕ И РОЛЯТА НА СПОРТА.....	4
1.1. Същност и философия на приобщаващото образование	4
1.2. Международни принципи на приобщаващото образование	5
1.3. Нормативна рамка на приобщаващото образование в България	7
1.4. Характеристика на учениците със специални образователни потребности	8
1.5. Значение на физическата активност и спорта за социалното включване на учениците със СОП	12
1.6. Значение на приобщаващите спортни дейности в училище.....	16
1.7. Ролята на учителя и треньора	17
1.8. Пикълболът и бадминтонът като средства за приобщаване	18
1.9. Интегрирана програма в училищния контекст.....	19
ГЛАВА 2. АДАПТИРАН БАДМИНТОН И ПИКЪЛБОЛ КАТО СРЕДСТВО ЗА СОЦИАЛНО ВКЛЮЧВАНЕ	20
2.1. Кратка история на бадминтона	20
2.2. Кратка история на пикълбола	21
2.3. Основни правила и характеристики на двата спорта	22
2.4. Принципи на адаптация за целите на приобщаването	23
ГЛАВА 3. ПРИНЦИПИ ЗА РАБОТА С УЧЕНИЦИ СЪС СОП	23
3.1. Основни педагогически принципи при работа с ученици със СОП	23
3.2. Принцип на индивидуализация и оценка на изходното ниво	24
3.3. Принцип на структурираност и предвидимост	24
3.4. Принцип на постепенност и стъпаловидно усложняване	25
3.5. Принцип на позитивно подкрепящо взаимодействие.....	25
3.6. Принцип на мултисензорност и нагледност	26
3.7. Специфични насоки за работа с отделните групи ученици със СОП	26
3.8. Принцип на партньорство и екипна работа между специалистите.....	27
ГЛАВА 4. ОРГАНИЗАЦИЯ НА ПРИОБЩАВАЩА СПОРТНА СРЕДА.....	27
4.1. Физическа организация на пространството	27
4.2. Оборудване и адаптирани уреди за бадминтон и пикълбол.....	28
4.3. Формиране на групите и разпределение на ролите	28
4.4. Структура и организация на занятието	29



4.5. Визуална подкрепа и алтернативни средства за комуникация	29
4.6. Превенция и управление на предизвикателно поведение	29
4.7. Система на връстници-помощници (Buddy system).....	29
4.8. Безопасност и здравословни аспекти на средата	30
4.9. Взаимодействие с родители и екипа за подкрепа за личностно развитие.....	30
ГЛАВА 5. ВИДЕО БИБЛИОТЕКА С УПРАЖНЕНИЯ (QR КОДОВЕ).....	31
5.1. Загрявка.....	31
Видео 1. Упражнение за разтягане на врата (наклон на главата напред-назад).....	31
Видео 2. Кръгови и разтягащи движения на ръцете (огледално, по двойки)	32
Видео 3. Загрявка на ръце и рамене (огледални движения).....	33
Видео 4. Стречинг за задна бедрена мускулатура и поясна област (наклон напред)	33
Видео 5. Странични напади, завъртане на коленете и повдигане на коляно с разтваряне на ръцете	34
Видео 6. Групово бягане в залата.....	35
Видео 7. Бягане с високо вдигнати колене	36
Видео 8. Групово бягане с подбедрица назад и ръце зад гърба.....	36
Видео 9. Кратък инструктаж и странично приплъзващо движение (footwork)	37
Видео 10. Бягане с редуващи се кратки клякания в движение.....	38
5.2. Координация и работа с топка (без ракетата)	38
Видео 11. Плъзгане на топка ниско по пода между двама ученици.....	39
Видео 12. Плъзгане на топка по пода с крачка напред.....	39
Видео 13. Хвърляне и хващане на топка в група	40
Видео 14. Хвърляне и хващане на топка в движение, по двойки	41
5.3. Първо запознаване с ракетата — пикълбол	41
Видео 15. Демонстрация на баланс на топка върху ракетата (пикълбол)	41
5.4. Първо запознаване с ракетата — бадминтон.....	42
Видео 16. Въведение в ракетата за бадминтон и слалом между маркери.....	42
Видео 17. Тичане до воланки и побутване ниско по пода	43
5.5. Сервис и удар над мрежата — бадминтон	44
Видео 18. Самостоятелно жонглиране на волана с ракетата (ученик)	44
Видео 19. Демонстрация на жонглиране с ракетата (треньор).....	44
Видео 20. Демонстрация и корекция на захвата на ракетата	45
Видео 21. Продължение: корекция на захвата на ракетата (друг ученик)	46
Видео 22. Удар отдолу след подаване на волана към ученика.....	46
Видео 23. Бекхенд удар отдолу	47
Видео 24. Продължение: бекхенд удар отдолу (друг ученик).....	48
Видео 25. Кратко повторение на бекхенд удар отдолу	48
Видео 26. Удар над главата (отгоре).....	49
Видео 27. Продължение: удар над главата (друг ученик).....	49
5.6. Първи удари в пикълбола и свободна игра.....	50
Видео 28. Едновременна практика на удар над мрежата на два съседни корта	50
Видео 29. Демонстрация на сервис в пикълбол пред групата	50
Видео 30. Демонстрация на удар над мрежата (смеш) в пикълбол	51
Видео 31. Продължение на демонстрацията на удари в пикълбол	52
Видео 32. Демонстрация на вариант на сервис в пикълбол.....	52



Видео 33. Тупкане на топка и удар отдолу с ракетата за пикълбол	53
Видео 34. Свободна размяна на удари между ученици (rally).....	53
Видео 35. Продължение на свободната размяна на удари	54
5.7. Разгриване	55
Видео 36. Групов кръг за седящо разтягане (подколени сухожилия и таз).....	55
Видео 37. Разтягане „пеперуда“ (продължение).....	56
Видео 38. Изправено разтягане на ръце и рамене (заклучителна част)	56
ГЛАВА 6. ПРЕПОРЪКИ КЪМ УЧИТЕЛИ И УЧИЛИЩА.....	58
ИЗПОЛЗВАНА ЛИТЕРАТУРА	60

ГЛАВА 1. ПРИОБЩАВАЩО ОБРАЗОВАНИЕ И РОЛЯТА НА СПОРТА

1.1. Същност и философия на приобщаващото образование

През последните десетилетия образователните системи в Европа и по света преминават от модели, основани на разделяне на децата според техните способности и потребности, към модели на приобщаване, равнопоставеност и активно участие. В основата на този



процес стои разбирането, че всяко дете има право на качествено образование и възможност да развие своя потенциал в среда, която приема и уважава различията.

Съвременното разбиране за приобщаване надхвърля физическото присъствие на ученика в класната стая. Истинското приобщаване означава пълноценно участие в учебния процес, изграждане на социални взаимоотношения, включване в училищния живот и създаване на чувство за принадлежност към училищната общност. То е процес, който трябва да бъде постоянен и систематичен, включващ адаптации на учебната среда, методиката на преподаване и организацията на дейностите.

Философията на приобщаващото образование се основава на редица основни принципи. Първо, разбирането, че всички ученици могат да учат и че различията в учебните способности са очаквани и естествени. Второ, признанието, че различията между учениците представляват ресурс, а не проблем, който трябва да бъде решен. Трето, убеждението, че подкрепяща и стимулираща среда е необходима за всички ученици, включително и тези със специални образователни потребности.

Приобщаващото образование разглежда различията между учениците като ресурс за развитие на цялата общност. То насърчава уважението към многообразието, взаимната подкрепа и изграждането на позитивни взаимоотношения между учениците. Когато ученици с различни способности и потребности учат и растат заедно, това благоприятства развитието на толерантност, емпатия и взаимно разбиране у всички участници в образователния процес.

Съществено е да се разбере, че приобщаването не означава, че всички ученици трябва да правят точно едно и също нещо по един и същ начин. По-скоро то означава, че образователната система трябва да бъде гъвкава и адаптивна, способна да отговори на разнообразните потребности на всички ученици. Това може да включва различни методи на преподаване, различни видове подкрепа и различни средства за достъп до образованието, но всичко това е организирано с цел да се гарантира участието и успехът на всяко дете.

1.2. Международни принципи на приобщаващото образование

Правото на образование и равен достъп до образователни услуги са залегнали в редица международни документи и политики, които оформят съвременния подход към включваща образователна система.

Конвенцията на Организацията на обединените нации (ООН) за правата на хората с увреждания, приета през 2006 г., е основополагащ международен документ, който утвърждава правото на хората с увреждания на образование без дискриминация и при равни възможности. В чл. 24 от същата държавите се ангажират да осигурят приобщаваща образователна система на всички равнища, която гарантира достъп до



качествено образование в общата образователна среда, без учениците да бъдат изключвани поради своето увреждане. Документът подчертава необходимостта от предоставяне на разумни улеснения, индивидуална подкрепа и създаване на среда, която подпомага не само академичното развитие, но и социалното включване и пълноценното участие на децата в живота на училищната общност. Наред с това Конвенцията акцентира върху подготовката на педагогическите специалисти и използването на подходящи образователни методи, материали и средства, съобразени с индивидуалните потребности на учениците. По този начин приобщаващото образование се разглежда като средство за развитие на личността, реализиране на потенциала на всяко дете и активно участие в обществения живот.

Важността на приобщаващото образование е потвърдена и в Програмата на ООН за устойчиво развитие до 2030 г. Сред седемнадесетте глобални цели особено значение има Цел 4 – „Качествено образование“, която се отнася до осигуряването на приобщаващо, равнопоставено и качествено образование и насърчаването на възможности за учене през целия живот за всички. Същевременно Цел 10 – „Намаляване на неравенствата“ подкрепя социалното включване и равните възможности независимо от индивидуалните особености на хората. Реализирането на тези цели предполага наличието на образователна среда, която отчита разнообразието между учениците, предоставя необходимата подкрепа и способства за активното участие на всяко дете в училищната общност.

Принципите, заложи в Конвенцията на ООН за правата на хората с увреждания и в Целите за устойчиво развитие, намират развитие и в политиките на ЮНЕСКО. Организацията определя приобщаващото образование като непрекъснат процес на изграждане на образователна среда, в която всички ученици имат възможност да участват пълноценно в обучението и в училищния живот. Според ЮНЕСКО успешното приобщаване изисква не само осигуряване на достъп до образование, но и адаптиране на учебната среда, методите на преподаване и формите на подкрепа спрямо индивидуалните потребности на всяко дете. По този начин приобщаващото образование се превръща в ключов фактор за постигането на равнопоставеност, социално включване и качествено образование за всички.

На ниво Европейски съюз, в рамките на Европейското образователно пространство, приобщаващото образование се дефинира като системен подход, насочен към осигуряване на равнопоставен достъп до качествено образование за всички обучаеми, включително лица с увреждания и специални образователни потребности. Концепцията се основава на идеята, че образователните системи следва да бъдат структурирани така, че да отчитат разнообразието на учащите и да минимизират социалните, физическите и институционалните бариери пред участието и напредъка в обучението.

Нормативната рамка на този подход се опира върху Хартата на основните права на Европейския съюз, която постановява принципите на недискриминация, равенство и



право на образование. В съответствие с тези положения политиките на ЕС предвиждат адаптиране на учебната среда, гъвкави образователни практики и осигуряване на допълващи подкрепящи механизми, съобразени с индивидуалните потребности на обучаемите.

В този дух препоръките на Организацията за икономическо сътрудничество и развитие (ОИСР) отразяват засилващия се международен консенсус относно значението на приобщаващото образование като стратегически приоритет. Подходът на ОИСР се ориентира към политики, които целят осигуряване на качествено образование за всички обучаеми, включително ученици със специални образователни потребности, чрез ефективно разпределение на ресурсите и повишаване на системната ефективност. В тази перспектива инвестициите в приобщаващо образование се интерпретират като фактор, който допринася както за икономическото развитие, така и за дългосрочното социално благополучие на обществата.

Всички тези международни инициативи и документи формират глобален консенсус за необходимостта от преход към по-приобщаващи образователни системи, които признават многообразието и гарантират, че нито един ученик няма да бъде забравен.

1.3. Нормативна рамка на приобщаващото образование в България

В Република България приобщаващото образование е регламентирано в редица нормативни документи, които установяват правната рамка и определят механизмите за реализирането му в образователните институции.

Законът за предучилищното и училищното образование (ЗПУО) представлява основният нормативен акт, който регулира образованието в България. ЗПУО установява принципа на равния достъп до образование без дискриминация и определя механизмите за подкрепа на учениците със специални образователни потребности.

Наредбата за приобщаващото образование е специализиран подзаконов нормативен акт, който урежда държавния образователен стандарт за приобщаващо образование в системата на предучилищното и училищното образование в България. Тя определя принципите, организацията и механизмите за осигуряване на равен достъп до образование и подкрепа за личностно развитие на всички деца и ученици, с акцент върху тези със специални образователни потребности, хронични заболявания, изявени дарби или в риск от отпадане.

Централен елемент в наредбата е системата за подкрепа за личностно развитие, която се структурира в два основни вида – обща подкрепа и допълнителна подкрепа. Общата подкрепа обхваща дейности, насочени към всички деца и ученици и включва създаване на позитивна образователна среда, екипна работа на педагогическите специалисти,



ранно оценяване на потребностите, кариерно ориентиране и превенция на обучителни затруднения и отпадане от училище.

Допълнителната подкрепа се предоставя на деца и ученици с по-специфични потребности и включва индивидуална работа, ресурсно подпомагане, терапевтични дейности, адаптиране на учебното съдържание, индивидуални образователни програми и други специализирани интервенции. Тя се определя след оценка на индивидуалните потребности, извършвана от екип за подкрепа за личностно развитие.

Наредбата регламентира функционирането на екипите за подкрепа за личностно развитие в детските градини и училищата, които извършват оценка на потребностите, планират и координират мерките за подкрепа, проследяват развитието на учениците и взаимодействат с родителите и външни специалисти.

Съществена роля в системата имат и центровете за подкрепа на процеса на приобщаващото образование (ЦППО). Те осигуряват методическа подкрепа, квалификация на педагогическите специалисти, експертни консултации и ресурсно обезпечаване на училищата и детските градини. Освен това подпомагат прилагането на политиките за приобщаване на регионално и национално ниво, като осигуряват логопедична, психологическа и ресурсна подкрепа, когато тя не може да бъде предоставена от самата образователна институция.

Наредбата предвижда и механизми за взаимодействие между образователните институции, семейството, социалните служби и други заинтересовани страни, с цел координиран и комплексен подход към детското развитие.

В методически аспект се въвеждат принципи за диференцирано преподаване, адаптиране на учебното съдържание и оценяването, индивидуализиран подход, както и прилагане на мултидисциплинарна работа между педагогически и други специалисти.

В своята цялост наредбата изгражда интегрирана система за приобщаващо образование, която комбинира нормативни механизми, организационни структури и педагогически практики в единна рамка за осигуряване на равен достъп, участие и развитие на всички ученици в образователната система.

1.4. Характеристика на учениците със специални образователни потребности

Специалните образователни потребности представляват широк спектър от различни особености, които могат да повлияят на начина, по който едно дете учи или се развива. Съгласно Допълнителните разпоредби на Наредбата за приобщаващото образование, „специални образователни потребности“ са „образователните потребности на дете или ученик, които могат да възникнат вследствие на сензорни увреждания, физически увреждания, множество увреждания, интелектуални затруднения, езиково-говорни



нарушения, специфични нарушения на способността за учене, разстройства от аутистичния спектър, както и емоционални и поведенчески разстройства“. От тази нормативна дефиниция е видно, че акцентът не е поставен единствено върху наличието на конкретно увреждане или нарушение, а върху образователните потребности, които произтичат от него и които изискват адаптиране на образователната среда, методите на обучение и предоставянето на специализирана подкрепа. Този подход е в съответствие със съвременните европейски концепции за приобщаващо образование, при които фокусът се измества от дефицита на ученика към необходимостта образователната система да осигури условия за неговото пълноценно участие и развитие.

Сред най-често срещаните групи ученици със СОП по-долу са дадени подробни характеристики на всяка група, което помага на педагогическите специалисти да разберат специфичните потребности и начина, по който могат да бъдат предоставени адекватна подкрепа и адаптации.

Медицинска характеристика на интелектуалните нарушения

Интелектуалните нарушения представляват една от най-често срещаните и същевременно най-разнородни групи специални образователни потребности, поради което заслужават по-подробно медицинско и функционално разглеждане. Съгласно утвърдените диагностични критерии (DSM-5 и класификацията на Американската асоциация за интелектуални и свързани с тях увреждания – AAIDD), интелектуалното увреждане се определя чрез съчетание от два критерия – значително под средното интелектуално функциониране (обикновено коефициент на интелигентност под 70–75 точки) и съществени ограничения в адаптивното поведение, обхващащи концептуални, социални и практически умения, необходими за самостоятелно функциониране в ежедневието – хранене, обличане, лична хигиена, комуникация и социално взаимодействие.

Тежестта на интелектуалното увреждане се степенува в четири категории, всяка от които предполага различна степен на самостоятелност и различен обем на необходимата подкрепа:

- Леко увреждане (IQ приблизително 50–70) – минимални затруднения в ежедневните дейности, които могат да бъдат преодоляни чрез обучение и подкрепа;
- Умерено увреждане (IQ приблизително 35–50) – необходима е значителна подкрепа в ежедневието, но е възможно усвояването на основни умения;
- Тежко увреждане (IQ приблизително 20–35) – необходима е постоянна и значителна помощ при извършване на ежедневни дейности;
- Дълбоко увреждане (IQ под 20) – обикновено изисква пълна зависимост от грижи и подкрепа през целия живот.



Съответно на тези степени се разграничават и нива на необходимата подкрепа – от липса на нужда от подкрепа или способност детето само да я потърси, през ограничена подкрепа при конкретен повод и продължителна целенасочена подкрепа, до постоянна денонощна подкрепа при най-тежките форми на увреждане.

Причините за възникване на интелектуално увреждане биват пренатални (действащи преди раждането – хромозомни аберации, каквато е тризомията при синдрома на Даун, генни мутации, вътреутробни инфекции, ендокринни нарушения или интоксикации по време на бременността), натални (свързани с усложнения по време на самото раждане – продължителна или прекалено бърза родова дейност, кислороден недостиг) и постнатални (възникващи след раждането до навършване на пълнолетие – мозъчни инфекции като менингит и енцефалит, черепно-мозъчни травми или отравяния). Познаването на произхода на нарушението не е самоцел за учителя или треньора, но му помага да разбере по-добре характера на конкретните затруднения на ученика и да съгласува своя подход с препоръките на лекуващите специалисти и с индивидуалния план за подкрепа.

По отношение на разпространението, интелектуалните нарушения засягат съществена част от световното население – те се срещат при около 1–3% от хората по света, като честотата е чувствително по-висока в държави с по-ниски доходи, където достъпът до пренатални грижи, ранна диагностика и специализирана подкрепа е по-ограничен.

Тази статистика подчертава необходимостта от развитие на достъпни и приобщаващи форми на физическа активност, каквато представляват адаптираният бадминтон и пикълбол, като средство за компенсиране на неравенствата в достъпа до качествени услуги за тази значителна по обем група деца.

За целите на настоящата методика тези общи характеристики намират конкретно приложение в организацията на занятията. Учениците с лека степен на интелектуално увреждане обикновено усвояват технически елементи при леко забавено, но сравнимо с връстниците им темпо и се нуждаят предимно от повторение, нагледност и разбиване на задачите на по-малки стъпки. При умерена степен е необходима по-съществена индивидуализация – по-опростени правила, по-кратки последователности от движения и по-активна физическа демонстрация. При тежка и дълбока степен участието обикновено се насочва към сензомоторни и функционални елементи на дейността – държане и манипулиране на ракетата, реагиране на прост сигнал, участие в структурирана рутина – а не към усвояване на комплексни технико-тактически умения, като приносът на ученика и удовлетворението от участието остават централна педагогическа цел, независимо от постигнатото техническо ниво.

Ученици с разстройства от аутистичния спектър

Разстройствата от аутистичния спектър (РАС) представляват неврологични разстройства, които влияят на развитието на комуникацията, социалното взаимодействие и поведението. Учениците с РАС често изпитват затруднения в социалната комуникация,



което означава, че могат да имат трудности при инициирането на разговори, разбирането на невербални сигнали, разчитането на социален контекст и участието в типични социални взаимодействия. Те могат да имат ограничен кръг от интереси и да проявяват повтаряемо поведение, което е част от техния начин да се справят със света и да намерят комфорт.

Адаптацията към нови ситуации и промени в рутината могат да причинят значителен стрес и тревожност. Учениците с РАС се чувстват по-уверени в структурирана и предвидима среда, в която задачите са ясно организирани, правилата са изрично посочени и визуално подкрепени. Много от тях проявяват висок интелект, специфични умения и дълбоко увлечение по определени интереси, които могат да бъдат използвани като входна точка за ангажиране в спортната дейност.

Ученици със синдром на Даун

Синдромът на Даун е генетично заболяване, причинено от наличието на допълнително копие на хромозома 21 (тризомия 21), едно от най-честите хромозомни нарушения, водещи до интелектуално увреждане.

Учениците със синдром на Даун обикновено се характеризират с интелектуални затруднения с различна степен на тежест, както и със специфични физически характеристики. Въпреки нуждата от подкрепа в учебния процес, много от тях имат добра мотивация, социален интерес и желание да общуват с други хора.

Наличието на понижен мускулен тонус (хипотония) означава, че могат да имат нужда от допълнителна помощ при развитието на определени двигателни умения като бягане, скачане и захващане. Спортните дейности могат да бъдат особено полезни за тази група ученици, тъй като предоставят възможност за физическо развитие, социално включване и изграждане на самоувереност.

Ученици със синдром на Уилямс

Синдромът на Уилямс е рядко генетично разстройство, характеризиращо се с елфинска лицева физиономия, кардиоваскуларни проблеми и интелектуални затруднения. Въпреки интелектуалните затруднения, учениците със синдром на Уилямс често проявяват висока социална активност, добра реч и желание за взаимодействие с хора.

От друга страна, тези ученици могат да имат специфични трудности в пространствено-визуалното мислене и координацията, поради което моторният им контрол често е по-слаб и имат нужда от целенасочени упражнения за развитие на моторни умения и координация. Изразената социална мотивация ги прави добри кандидати за спортни дейности при осигуряване на подходящи адаптации.

Ученици с физически увреждания



Физическите увреждания могат да имат различна природа – от мускулна дистрофия и церебрална парализа до увреждания на гръбначния мозък или ампутации. Учениците с физически увреждания могат да имат различни нива на мобилност – някои използват инвалидна количка, други се придвижват с помощни средства, а трети имат частична или пълна парализа на долните крайници.

Въпреки физическите ограничения, много от тях имат нормален интелект и способност да учат, като основното им предизвикателство е физическият достъп до среда и дейности. При осигуряване на подходящи адаптации на пространството, оборудването и техниките те могат успешно да участват в спортни дейности.

Общи характеристики на учениците със СОП

Независимо от спецификите на отделните групи, всички ученици със СОП имат нужда от подкрепяща среда, която насърчава тяхното участие, развитие и социално включване. Те имат нужда от:

- Ясни и структурирани инструкции, които им помагат да разберат какво се очаква от тях;
- Позитивна обратна връзка и поощрение, което изгражда тяхната самоовереност;
- Адаптирани дейности, които позволяват на всички да участват и да имат успех;
- Социална подкрепа и разбиране от своите връстници;
- Уважение и признание на техните силни страни и способности;
- Възможност да участват активно в дейности с връстниците си без специални потребности.

Признаването на различията между учениците и способността образователната среда да се адаптира към техните потребности са ключови за успешното приобщаване на ученици със СОП.

1.5. Значение на физическата активност и спорта за социалното включване на учениците със СОП

Физическата активност е съществен фактор за здравословното развитие на всички деца и младежи. При учениците със специални образователни потребности тя има още по-важно значение както за физическото, така и за психическото и социалното им развитие. Според насоките на Световната здравна организация (СЗО) за физическа активност), децата и юношите с увреждания на възраст от 5 до 17 години следва да се движат средно по поне 60 минути дневно с умерена до висока интензивност, предимно аеробна активност, като препоръката включва и включване на упражнения за укрепване на мускулите и костите поне 3 дни седмично. Целта на тези насоки е да се намалят вредните последици от заседналият начин на живот и да се подобри физическото и психическото здраве на децата с увреждания, като СЗО препоръчва и ограничаване на продължителните периоди на бездействие в полза на активно движение.



Редовната двигателна активност подпомага развитието на основните двигателни качества, включително силата, гъвкавостта, издръжливостта и скоростта. За ученици с определени типове СОП, като церебрална парализа или синдром на Даун, физическата активност е критично важна за развитието на мускулния тонус и двигателните умения. Подобряването на координацията и баланса е още един важен аспект — много ученици със СОП имат потребност от допълнителна работа по координация и пространствена ориентация, а спортните дейности, с техния динамичен характер, предоставят естествена среда за развитие на тези умения.

Редовната физическа активност има значимо влияние и върху психическото здраве — тя повишава нивата на ендорфини, което е свързано с подобро настроение и намаляване на тревожността. За ученици със СОП, които често изпитват тревожност и ниска самооценка, физическата активност може да бъде мощен инструмент за психическо благополучие.

Обобщено, редовната двигателна активност:

- Подпомага развитието на основните двигателни качества, необходими за ежедневното функциониране;
- Подобрява координацията и баланса, особено важни за ученици с определени типове СОП;
- Развива пространствената ориентация и осъзнаването на тялото в пространството;
- Повишава концентрацията и способността за внимание, което благоприятства и учебния процес;
- Подобрява емоционалното състояние и намалява тревожността и стреса;
- Изгражда самостоятелност и увереност, тъй като детето преживява успехи и развива нови умения;
- Подобрява качеството на живот и позволява участие в дейности, които връстниците без СОП считат за нормални.

Физическата активност обаче не остава само на индивидуално ниво — тя предоставя и естествени възможности за общуване, сътрудничество и участие в групови дейности, което я превръща в ефективен инструмент за социално включване. Спортът се различава от други образователни активности по това, че естествено създава ситуации, в които социалното взаимодействие е неизбежна част от дейността. За разлика от традиционната класна стая, където социалното взаимодействие е вторично, в спорта то е в центъра на активността.

Участието в спортни занимания подпомага:

Изграждането на комуникационни умения. Спортните дейности изискват комуникация между участниците — както словесна (инструкции, координация на екипната работа, обсъждане на резултатите), така и невербална (телесна реакция,



жестове, поглед). За разлика от класната стая, където комуникацията често е между учител и ученик, в спорта тя е естествена част от дейността и има конкретна цел.

Развитието на самостоятелност и увереност. Успешното участие в спортни дейности, дори с малки постижения като научаване на нова техника, поддържа чувството на компетентност и повишава самооценката на детето. Преживяването на собственото тяло като способно и полезно е критично за развитието на позитивна самоличност, особено за деца със СОП, които често имат натрупан опит на неуспех.

Формирането на умения за работа в екип. Спортът изисква сътрудничество, взаимна подкрепа и разбиране на ролите на всеки участник. Детето научава, че успехът зависи не само от личния му принос, но и от сътрудничеството на другите — разбиране на командния дух, критично за развитието на социални умения.

Създаването на приятелства. Общата цел на екипа създава естествена основа за взаимно опознаване и уважение. За ученици със СОП, които често са социално изолирани, спортната среда предоставя естествена платформа за изграждане на приятелства.

Спазването на правила и отговорности. Спортите имат ясни правила и определени роли, което помага на учениците със СОП да развият разбиране за структурирана среда с директно практическо приложение.

Развиването на толерантност и взаимно уважение. Когато различни деца работят заедно към обща цел, естествено се развива взаимно разбиране и признание на различията, а преживяването на сътрудничество с връстници със СОП с времето променя нагласите на всички участници.

Специфична социална значимост на бадминтона

Освен общите социални ползи от спорта, бадминтонът притежава и редица специфични предимства, които го правят особено подходящ инструмент за социално включване. Играта на бадминтон е отлична форма на аеробна тренировка, която подобрява физическата подготовка, ловкостта и координацията, а редовните занимания допринасят за контрол на телесното тегло и подобряване на общата физическа форма — фактори с особено значение за ученици със СОП, при които рискът от заседнал начин на живот е по-висок.

Бадминтонът често събира хората около себе си, създавайки чувство за общност — местните клубове, турнири и приятелски срещи предоставят допълнителни, извън училищни възможности за социално взаимодействие. Достъпността на спорта за хора от различни възрасти и нива на умения насърчава разнообразието в общността, в която ученикът участва, а не само в неговата връстникова група. Спортът възпитава дисциплина и решителност, тъй като играчите работят целенасочено за подобряване на своите умения, поставяне и постигане на цели — процес, който подпомага и развитието на изпълнителните функции при ученици със СОП.



Участието в отборни формати на играта (двойки, смесени двойки) насърчава работата в екип и сътрудничеството по начин, специфичен за бадминтона — партньорите трябва непрекъснато да координират позициите си на корта, което изисква постоянна, практическа комуникация. Спортът, както всички дисциплини, промотира ценностите на честната игра и уважението към противника — в конкурентна, но контролирана среда учениците учат да спазват правила и да приемат резултата, независимо дали е победа или загуба, което е ценен урок за емоционална регулация.

Не на последно място, практикуването на бадминтон осигурява естествен изход за облекчаване на стреса и допринася за психичното здраве и благополучие на учениците. В обобщение, бадминтонът може да допринесе съществено за социалното включване на учениците със СОП, като предлага достъпна, адаптируема и същевременно предизвикателна форма на физическа активност, общуване и здравословно съперничество.

Специфична социална значимост на пикълбола

Пикълболът е сред най-бързо развиващите се спортове в световен мащаб през последните години, а нарастващият интерес към него е съпроводен и от засилващ се научен интерес към неговите социални и психологически ефекти.

Систематичен преглед на изследванията върху психичното здраве при пикълбол (Cerezuela и колектив, 2023 г.) установява, че спортът притежава изразено приобщаващ характер и способства за изграждането на социални мрежи и системи за взаимна подкрепа сред участниците. Скринингов преглед, публикуван в *Journal of Physical Activity and Health* (2024 г.), посочва, че благодарение на силния социален елемент, вграден в самата структура на играта, пикълболът може да послужи като ефективен катализатор за преодоляване на междупоколенски и социално-икономически различия между участниците — качество с пряко значение за приобщаването на ученици със СОП сред техните връстници.

Една от отличителните черти на пикълбола, която го прави особено подходящ за приобщаваща училищна среда, е естественото смесване на играчи с различни възрасти, нива на умения и физически възможности на един и същи корт. За разлика от много други спортове, при които участниците естествено се разделят по възраст или ниво, пикълболът поощрява играчи с различен опит да тренират и играят заедно, което създава условия за менторство, естествено социално взаимодействие и усещане за равнопоставеност.

Форматът на игра по двойки, който е характерен и предпочитан за пикълбола, изисква от партньорите постоянна координация на позициите на корта, непрекъснато кратко вербално съгласуване („моя е“, „твоя е“, смяна на страни) и споделена отговорност за резултата. Тази вградена необходимост от сътрудничество прави пикълбола естествена среда за упражняване на комуникативни и социални умения в кратък, ясно структуриран



и предвидим формат — предимство, което е особено ценно при работа с ученици със СОП, разгледани в точка 1.4.

Ниската интензивност и малкият риск от контузии, съчетани с относително краткото време, необходимо за усвояване на основните умения, правят пикълбола достъпен спорт за начинаещи от всякакви възрасти и способности, без да е необходим продължителен период на предварителна физическа подготовка. Именно тази ниска входна бариера позволява бърз преход от учене на основни движения към реално, пълноценно участие в игра.

1.6. Значение на приобщаващите спортни дейности в училище

Училището заема особено място сред средите, в които приобщаващите спортни практики могат да бъдат приложени — то е единствената институция, с която почти всяко дете влиза в ежедневен, продължителен контакт, независимо от социалния произход, семейните възможности или наличието на специални образователни потребности. За разлика от спортен клуб или извънучилищна организация, чието посещение зависи от избора и възможностите на родителите, училището предоставя редовна, гарантирана среда за взаимодействие между ученици с разнородни способности.

Именно тази постоянност прави училището подходящо място за постигане на трайни, а не единични резултати. Отделен спортен празник или еднократна демонстрация могат да предизвикат моментен интерес, но не водят сами по себе си до промяна в нагласите на учениците или в социалния климат на училището.

Устойчив ефект се постига само когато приобщаващата спортна дейност е вградена в редовния учебен процес — в часовете по физическо възпитание, в извънкласните форми и в цялостния ритъм на училищния живот, — а не съществува като изолирано, инцидентно събитие.

Когато приобщаването се случва системно, ефектите му надхвърлят самата спортна зала. Ученици, които редовно тренират, играят и решават общи задачи заедно, независимо от различията помежду си, изграждат навици на взаимно приемане, които пренасят и в останалите аспекти на училищния живот — в класната стая, в междучасията, в груповата работа по други предмети. Опитът от прилагането на подобни програми, включително в рамките на международни инициативи като училищните и домашните състезания на Спешъл Олимпикс България, потвърждава, че редовното, а не епизодично включване на спортни дейности в училищния контекст е предпоставка за реална промяна в средата, а не само за временно преживяване.

Систематично прилаганите приобщаващи спортни дейности допринасят за училището по няколко взаимосвързани начина. На първо място, те повишават физическата активност на всички ученици, но особено на тези със СОП, които твърде често остават



социално изолирани и лишени от редовна физическа дейност извън задължителните часове. На второ място, те влияят пряко върху социалния климат — съвместните успехи и преживявания намаляват основата за подигравки и изключване, тъй като видяното на терена трудно се съвместява с предразсъдъка. Дете, което е видяло съученика си със СОП да отбележи точка, да поеме отговорност за резултата или да покаже постоянство при трудна задача, трудно продължава да гледа на него единствено през призмата на увреждането.

Приобщаващата спортна дейност е и естествена среда за развитие на взаимопомощ — за разлика от абстрактните разговори за толерантност, тя поставя учениците в ситуации, в които подкрепата на другия е практически необходима за постигането на общ резултат. С времето подобни ситуации, повтаряни последователно, изграждат навик, а не еднократен жест. Именно по този път — чрез практика, а не чрез поучение — училището постепенно формира култура, в която различието престава да се възприема като недостатък, който трябва да бъде преодолян, и започва да се приема като естествена част от общността.

1.7. Ролята на учителя и треньора

Никоя методика, колкото и добре обоснована теоретично, не се реализира сама. Между принципите на приобщаващото образование и реалното участие на ученика стои конкретен човек — учителят по физическо възпитание или спортният треньор, — чиито ежедневни решения определят дали занятието ще бъде истински приобщаващо, или само формално ще включва ученика със СОП, без да му осигурява смислено участие.

Ролята на учителя или треньора не се изчерпва с преподаване на спортна техника. В приобщаваща среда той изпълнява функция, по-близка до тази на посредник между ученика и групата — наблюдава, адаптира, коригира и, когато е нужно, целенасочено създава условия за взаимодействие, което иначе не би възникнало от само себе си. Адаптирането на упражненията, разгледано подробно в Глава 3 и Глава 4, е може би най-видимата от тези функции: изборът дали да се намали кортът, да се облекчи ракетата или да се промени правилото за брой на точките не е технически детайл, а педагогическо решение, което определя дали конкретното дете ще участва пълноценно или ще остане на периферията на дейността.

Не по-малко съществен е начинът, по който учителят или треньорът комуникира. Ясните, кратки инструкции, придружени от демонстрация, а не само от словесно обяснение, са предпоставка учениците със СОП да разберат какво се очаква от тях. Обратната връзка, която педагогът дава, също оформя до голяма степен опита на детето от занятието: конкретна похвала, насочена към усилието, а не само към резултата („Този удар беше по-стабилен от предишния“, вместо просто „Браво“), изгражда усещане за напредък дори когато техническото ниво остава скромно.



Учителят или треньорът носи отговорност и за разпределението на ролите в групата. Дете, което поради физическо ограничение не може да участва пълноценно в самата игра, може да поеме ролята на съдия, отговорник за броенето на точките или водещ на загревката — роли, които, ако се разпределят на ротационен принцип между всички ученици, не създават усещане за йерархия на участието, а разширяват представата какво означава „да участваш“ в спортна дейност. Аналогично, съзнателното формиране на двойки и отбори, при което ученици с различни способности редовно се озовават заедно, а не винаги с едни и същи партньори, разширява социалния кръг на детето със СОП и намалява риска то да остане обвързано само с едно постоянно взаимодействие.

Работата на педагога не се изчерпва в рамките на залата. Тя изисква и партньорство — с родителите, с ресурсния учител, с психолога или логопеда, работещи с конкретния ученик, — така че целите, поставени в часовете по спорт, да са съгласувани с индивидуалния план за подкрепа, а не да съществуват паралелно и несвързано с останалата подкрепа за детето. Учителят или треньорът, който изгражда подобно партньорство, не просто предава двигателни умения — той превръща спортната дейност в част от цялостната система, която подкрепя развитието на ученика.

1.8. Пикълболът и бадминтонът като средства за приобщаване

Изборът на конкретен спорт има пряко значение за успеха на приобщаващата практика. Не всеки спорт е еднакво подходящ за работа с ученици с разнородни физически и когнитивни възможности — дисциплини с висок праг на входа, изискващи специфично телосложение, скъпо оборудване или продължителна предварителна подготовка, естествено изключват част от потенциалните участници още преди началото на самата дейност. Пикълболът и бадминтонът заемат различна позиция именно защото съчетават достъпност с реална възможност за прогресивно усложняване.

Пикълболът е сравнително млад спорт, който се играе на намален корт с леки ракети и относително бавна топка. Именно тази бавна, лесна за проследяване траектория на топката, съчетана с малкия корт и олекотеното оборудване, го прави спорт с необичайно нисък праг на достъп — ученик може да изпита усещане за успех още в първите минути на запознанство с играта, без да е преминал през продължителна физическа подготовка. Възможността за индивидуална игра (един срещу един) и за игра по двойки допълнително разширява диапазона от формати, в които може да се впише ученик с конкретни възможности и предпочитания.

Бадминтонът, от своя страна, е утвърден олимпийски спорт с дълга традиция, който развива кинестетично усещане, координация око-ръка и пространствена ориентация. Леката ракета не изисква значителна сила за размахване, а самото перо, поради своята аеродинамика, лети сравнително предвидимо в зависимост от нивото на игра, което улеснява реакцията на ученици с по-бавни рефлексии. И при двата спорта адаптацията е вградена възможност, а не изключение — височината на мрежата, размерът на игралната



площ, теглото на ракетата и скоростта на волана или топката могат да бъдат нагласени спрямо конкретния ученик, без да се променя същността на играта.

Извън тези практически предимства, пикълболът и бадминтонът споделят и по-дълбока прилика — и двата спорта естествено вграждат социално взаимодействие в самата структура на играта. Дори индивидуалният формат „един срещу един“ изисква комуникация, редуване на удари и взаимно съобразяване с партньора, а форматите по двойки допълнително изискват координация и разбирателство между съотборниците.

Международният опит потвърждава жизнеспособността на този подход в конкретен, проверен модел. Инициативата Unified Sports на Спешъл Олимпикс — обединяващ формат, при който спортист с интелектуално увреждане тренира и се състезава в екип с партньор без увреждане, — включва бадминтона сред официално признатите обединени дисциплини именно поради лесната му адаптивност. В рамките на Unified Badminton двойките се формират от състезател с интелектуално увреждане и партньор без увреждане, а правилата могат да бъдат опростени според нивото на участниците, без да губят характера на истинско състезание. Отчитаните ефекти от подобни програми — изградени приятелства, повишена увереност и промяна в нагласите на партньорите без увреждания — представляват пряко доказателство, че спорт от този тип не просто позволява участие на ученици със СОП, а активно създава условия за реално, взаимно социално сближаване, а не само за паралелно присъствие в една и съща зала.

1.9. Интегрирана програма в училищния контекст

Приобщаващата спортна дейност постига трайно въздействие само когато е част от целенасочено изградена, устойчива програма, а не от случайни инициативи, зависещи от ентусиазма на отделен учител в конкретна учебна година.

Интегрираната програма предполага съгласуваност на няколко нива едновременно. На административно ниво тя изисква ясно поставена цел и подкрепа от училищното ръководство, а не мълчаливо толериране на инициативата на отделен педагог. На учебно ниво — включване на адаптирания бадминтон и пикълбол в редовните часове по физическо възпитание, достъпни за целия клас с необходимите адаптации, вместо обособяване на отделна, паралелна група за учениците със СОП, което би противоречало на самия принцип на приобщаването. На кадрово ниво — педагози, преминали през обучение по адаптирана физическа активност и приобщаваща педагогика, тъй като добрите намерения без съответната подготовка рядко водят до трайни резултати.

Реалното изграждане на подобна програма може да включва няколко взаимно допълващи се форми. Редовните часове по физическо възпитание остават основата, но извънкласните клубове предоставят пространство за учениците с по-траен интерес към спортовете да задълбочат уменията си отвъд задължителния минимум. Връзката с други учебни предмети — например обсъждане на физичните принципи на траекторията на



волана в часовете по физика или на историята на игрите с ракета в часовете по история — превръща спорта от изолирана дейност в част от по-широкия образователен опит на ученика. Партньорството с местни спортни клубове дава възможност интересът, породен в училище, да продължи и извън него, а редовното признаване на постиженията на всички ученици, независимо от нивото им, поддържа мотивацията за дългосрочно участие.

Съществуват и утвърдени международни модели, доказали приложимостта на подобна интеграция в реална училищна среда. Инициативите Unified Schools и Unified Champions Schools на Спешъл Олимпикс представляват именно такъв тип цялостна, институционализирана програма — тя не се ограничава до отделни тренировки, а обхваща обучение на педагогически персонал, младежко лидерство и системно вграждане на обединените спортове в училищния живот. Опитът от прилагането на подобни програми в България, включително партньорството на Спешъл Олимпикс България с три национални университета и провеждането на стотици училищни състезания и спортни празници ежегодно, показва, че интеграцията на приобщаващия спорт в образователната система не е само теоретична възможност, а модел, който вече работи на практика и може да послужи като ориентир при изграждането на подобна програма на училищно ниво.

ГЛАВА 2. АДАПТИРАН БАДМИНТОН И ПИКЪЛБОЛ КАТО СРЕДСТВО ЗА СОЦИАЛНО ВКЛЮЧВАНЕ

2.1. Кратка история на бадминтона

Бадминтонът, макар днес да се възприема като модерен ракетков спорт, има корени, простиращи се хилядолетия назад. Игра, близка по същност до съвременния бадминтон — удряне на леко перце с малка ракета, без то да докосва земята, — е била позната в Древна Гърция и Египет, а оттам достига до Китай, Япония и Индия. Ранните ракети наподобявали дървени бати, обвити по края с кожа, а произходът на самото перце остава донякъде неясен — според една от версиите то възниква случайно, когато коркови тапи, използвани за съхранение на пера за писане, започват да се подхвърлят и удрят като своеобразна играчка.

Играта, известна като „бата и перце“, се радва на популярност сред европейската аристокрация в продължение на векове, преди през XIX век британски офицери, разположени в индийския град Пуна, да добавят мрежа към древната игра — нововъведение, което на практика поставя началото на съвременния бадминтон. Именно от Пуна играта получава първото си име, а през 1867 г. са записани и първите ѝ официални правила. Завърнали се в Англия, офицерите пренасят играта в резиденцията на херцога на Бофорт в Глостършър, чието име — Бадминтон Хаус — остава завинаги свързано със спорта.



Първите писани правила на съвременния бадминтон са изготвени от клуба по бадминтон в Бат през 1877 г., а година по-късно в Ню Йорк е учредена и първата в света бадминтон организация. През 1893 г. четиринадесет клуба се обединяват в Асоциация по бадминтон, която стандартизира размерите на игрището и правилата на играта, а пет години по-късно, през 1898 г., се провежда и първото неофициално първенство на Англия. През 30-те години на XX век спортът навлиза и в холивудските среди, а образователни институции и младежки организации го включват в учебните си програми — фактор, който съществено разширява популярността му отвъд затворения кръг на аристокрацията.

На 5 юли 1934 г. в Лондон е учредена Международната федерация по бадминтон с девет държави основателки, организация, която днес обединява над 170 страни. Спортът навлиза и в телевизията — през 1942 г. американската телевизионна мрежа CBS излъчва турнир по бадминтон, а по-късно същото десетилетие стартира и първият голям международен турнир на федерацията, Купа Томас. Кулминацията на международното признание идва през 1972 г., когато бадминтонът е включен като демонстрационен спорт на Олимпийските игри в Мюнхен, а през 1992 г., на Олимпиадата в Барселона, получава пълноправен олимпийски статут.

Днес бадминтонът е сред най-бързите ракетови спортове в света — воланът може да достига скорости от няколкостотин километра в час при силов удар, — но именно заради своята адаптивност остава еднакво достъпен и за начинаещ, който едва държи ракетата за пръв път.

2.2. Кратка история на пикълбола

За разлика от вековната история на бадминтона, пикълболът е сравнително млад спорт с точно установен произход. Той е измислен през лятото на 1965 г. на остров Бейнбридж, близо до Сиатъл, щата Вашингтон, от трима приятели — конгресмена Джоел Причард, бизнесмена Бил Бел и техния съсед Барни Маккалъм. Историята разказва, че Причард и Бел се прибират от игра на голф и заварват децата си отегчени през един летен следобед. Разполагайки с бадминтонов корт в двора, те решават да играят бадминтон, но не успяват да намерят достатъчно ракети или воланки. Вместо да се откажат, импровизират с хартиени ракети за тенис на маса и перфорирана пластмасова топка, а мрежата спускат значително по-ниско от стандартната бадминтонна височина. Много бързо забелязват, че топката отскача необичайно добре върху бетонната настилка на корта, и решават да превърнат отскока в част от играта.

Произходът на самото име „пикълбол“ остава донякъде спорен. Според едната версия то идва от английския термин „pickle boat“ — обозначение за гребна лодка, сформирана от гребци, останали извън основните отбори — метафора, с която съпругата на Причард сравнява новата игра, сглобена от остатъчно спортно оборудване. Според по-популярна, но по-късно опровергана от историческите изследвания версия, спортът е кръстен на



семеино куче на име Пикълс. Документите на USA Pickleball Association установяват, че кучето Пикълс всъщност е родено едва през 1968 г. — три години след като играта вече носи своето име, — с което втората версия отпада като исторически недостоверна.

От скромното си начало като семейна забавна игра пикълболът преминава дълъг път на институционализация — създадени са официални правила, национална асоциация и състезателна структура, — а през последното десетилетие преживява безпрецедентен ръст в популярността си, особено в Съединените щати. Според доклад на Асоциацията за спортна и фитнес индустрия (SFIA), пикълболът е обявяван за най-бързо развиващия се спорт в САЩ четири поредни години — от 2021 до 2024 г. — като броят на практикуващите достига близо 20 милиона души през 2024 г., ръст от над 300% спрямо 2021 г. Тази динамика постепенно навлиза и в Европа, включително в училищна и приобщаваща среда, каквато е и целта на настоящата методика.

2.3. Основни правила и характеристики на двата спорта

Независимо от разликата във възрастта им, бадминтонът и пикълболът споделят обща логика — игра с ракета над мрежа, в която точка се печели, когато противникът не успее да върне обекта на играта (волан или топка) в границите на игрището.

Бадминтонът се играе на корт с дължина 13,4 метра, разделен на две половини от мрежа, висока 1,55 метра в центъра. Играе се индивидуално (сингъл) или по двойки, като точките се отброяват до 21 при игра два от три гейма. При 20 равни точки се играе до две точки разлика, максимално до 30 точки. Основната специфика на спорта произтича от самия волан — неговата асиметрична форма и тегло, съсредоточено в коркова главичка, го карат винаги да лети с основата напред и бързо да губи скорост, което изисква от играча фина преценка на силата на удара, а не само на посоката.

Пикълболът се играе на значително по-малък корт — 13,4 метра на 6,1 метра, реално съвпадащ по размер с бадминтонен корт, — с плътна ракета от твърд материал и перфорирана пластмасова топка, подобна на тази за игра на открито. Характерна особеност на пикълбола е „кухнята“ — зона в непосредствена близост до мрежата, в която е забранено да се изпълняват удари във въздуха (без предварителен отскок), с цел да се ограничи доминацията на играчи с по-силен и бърз удар и да се запази равнопоставеността на играта. Точките се играят до 11, а сервисът задължително се изпълнява отдолу нагоре, под нивото на кръста — правило, което самò по себе си прави пикълбола технически по-достъпен за начинаещи в сравнение с горния сервис, характерен за тениса.

И при двата спорта форматът на игра по двойки е особено подходящ за приобщаваща среда, тъй като разпределя терена и отговорността между двама играчи и естествено изисква комуникация и координация помежду им.



2.4. Принципи на адаптация за целите на приобщаването

Стандартните правила на бадминтона и пикълбола, описани по-горе, представляват отправна точка, а не задължителна рамка за приобщаващите занимания по настоящата методика. Адаптирането на спорта за ученици със СОП следва рамката STER, разгледана подробно в Глава 4 — систематична промяна на пространството, задачата, оборудването и организацията на участниците, — приложена конкретно към спецификата на бадминтона и пикълбола.

По отношение на пространството, размерите на игрището при двата спорта могат да бъдат намалени пропорционално на моторните възможности на учениците, а височината на мрежата — занижена, за да улесни по-кратки или по-неуверени удари. По отношение на оборудването, теглото и дължината на ракетата, както и скоростта на волана или топката, могат да бъдат нагласени индивидуално — по-лека ракета за ученик с ограничена сила на захват, по-бавна воланка за ученик, нуждаещ се от повече време за реакция. По отношение на задачата, правилата за броене на точки, за смяна на страни или за брой на допустимите отскоци могат да бъдат опростени поетапно, съгласно принципа на постепенност, разгледан в точка 3.4. По отношение на участниците, форматът на играта — индивидуален, по двойки или в отбор — може да се избира спрямо социалните и комуникативните възможности на конкретния ученик.

Ключовата разлика между двата спорта в контекста на адаптацията е, че пикълболът по своята същност вече представлява „предварително адаптирана“ версия на игра с ракета — по-малък корт, по-бавна топка, по-нисък и по-контролиран сервис — докато бадминтонът изисква по-целенасочена намеса от страна на учителя или треньора, за да достигне сходно ниво на достъпност. Именно затова двата спорта се допълват добре в рамките на една методика: бадминтонът предлага по-богата палитра от адаптационни възможности за напреднали ученици, докато пикълболът осигурява по-бърз, по-нисък по риск от неуспех вход за начинаещи.

ГЛАВА 3. ПРИНЦИПИ ЗА РАБОТА С УЧЕНИЦИ СЪС СОП

3.1. Основни педагогически принципи при работа с ученици със СОП

Ефективната работа с ученици със специални образователни потребности в контекста на адаптирания бадминтон и пикълбол се опира на набор от педагогически принципи, произтичащи както от общата теория на приобщаващото образование, така и от закономерностите на двигателното обучение. Тези принципи не действат изолирано — прилагането на един обикновено подпомага и реализацията на останалите, а комбинацията, която работи добре за един ученик, невинаги е подходяща за друг.



Настоящата глава разглежда осем взаимосвързани принципа, които ръководят планирането и провеждането на приобщаващите спортни занимания. Принципите тук не са изчерпателен списък от правила, а по-скоро ориентири, които изискват гъвкавост и наблюдателност от страна на учителя или треньора при прилагането им в реална обстановка.

3.2. Принцип на индивидуализация и оценка на изходното ниво

Индивидуализацията означава, че всяка адаптация, инструкция или дейност се съобразява с конкретните способности и потребности на отделния ученик, а не с усреднени очаквания за групата. Преди включване на ученик със СОП в занятие по бадминтон или пикълбол е нужна първоначална оценка на неговото изходно ниво — двигателни умения, разбиране на инструкции, сензорни особености и предпочитания. Тази оценка не изисква сложни диагностични инструменти — може да се извърши чрез наблюдение в естествена обстановка, разговор с родителите и с ресурсния учител или логопед, работещи с детето, и преглед на индивидуалния план за подкрепа, ако такъв съществува.

Подобен подход, макар в различен, състезателен контекст, е формализиран и в международната практика — Спешъл Олимпикс разпределя участниците в дивизии именно въз основа на предварителна оценка на уменията им чрез квалификационни игри, така че всеки да се състезава при реално равностойни условия. Логиката зад това разделение е пряко приложима и към тренировъчния процес: ученик не бива да бъде поставян в задача, за която все още няма нужната подготовка, нито да бъде задържан на ниво, което отдавна е надраснал.

В практиката на бадминтона и пикълбола индивидуализацията означава определяне на лични цели за всеки ученик, адаптиране на сложността на задачата — по-опростен захват, по-голяма топка, по-близко разстояние до мрежата — и гъвкавост при избора на роля в заниманието. Международно утвърдената рамка STEP (Space, Task, Equipment, People), предложена от Lieberman и Houston-Wilson в ръководството „Strategies for Inclusion“, систематизира точно тези възможности за адаптация — пространство, задача, оборудване и участници — и дава на учителя практически инструмент да мисли не дали ученикът може да участва, а кой от тези четири елемента трябва да се промени, за да участва успешно.

Важно е индивидуализацията да не се превръща в изолация — целта не е ученикът със СОП да получава паралелна, откъсната от групата дейност, а да участва в същата обща дейност, адаптирана така, че участието му да бъде смислено.

3.3. Принцип на структурираност и предвидимост

Много ученици със СОП, особено тези с разстройства от аутистичния спектър или с тревожни разстройства, функционират по-добре в ясно структурирана и предвидима



среда. Хаотичните ситуации могат да предизвикат тревожност и объркване, докато ясната структура намалява когнитивното натоварване и позволява на ученика да насочи вниманието си към самата дейност, а не към опити да разбере какво се случва.

Структурираността се изгражда на няколко нива — постоянна последователност от етапи във всяко занятие (загрявка, основна част, приключване), редовност на часовете през седмицата, и ясно начало и край на всяка отделна задача. Научна опора на този принцип дава моделът на структурирано обучение ТЕАССН, разработен от Eric Schopler и колектив в Университета на Северна Каролина в началото на 70-те години и утвърден международно за работа с хора с разстройства от аутистичния спектър. В основата на модела стои организирането на физическата среда с ясно обособени зони, визуални разписания и предвидими последователности от дейности, съчетани с гъвкавост в рамките на установената рутина — принципи, които намират пряко приложение в организацията на приобщаващите занимания, разгледана в Глава 4.

Предвидимостта не означава монотонност — в рамките на предвидима обща структура могат да се въвеждат нови упражнения и предизвикателства, стига промените да се анонсират предварително, а не да изненадват ученика внезапно.

3.4. Принцип на постепенност и стъпаловидно усложняване

Новите умения се въвеждат в малки, последователни стъпки, всяка от които се овладява преди преминаването към следващата. При ученици със СОП скоростта на усвояване на нови двигателни умения често е по-бавна, а прекалено бързото въвеждане на комплексни изисквания може да доведе до чувство на неуспех и загуба на мотивация.

На практика постепенността означава разбиване на сложните умения на съставните им елементи. Вместо директно въвеждане на пълен удар с ракета по летящ волан, обучението преминава през запознаване с ракетата без волан, удряне на неподвижен волан, удряне на леко подхвърлен волан от близко разстояние и едва след овладяването на тези стъпки — размяна на удари с партньор. Аналогичен подход се прилага и при пикълбола. Постепенността се отнася и до правилата на играта — не е нужно ученикът да усвои всички правила наведнъж; те могат да се въвеждат последователно, като се започне с най-основните и постепенно се добавят по-сложните, в темп, определен индивидуално за всеки ученик.

3.5. Принцип на позитивно подкрепящо взаимодействие

Начинът, по който учителят или треньорът комуникира, има решаващо значение за мотивацията и самочувствието на учениците. Много от учениците със СОП имат натрупан опит с неуспех или критика и се нуждаят от последователна, честна и конкретна положителна обратна връзка, която подкрепя усилията, а не само крайния резултат.



Това включва внимателен избор на език — формулировки, които насочват към желаното поведение, вместо само да посочват грешката („Дръж ракетата с два пръста по-нагоре“ вместо „Не така“), признаване на усилиято дори когато резултатът не е перфектен, и последователност между всички специалисти, работещи с едно и също дете, така че очакванията да не си противоречат. Позитивното взаимодействие не означава липса на изисквания или прекомерна снизходителност — разликата е в начина, по който очакванията се комуникират: с уважение, търпение и вяра в способността на детето да напредва.

3.6. Принцип на мултисензорност и нагледност

Учениците със СОП често усвояват информация по-успешно, когато тя достига до тях през повече от един сетивен канал едновременно — комбинация от словесно обяснение, визуална демонстрация и възможност за физическо изпробване, преди то да се затвърди трайно.

В часовете по бадминтон и пикълбол този принцип се прилага чрез демонстрация на движението, преди то да бъде обяснено словесно, кратки и конкретни вербални инструкции, съпътстващи демонстрацията, внимателно и съгласувано физическо направляване при нужда, и визуални помагала — снимки, схеми на стъпките на движението, цветно маркиране на зоните на корта, разгледани подробно в Глава 4. Мултисензорният подход е особено полезен за ученици с интелектуални затруднения, разстройства от аутистичния спектър и специфични нарушения на способността за учене, при които самостоятелното словесно обяснение рядко е достатъчно за усвояване на ново двигателно умение.

3.7. Специфични насоки за работа с отделните групи ученици със СОП

Общите принципи се допълват от специфични насоки, съобразени с характеристиките на отделните групи ученици със СОП.

Ученици с разстройства от аутистичния спектър. От особено значение е поддържането на постоянна структура и визуален дневен ред, ограничаване на неочакваните промени и предварително уведомяване при необходими изменения. Полезно е използването на конкретни интереси на детето като входна точка за ангажиране, а инструкциите да бъдат кратки, буквални и без метафори.

Ученици с интелектуални затруднения. Упражненията се разбиват на прости, конкретни стъпки, с достатъчно време за многократно повторение. Практическата демонстрация има предимство пред словесното обяснение, а всяка малка стъпка на напредък заслужава утвърждение.

Ученици със синдром на Даун. Намаленият мускулен тонус и по-бавното развитие на моторните умения изискват упражненията за захват и координация да се въвеждат постепенно, с достатъчно повторение. Високата социална мотивация, характерна за тази група, прави груповите и партньорските дейности особено ефективни.



Ученици със синдром на Уилямс. Затрудненията в пространствено-визуалното мислене изискват постепенно въвеждане на упражнения за преценка на разстояние и посока, с достатъчна визуална подкрепа. Изразената социална насоченост може да се използва за насърчаване на партньорска игра.

Ученици с физически увреждания. Фокусът е върху адаптиране на пространството, оборудването и правилата — по-леки ракети, по-ниска мрежа, адаптирани позиции за игра - докато инструкциите могат да останат стандартни по сложност, тъй като интелектуалните способности на тази група обичайно не са засегнати.

3.8. Принцип на партньорство и екипна работа между специалистите

Нито един принцип не може да бъде приложен ефективно, ако учителят или треньорът работи изолирано. Успешното прилагане на приобщаваща практика изисква сътрудничество между учителя, ресурсния учител, психолога, логопеда, родителите и самия ученик — редовен обмен на информация за напредъка, съгласуване на целите на спортната дейност с индивидуалния план за подкрепа, и включване на родителите като източник на информация за интересите и особеностите на детето.

Принципите, представени в тази глава — индивидуализация, структурираност, постепенност, позитивно взаимодействие, мултисензорност и партньорство между специалистите — формират педагогическата основа на приобщаващата практика по бадминтон и пикълбол. Специфичните насоки за отделните групи ученици ги допълват, позволявайки на учителя или треньора да съобрази практиката си с конкретните потребности на всяко дете. В следващата глава тези принципи намират своето практическо приложение в организацията на физическата, социалната и комуникационната среда на приобщаващото спортно занимание.

ГЛАВА 4. ОРГАНИЗАЦИЯ НА ПРИОБЩАВАЩА СПОРТНА СРЕДА

Прилагането на педагогическите принципи от Глава 3 изисква тяхното превръщане в конкретни организационни решения — как се урежда пространството, какво оборудване се използва, как се формират групите, как протича самото занятие и как се осигурява безопасност и подкрепа. Настоящата глава представя практическа рамка за организацията на приобщаваща спортна среда по бадминтон и пикълбол.

4.1. Физическа организация на пространството

Физическата среда влияе пряко върху степента на участие и комфорт на учениците със СОП. Пространството следва да бъде разделено на ясно обозначени зони — за загрявка, за основната игра, за почивка и, при нужда, спокойна зона за кратка сензорна пауза, — а пътеките за движение между тях да бъдат широки и свободни от препятствия, за да се осигури достъп за ученици с колички.



Адаптациите на самия корт са сред най-ефективните инструменти за включване. При бадминтон площта на корта може да бъде намалена, а мрежата — спусната според ръста и възможностите на учениците. Пикълболът, който по своята същност вече използва по-малък корт, позволява допълнително намаляване на игралната площ за ученици с по-ограничена мобилност. Границите на игралното поле могат да се обозначат с контрастни цветове или тактилни ленти за ученици със зрителни затруднения.

4.2. Оборудване и адаптирани уреди за бадминтон и пикълбол

Изборът на оборудване е пряко следствие от принципа на индивидуализация и е част от по-широката рамка STEP, представена в точка 3.2 — адаптирането на оборудването е един от четирите основни лоста за включване, наред с пространството, задачата и организацията на участниците.

При бадминтона препоръчително оборудване включва по-леки ракети за ученици с ограничена сила на захват, ракети с по-голяма глава на удрящата повърхност (по-голям "sweet spot", улесняващ контакта с волана), и по-големи воланки за по-лесно визуално проследяване — адаптация, потвърдена в пилотно изследване на приобщаваща бадминтон програма за младежи с интелектуални увреждания. При пикълбола адаптациите включват по-леки ракети и по-меки топки, подобряващи контрола и отскока, особено за ученици с ограничена сила в ръцете, както и намалена височина на мрежата за ученици с ограничен обхват на движение. Средата се обогатява и с помощни средства - цветни конуси и маркери, картончета с пиктограми за визуализиране на последователността на упражненията, таймери с визуален обратен брой, и при нужда — антифони за ученици с чувствителност към шум.

4.3. Формиране на групите и разпределение на ролите

Начинът, по който се формират групите, е решаващ за постигане на реално, а не формално приобщаване. При формирането на двойки и отбори е препоръчително съзнателно смесване на ученици с различни способности, така че сътрудничеството да е необходимо условие за успеха на групата. Ротацията на партньорите позволява на ученика със СОП да работи с различни съученици, вместо да разчита само на едно постоянно взаимодействие.

Разпределението на роли отвъд ролята на активен играч — съдия, отговорник за броенето на точките, отговорник за оборудването — предоставя пълноценно участие на ученици с по-ограничени физически възможности, без да зависи от определено ниво на физическа способност. Важно е тези роли да се разпределят на ротационен принцип между всички ученици, а не да се затвърждават като постоянни за учениците със СОП.



4.4. Структура и организация на занятието

Всяко занятие следва постоянен модел от три части — начало, основна част и приключване, — пряко приложение на принципа на предвидимост от точка 3.3.

В началото се представя визуален или устен дневен ред и се извършва кратка замявка с познати упражнения. Основната част включва последователност от упражнения, преминаващи от индивидуална работа през работа по двойки до групов игра, съобразени с принципа на постепенност. Приключването включва кратко обобщение, конкретна похвала и подготовка за прехода към следващата дейност от училищния ден.

4.5. Визуална подкрепа и алтернативни средства за комуникация

Визуалната подкрепа намалява зависимостта от устна реч и предоставя постоянен, достъпен по всяко време референтен източник на информация. Практическите средства включват визуален дневен ред на занятието, илюстрирани карти с последователните стъпки на дадено движение, система от цветни символи за зоните на корта или нивото на трудност, и социални истории, подготвящи ученика какво да очаква — особено полезни за ученици с разстройства от аутистичния спектър.

За ученици с ограничена или липсваща вербална реч е препоръчително използването на алтернативни средства за комуникация — комуникационни табла с картинки или предварително уговорени знаци за изразяване на основни потребности, съгласувани с логопеда на детето.

4.6. Превенция и управление на предизвикателно поведение

Организацията на средата трябва да предвижда както превантивни мерки, така и ясен план за реакция при кризисни ситуации. Превенцията се основава на прилагането на принципите от Глава 3 — предвидима структура, ясни инструкции и задачи на подходящо ниво значително намаляват вероятността от криза. При възникване на такава приоритет е физическата безопасност, спокоен тон на говорене, предоставяне на пространство и време, и използване на предварително уговорена спокойна зона.

4.7. Система на връстници-помощници (Buddy system)

Системата на връстници-помощници е модел, при който на ученик със СОП се определя съученик без СОП, който поема ролята на партньор в подкрепа по време на дейността — модел, съчетаващ педагогическа подкрепа с естествено социално взаимодействие.

Моделът е пряка педагогическа адаптация на международно утвърдената програма Special Olympics Unified Sports, в рамките на която състезатели с интелектуални затруднения и партньори без такива тренират и играят заедно в едни и същи отбори. Изследвания върху програмата отчитат подобро социално включване и трайна



промяна в нагласите на партньорите спрямо хората с увреждания — резултати, които подкрепят пренасянето на партньорския модел в училищна среда.

4.8. Безопасност и здравословни аспекти на средата

Безопасността има физическо и емоционално измерение. Физическата включва предварителна проверка на пода, оборудването и мрежите, съобразяване на натоварването с индивидуалните здравословни особености, и план за действие при спешни ситуации. Емоционалната се постига чрез ясно установени правила за уважително поведение и системна работа върху културата на приемане в групата.

4.9. Взаимодействие с родители и екипа за подкрепа за личностно развитие

Организацията на средата не приключва в залата, а включва системно взаимодействие с родителите и екипа за подкрепа за личностно развитие в училището — редовен обмен на информация, съгласуване на целите на спортната дейност с индивидуалния план за подкрепа, и при възможност — включване на ресурсния учител или психолога в наблюдение на отделни занятия.

Организацията на приобщаващата спортна среда представлява практическата рамка, в която принципите от Глава 3 намират своята реализация. Добре организираната среда не просто предотвратява проблеми, а активно създава условия, в които ученикът със СОП може да участва пълноценно и да изгражда социални връзки.

Описаните тук елементи — пространство, оборудване, групи, структура на занятието, визуална подкрепа, превенция и партньорство с родителите — остават на теоретично ниво, докато не бъдат видени в действие. Именно затова следващата глава предлага видео библиотека с упражнения, заснети по време на реални занимания с ученици със СОП по адаптиран бадминтон и пикълбол. Всяко от видеата илюстрира конкретно приложение на принципите и организационните решения, разгледани дотук — от загряващи упражнения, през първо запознаване с ракетата, до техника на удара и финално охлаждане, — достъпно чрез QR код за пряко и бързо позоваване от страна на учителя или треньора по време на самото занятие.



ГЛАВА 5. ВИДЕО БИБЛИОТЕКА С УПРАЖНЕНИЯ (QR КОДОВЕ)

Настоящата глава представя видео библиотека от 38 кратки клипа, заснети по време на реални занимания с ученици със СОП по адаптиран бадминтон и пикълбол. Всяко видео илюстрира конкретно упражнение, разгледано на теория в предходните глави, и е достъпно чрез QR код, който води директно към записа.

Видеата са организирани в седем тематични раздела, следващи естествената структура на едно занятие – от замявка, през координационни упражнения и първо запознаване с ракетата, до техника на удара и финално охлаждане. За всяко видео е предоставено разширено описание, включващо целта на упражнението, необходимото оборудване, стъпките за изпълнение, най-честите грешки и конкретни насоки за адаптиране към различните групи ученици със СОП, разгледани в точка 1.4.

За да сканирате QR код, насочете камерата на смартфон към изображението — повечето съвременни телефони разпознават QR кодове директно през приложението на камерата, без нужда от допълнително приложение. Всеки код води към видеото, качено в споделена папка в Google Drive.

5.1. Замявка

Видео 1. Упражнение за разтягане на врата (наклон на главата напред-назад)



[QR код към видео 1 — файл 163804.mp4]

Кратко описание: Участниците застават по двойки или в малка група, с ръце на кръста, и последователно наклонят главата назад (поглед нагоре), а след това напред (поглед надолу), всеки в собствено, индивидуално темпо — движението не е групово синхронизирано и не е обвързано с изричен дихателен ритъм.

Цел на упражнението: Разтяга и замява мускулатурата на врата преди по-интензивна физическа активност, намалявайки напрежението, натрупано от статично седене (например в учебен час) преди началото на занятието.

Необходимо оборудване: Не е необходимо.

Стъпки за изпълнение:

1. Учениците застават изправени, по двойки или в малка група, с ръце на кръста.
2. Бавно наклонят главата назад, гледайки към тавана.
3. Задържат за 1–2 секунди.
4. Бавно връщат главата напред, наклоняйки я към гърдите.



5. Повтарят в собствено, индивидуално темпо, без нужда от синхрон с останалите участници.

Чести грешки: Резки, неконтролирани движения на врата; прекомерно отмятане назад.

Насоки за адаптиране: При ученици с проблеми с врата или шийния отдел движението се изпълнява в много малка амплитуда, без насилване. При ученици с РАС индивидуалното темпо (без нужда от синхрон с групата) е предимство, тъй като не изисква следене на чужд ритъм.

Видео 2. Кръгови и разтягащи движения на ръцете (огледално, по двойки)



[QR код към видео 2 — файл 163841.mp4]

Кратко описание: Участниците, разположени по двойки един срещу друг, изпълняват поредица от разтягания и завъртания на ръцете над главата, следвайки водещия огледално – без нужда от словесни инструкции.

Цел на упражнението: Раздвижва раменния пояс и подготвя ръцете за по-интензивна работа с ракета по-късно в занятието. Форматът „огледало“ развива способността за наблюдение, имитация и синхронизация с партньор — умения, които впоследствие се пренасят и в самата игра.

Необходимо оборудване: Не е необходимо.

Стъпки за изпълнение:

1. Учениците се разделят по двойки и застават лице в лице, на около една ръка разстояние.
2. Определя се кой във всяка двойка е „водещ“ за първата половина на упражнението.
3. Водещият повдига последователно едната, после другата ръка високо над главата, с изпънат лакът.
4. Партньорът наблюдава и повтаря движението синхронно, като огледален образ.
5. Постепенно се добавя леко завъртане в раменете – напред и назад.
6. Упражнението продължава около 30 секунди, след което водещата роля преминава към другия партньор.

Чести грешки: Прекалено рязки, неконтролирани движения; загуба на визуален контакт с партньора; изпреварване на водещия вместо истинска имитация.

Насоки за адаптиране: При ученици с интелектуални затруднения е добре водещата роля първоначално да се поеме от възрастен или по-напреднал връстник. При ученици с ограничена амплитуда на движение в раменете упражнението се изпълнява в намален, комфортен диапазон.



Видео 3. Загрявка на ръце и рамене (огледални движения)



[QR код към видео 3 — файл 163915.mp4]

Кратко описание: Учениците се разделят по двойки (треньор–ученик или ученик–ученик) и застават един срещу друг. Водещият протяга и кръстосва ръцете напред и встрани, а партньорът повтаря огледално в реално време, без нужда от словесна инструкция.

Цел на упражнението: Раздвижва раменния пояс и ръцете непосредствено преди преминаване към упражнения с ракета. Краткото, лесно за имитиране движение е добро въвеждащо упражнение в самото начало на загрявката.

Необходимо оборудване: Не е необходимо (без ракети и волани/топки на този етап).

Стъпки за изпълнение:

1. Учениците застават по двойки, лице в лице, на комфортно разстояние.
2. Водещият протяга ръцете напред и встрани, кръстосвайки ги пред тялото.
3. Партньорът имитира всяко движение синхронно, наблюдавайки водещия.
4. Добавя се леко завъртане и повдигане на раменете.
5. Ролите се разменят, за да преминат и двамата през ролята на водещ.

Чести грешки: Прекалено рязки движения; несинхронизирано изпълнение в двойката.

Насоки за адаптиране: Изключително подходящо за ученици с РАС, тъй като не изисква словесна инструкция – детето наблюдава и имитира. При ученици с ограничена амплитуда на движение в раменете упражнението се изпълнява в намален, комфортен диапазон.

Видео 4. Стречинг за задна бедрена мускулатура и поясна област (наклон напред)



[QR код към видео 4 — файл 164033.mp4]

Кратко описание: От изправено положение с леко разкراчени крака учениците се навеждат напред, като посягат с ръце към пода или глезените, задържайки позата за разтягане на задната част на краката и гърба.

Цел на упражнението: Подготвя мускулатурата на краката и гърба за динамичните движения по време на игра (напади, странични движения, бързо спиране), намалявайки



риска от мускулно навяхване. Статичното задържане допълнително учи учениците на контрол над дишането по време на разтягане.

Необходимо оборудване: Не е необходимо.

Стъпки за изпълнение:

1. Учениците застават с крака на ширината на раменете, леко сгънати в коленете.
2. От тази позиция бавно се навеждат напред от кръста, оставяйки главата и врата отпуснати.
3. Посягат с ръце към земята или към глезените – без насилване до максимална точка.
4. Задържат позата за 10–15 секунди, дишайки бавно и равномерно.
5. Изправят се бавно, стъпка по стъпка, за да се избегне рязък прилив на кръв и световъртеж.

Чести грешки: Рязко навеждане или изправяне; заключени (напълно изпънати) колене, които натоварват долния гръб; задържане на дъха вместо спокойно дишане.

Насоки за адаптиране: При ученици с проблеми с баланса упражнението може да се изпълнява с опора на стол или стена. При ученици с физически увреждания, които не могат да стоят прави, аналогично разтягане може да се изпълни седнало, с крак изпънат напред.

Видео 5. Странични напади, завъртане на коленете и повдигане на коляно с разтваряне на ръцете



[QR код към видео 5 — файл 164111.mp4]

Кратко описание: Комбинирано трифазово упражнение — учениците първо изпълняват странични напади с прехвърляне на тежестта между двата крака, след което преминават в наведена позиция с ръце на коленете за кръгови движения, и завършват изправени, като последователно повдигат коляно високо, редувайки крака, докато едновременно разтварят ръцете встрани.

Цел на упражнението: Загрява тазобедрените и колянните стави последователно, чрез плавен преход от странично статично натоварване, през ротационно движение, до динамична, координационна фаза, изискваща едновременно работата на горните и долните крайници. Последователността е добър пример за принципа на постепенност, разгледан в точка 3.4.

Необходимо оборудване: Не е необходимо.

Стъпки за изпълнение:

1. Учениците застават с широко разкрасени крака.
2. Прехвърлят тежестта последователно към единия, после към другия крак, в дълбок страничен клек (странични напади).



3. След няколко повторения се навеждат напред, поставяйки длани върху леко сгънатите колене.
4. Изпълняват бавни кръгови движения на коленете – по посока на часовниковата стрелка, после в обратна.
5. Изправят се и последователно повдигат едното, после другото коляно високо напред, докато едновременно разтварят ръцете встрани.
6. Продължават около 15–20 секунди в умерено темпо, редувайки краката, след което забавят за възстановяване на дишането.

Чести грешки: Недостатъчно дълбок страничен клек; прекомерно натоварване на коленете при завъртане; недостатъчно високо повдигане на коляното; липса на координация между движението на ръцете и краката.

Насоки за адаптиране: При ученици с чувствителни колене или тазобедрени стави страничните напади и кръговите движения се изпълняват в по-малка амплитуда. При ученици с координационни затруднения повдигането на коляното и разтварянето на ръцете могат първоначално да се въведат разделно, преди да се комбинират едновременно.

Видео 6. Групово бягане в залата



[QR код към видео 6 — файл 164229.mp4]

Кратко описание: Групата подтичва в свободна колона по периметъра на залата за обща кардио активация, като темпото постепенно се увеличава от ходене до лек бяг.

Цел на упражнението: Повишава сърдечната честота и телесната температура преди по-интензивна дейност, а груповият формат допълнително стимулира усещането за екип и обща цел, разгледано в точка 1.5.

Необходимо оборудване: Не е необходимо.

Стъпки за изпълнение:

1. Групата се събира и се подрежда в свободна колона по периметъра на залата.
2. По сигнал на треньора всички започват да се придвижват в умерено темпо покрай стените, спазвайки безопасна дистанция помежду си.
3. Темпото постепенно се увеличава от ходене до лек, контролиран бяг.
4. Учениците продължават 1–2 обиколки на залата, като треньорът наблюдава разстоянието между тях.
5. При сигнал за край групата постепенно намалява темпото до спиране.

Чести грешки: Прекалено бързо стартово темпо; скъсяване на дистанцията между участниците при по-тесните участъци на залата.



Насоки за адаптиране: При ученици с инвалидни колички груповото бягане се заменя с придвижване в собствено темпо по маршрута, при нужда с помощно средство или придружител.

Видео 7. Бягане с високо вдигнати колене



[QR код към видео 7 — файл 164408.mp4]

Кратко описание: Кратко и по-интензивно упражнение за активиране на долните крайници — учениците тичат в редица с високо повдигане на коленете при всяка крачка.

Цел на упражнението: Активира флексорите на бедрото и подобрява координацията и ритъма на движение — умения, пряко свързани с бързите стъпки при позициониране на корта.

Необходимо оборудване: Не е необходимо.

Стъпки за изпълнение:

1. Учениците се подреждат в редица, с достатъчно странично разстояние помежду си.
2. По сигнал на треньора започват да тичат на място или бавно напред, повдигайки коляното до нивото на кръста при всяка крачка.
3. Ръцете се движат ритмично успоредно на краката, за баланс.
4. Упражнението продължава 10–15 секунди в интензивно, но контролирано темпо.
5. Учениците постепенно забавят до спокойно ходене, за да възстановят равномерно дишане.

Чести грешки: Накланяне на торса назад вместо изправена стойка; недостатъчно високо повдигане на коляното.

Насоки за адаптиране: При ученици с координационни затруднения движението може да се изпълнява по-бавно, с акцент върху правилната форма, а не върху скоростта. Като алтернатива, ученикът може да изпълнява повдигане на коленете в седнало положение на стол.

Видео 8. Групово бягане с подбедрица назад и ръце зад гърба



[QR код към видео 8 — файл 164530.mp4]



Кратко описание: Учениците тичат в група из залата, като при всяка крачка сгъват подбедрицата назад, доближавайки петата към седалището, докато ръцете държат зад гърба.

Цел на упражнението: Развива гъвкавостта и обхвата на движение в колянната става и разтяга предната част на бедрото (квадрицепс), подготвяйки мускулатурата на краката за по-интензивна дейност. Държането на ръцете зад гърба насочва вниманието към работата на краката.

Необходимо оборудване: Не е необходимо.

Стъпки за изпълнение:

1. Учениците се разпределят свободно из залата.
2. Поставят ръцете зад гърба, свободно хванати или отпуснати.
3. Подтичват в умерено темпо, като при всяка крачка сгъват коляното назад, доближавайки петата към седалището.
4. Продължават около 15–20 секунди в равномерно темпо.
5. Постепенно намаляват темпото до спокойно ходене.

Чести грешки: Недостатъчно високо повдигане на петата към седалището; накланяне на торса напред за компенсация.

Насоки за адаптиране: При ученици с ограничена подвижност на коляното движението може да се изпълнява с по-малка амплитуда или в ходене вместо бягане.

Видео 9. Кратък инструктаж и странично приплъзващо движение (footwork)



[QR код към видео 9 — файл 164606.mp4]

Кратко описание: Треньорът дава кратки указания на групата, след което учениците изпълняват странични приплъзващи стъпки (footwork), характерни за позиционирането в бадминтон и пикълбол, и завършват с обща обиколка на залата тичешком.

Цел на упражнението: Въвежда основния двигателен модел за позициониране на корта – страничното приплъзване без кръстосване на краката – в контекста на загрявката. Груповият инструктаж развива и уменията за слушане и изчакване на сигнал, важни за структурираната част на занятието (точка 3.3).

Необходимо оборудване: Не е необходимо; по желание – конуси или маркери за очертаване на зоната за движение.

Стъпки за изпълнение:

1. Групата се събира в кръг около треньора за кратък устен и/или демонстративен инструктаж.
2. Учениците застават в лек полуклек, с тежест разпределена на двата крака, готови за движение.



3. Изпълняват странични приплъзващи стъпки надясно – единият крак се измества в страни, другият го следва, без кръстосване.
4. Повтарят движението наляво, връщайки се в изходна позиция.
5. Поредицата се повтаря 4–6 пъти във всяка посока, в темпо, зададено от треньора.
6. Занятието завършва с кратка обща обиколка на залата тичешком, като преход към следващата, по-техническа част.

Чести грешки: Кръстосване на краката при страничното движение; изправено, сковано тяло вместо лек полуклек.

Насоки за адаптиране: При ученици с ограничена странична стабилност упражнението може да се изпълнява с опора на стена. При ученици с интелектуални затруднения инструктажът е добре да се придружи с физическа демонстрация, съгласно принципа на мултисензорност (точка 3.6).

Видео 10. Бягане с редуващи се кратки клякания в движение



[QR код към видео 10 — файл 164757.mp4]

Кратко описание: Учениците се придвижват из залата, като съчетават леко бягане с периодични кратки клякания, изпълнявани в движение, без спиране.

Цел на упражнението: Комбинира кардио натоварване с динамична работа на долните крайници, развивайки координацията между придвижване и промяна на нивото на тялото — умение, полезно при бързи реакции и смяна на позицията на корта.

Необходимо оборудване: Не е необходимо.

Стъпки за изпълнение:

1. Учениците тичат свободно из залата в умерено темпо.
2. На кратки интервали приклякват, без да спират движението напред.
3. Изправят се и продължават бягането до следващото клякане.
4. Треньорът наблюдава и коригира индивидуално техниката при нужда.
5. Упражнението продължава около 15–20 секунди.

Чести грешки: Пълно спиране преди клякане, вместо плавно съчетаване на двете движения; недостатъчно дълбоко клякане.

Насоки за адаптиране: При ученици с ограничена подвижност на коленете дълбочината на клякането се намалява. При нужда упражнението може да се изпълнява в ходене вместо бягане.

5.2. Координация и работа с топка (без ракета)



Видео 11. Плъзгане на топка ниско по пода между двама ученици



[QR код към видео 11 — файл 165338.mp4]

Кратко описание: Двама ученици, разположени един срещу друг, плъзгат малка топка ниско по пода помежду си, като всеки я хваща след плъзгането и веднага я връща обратно — редувайки ролите на подаващ и приемащ.

Цел на упражнението: Развива координацията ръка-око и преценката на посока и сила при ниска, плъзгаща се траектория — различна от хвърляне във въздуха, и подготвя учениците за посрещане на ниски удари в реалната игра.

Необходимо оборудване: Малки топки.

Стъпки за изпълнение:

1. Двама ученици застават един срещу друг на определено разстояние.
2. Единият плъзга топката ниско по пода към другия, с леко бутащо движение на ръката.
3. Приемащият проследява топката с поглед и я спира или хваща с ръка.
4. Веднага след хващане връща топката обратно по същия начин.
5. Ролите се редуват непрекъснато между двамата ученици.

Чести грешки: Прекалено силно плъзгане, изпращащо топката извън обхвата на партньора; хващане с двете ръце вместо контролирано спиране с една.

Насоки за адаптиране: При ученици с намалена сила в ръцете разстоянието между партньорите се намалява. При ученици с трудности в проследяването на ниска, бърза траектория темпото на плъзгане се забавя.

Видео 12. Плъзгане на топка по пода с крачка напред



[QR код към видео 12 — файл 165450.mp4]

Кратко описание: Вариант на предходното упражнение за плъзгане на топка, при който учениците правят крачка напред с единия крак в момента на подаването, добавяйки лек елемент на движение към предаването на топката ниско по пода.

Цел на упражнението: Затвърждава уменията за плъзгане и приемане на топка от видео 11, като добавя динамичен елемент — крачка напред — който по-близко наподобява реалното позициониране при посрещане на нисък удар.

Необходимо оборудване: Малки топки.



Стъпки за изпълнение:

1. Двама ученици застават един срещу друг на определено разстояние.
2. Подаващият прави крачка напред с единия крак в момента на плъзгането на топката.
3. Топката се плъзга ниско по пода към партньора.
4. Приемащият спира или хваща топката и я връща по същия начин.
5. Ролите и стъпката напред се редуват между двамата ученици.

Чести грешки: Загуба на баланс при крачката напред; неточно насочване на топката.

Насоки за адаптиране: При ученици с проблеми с баланса крачката напред може да се пропусне, като се запази само плъзгането на топката от статична позиция.

Видео 13. Хвърляне и хващане на топка в група



[QR код към видео 13 — файл 165600.mp4]

Кратко описание: Участниците застават в редица от една и съща страна на мрежата и си подават топка помежду си, като се редуват да хвърлят и да хващат — базово упражнение за преценка на разстояние и тайминг преди въвеждане на ракетата.

Цел на упражнението: Въвежда преценката на разстояние, траектория и тайминг на движението — умения, пряко пренасяни в игровата ситуация с ракетата и волан/топка. Груповият формат изисква и внимание към няколко възможни подаващи едновременно.

Необходимо оборудване: Малки меки топки.

Стъпки за изпълнение:

1. Участниците се подреждат в редица или полукръг, на разстояние един от друг.
2. Единият участник хвърля топката с дъга към друг участник по свой избор.
3. Приемащият проследява топката с поглед и я хваща с една или две ръце.
4. Приетата топка се подава на следващ участник, по указание на треньора или по избор.
5. При овладяване разстоянието между участниците може постепенно да се увеличава.

Чести грешки: Прекалено силно хвърляне, което затруднява хващането; липса на предупреждение преди подаване към конкретен участник.

Насоки за адаптиране: При ученици с намалена сила в ръцете разстоянието между участниците се намалява. При ученици с проблеми в преценката на посока треньорът може да застане до тях и да насочи вниманието им към подаващия.



Видео 14. Хвърляне и хващане на топка в движение, по двойки



[QR код към видео 14 — файл 165701.mp4]

Кратко описание: Учениците, разделени по двойки, си хвърлят и хващат топка, докато се движат из залата — за разлика от статичните упражнения, тук хвърлянето и хващането се изпълняват в ходене или лек бяг.

Цел на упражнението: Усложнява предходните упражнения за хвърляне и хващане, като добавя елемент на движение — по-близка симулация на реална игрова ситуация, в която играчът рядко получава волана или топката в напълно статична позиция.

Необходимо оборудване: Малки меки топки.

Стъпки за изпълнение:

1. Учениците се разделят по двойки.
2. Двойката се придвижва заедно из залата в ходене или лек бяг, поддържайки приблизително постоянно разстояние помежду си.
3. По време на движението си подават топка, хвърляйки я с дъга.
4. Партньорът я хваща в движение, без да спира напълно.
5. Двойките могат да сменят посоката и темпото по указание на треньора.

Чести грешки: Загуба на дистанция между партньорите по време на движение; спиране за всяко хвърляне вместо продължаване на движението.

Насоки за адаптиране: При ученици с координационни затруднения движението може да се сведе до бавно ходене, преди да се въведе по-динамично темпо.

5.3. Първо запознаване с ракетата — пикълбол

Видео 15. Демонстрация на баланс на топка върху ракета (пикълбол)



[QR код към видео 15 — файл 165938.mp4]

Кратко описание: Треньор демонстрира на групата основно упражнение за баланс, при което топката се удържа и леко отскача върху повърхността на ракетата за пикълбол, докато обяснява принципа на движението.



Цел на упражнението: Въвежда ракетата като нов обект за манипулация по нисковажен начин – без изискване за точност на удара, а само за поддържане на контрол и баланс. Първата стъпка от разбиването на сложното умение „удар с ракета“ на съставните му елементи, съгласно принципа на постепенност (точка 3.4).

Необходимо оборудване: Ракета за пикълбол (по една на ученик); леки, меки топки.

Стъпки за изпълнение:

1. Треньорът демонстрира пред групата, като държи ракетата хоризонтално пред себе си.
2. Постава топката в центъра на ракетата и леко я подхвърля нагоре, като я улавя отново върху повърхността.
3. Обяснява словесно и показва как леко движение на китката контролира височината на отскока.
4. Учениците наблюдават демонстрацията, преди да получат собствени ракети за индивидуален опит.

Чести грешки: Прекалено силно подхвърляне на топката, водещо до загуба на контрол; държане на ракетата под грешен ъгъл.

Насоки за адаптиране: Отлично начално упражнение за всички групи ученици със СОП, тъй като носи нисък риск от неуспех и бърза видима обратна връзка. При ученици с намалена фина моторика ракетата може временно да се задържа с две ръце.

5.4. Първо запознаване с ракетата — бадминтон

Видео 16. Въведение в ракетата за бадминтон и слалом между маркери



[QR код към видео 16 — файл 170231.mp4]

Кратко описание: Треньор демонстрира базов захват на бадминтон ракета, след което учениците изпълняват слалом между вертикално поставени тръби за ракети, използвани като импровизирани маркери – комбинирано упражнение за запознаване с ракетата и работа на крака.

Цел на упражнението: Съчетава две умения едновременно – правилен захват на ракетата и придвижване между препятствия – по практичен начин, използвайки наличното оборудване. Насърчава пространствената ориентация и планирането на движението.

Необходимо оборудване: Бадминтон ракети; тръбовидни калъфи за ракети или конуси, подредени в редица на около 60–80 см разстояние един от друг.

Стъпки за изпълнение:

1. Треньорът демонстрира правилния захват на ракетата – като за ръкостискане, с палец и показалец, оформящи буквата „V“ по дръжката.



2. Маркерите се подреждат в права редица на пода.
3. Ученикът застава в началото на редицата, с ракета в ръка.
4. Придвижва се слаломно между маркерите, без да ги събаря, поддържайки правилния захват на ракетата през цялото време.
5. При достигане на края се връща в изходна позиция за следващия ученик или повтаря упражнението.

Чести грешки: Смяна на захвата на ракетата по време на движение; докосване или събаряне на маркерите; прекалено бързо темпо за сметка на точността.

Насоки за адаптиране: Разстоянието между маркерите може да се увеличи за ученици с по-ограничена подвижност. При ученици с РАС редовната, повтаряща се структура на маркерите обикновено се приема добре заради своята предвидимост.

Видео 17. Тичане до воланки и побутване ниско по пода



[QR код към видео 17 — файл 170753.mp4]

Кратко описание: Учениците тичат последователно до групи воланки, разположени по диагонална линия на пода, и ги побутват ниско с ръка по пода към определена посока или зона, вместо да ги вдигат.

Цел на упражнението: Развива бързината на придвижване и фината координация при работа близо до пода, а ниското побутване вместо вдигане имитира реакция при много нисък удар или паднал волан в реална игра.

Необходимо оборудване: Воланки за бадминтон, подредени предварително на групи по диагонална линия.

Стъпки за изпълнение:

1. Воланките се подреждат предварително на малки групи по дължината на маркирана диагонална линия на пода.
2. Учениците се редуват да изтичват до всяка група воланки.
3. Побутват воланките ниско с ръка по пода, вместо да ги вдигат, насочвайки ги към определена зона.
4. Връщат се тичешком в изходна позиция.
5. Упражнението може да се повтори с различна подредба на воланките.

Чести грешки: Вдигане на воланката вместо побутване по пода; тичане без внимание към разположението на съотборниците.

Насоки за адаптиране: При ученици с ограничена подвижност на кистата побутването може да се изпълнява с цялата длан вместо с пръсти.



5.5. Сервис и удар над мрежата — бадминтон

Видео 18. Самостоятелно жонглиране на волана с ракетата (ученик)



[QR код към видео 18 — файл 171242.mp4]

Кратко описание: Ученик застава срещу камерата и многократно отбива волана нагоре с ракетата в кратка серия от самостоятелни удари — упражнение за жонглиране, аналогично на демонстрираното от треньора във видео 19.

Цел на упражнението: Развива фин контрол на волана върху повърхността на ракетата чрез самостоятелна практика на ученика, затвърждавайки усещането за меко, контролирано докосване.

Необходимо оборудване: Ракета за бадминтон; волан.

Стъпки за изпълнение:

1. Ученикът застава изправен, с ракета в едната ръка.
2. Пуска волана и го отбива леко нагоре с ракетата.
3. Продължава да отбива волана нагоре в серия от последователни самостоятелни удари.
4. При изпускане на волана го вдига и подновява серията.

Чести грешки: Прекалено силно отбиване, водещо до загуба на контрол; нестабилен захват на ракетата.

Насоки за адаптиране: Отлично упражнение за самостоятелна практика без пряка зависимост от партньор — подходящо за ученици, които се нуждаят от повече индивидуално, безопасно за грешки повторение.

Видео 19. Демонстрация на жонглиране с ракетата (треньор)



[QR код към видео 19 — файл 171256.mp4]

Кратко описание: Треньорът демонстрира пред групата поредица от самостоятелни удари, при които воланът се отбива многократно нагоре с ракетата — жонглиране, целящо развитие на фин контрол преди преминаване към реални удари.



Цел на упражнението: Показва цялостната поредица от контролирани удари в реален темп, като поставя основата на усещането за ракета и волан, преди въвеждане на по-сложни технически елементи.

Необходимо оборудване: Ракета за бадминтон; воланки.

Стъпки за изпълнение:

1. Треньорът застава пред групата с ракета и волан.
2. Пуска волана и го отбива нагоре с ракетата.
3. Продължава серия от последователни самостоятелни удари, без волана да пада на пода.
4. Коментира на глас контрола на китката и силата на удара.
5. Учениците наблюдават, подготвяйки се за собствен опит.

Чести грешки: Прекалено силни удари, водещи до загуба на контрол.

Насоки за адаптиране: Груповото многократно наблюдение на демонстрацията подготвя учениците за собствен опит, разгледан в предходното видео.

Видео 20. Демонстрация и корекция на захвата на ракетата



[QR код към видео 20 — файл 171454.mp4]

Кратко описание: Треньорът демонстрира и физически коригира правилния захват на ракетата за изпълнение на удар — позицията на пръстите и дланта върху дръжката, а не самото движение на сервиса.

Цел на упражнението: Правилният захват е основата на всеки технически елемент в бадминтона — без стабилен и коректен захват дори добре изпълнено движение на ръката не води до контролиран удар. Упражнението изолира захвата като отделен, съзнателно тренируем елемент.

Необходимо оборудване: Ракета за бадминтон.

Стъпки за изпълнение:

1. Треньорът застава до или зад ученика.
2. Хваща ръката на ученика заедно с ракетата, за да демонстрира правилната позиция на пръстите.
3. Показва разположението на палеца и показалеца във формата на буквата „V“ по горната част на дръжката.
4. Кара ученика да задържи захвата за няколко секунди, за да го усети.
5. Проверява захвата на ученика и коригира при нужда.

Чести грешки: Захват тип „юмрук“ (палецът и пръстите обвиват дръжката без разграничение); прекалено стегнат или прекалено разхлабен захват.



Насоки за адаптиране: Физическата корекция на захвата винаги трябва да се предхожда от кратко предупреждение и съгласие на ученика. При ученици с ограничена фина моторика захватът може временно да се подпомогне с текстуриран или удебелен грип.

Видео 21. Продължение: корекция на захвата на ракетата (друг ученик)



[QR код към видео 21 — файл 171607.mp4]

Кратко описание: Продължение на упражнението за правилен захват на ракетата — треньорът работи с друг ученик, коригирайки позицията на пръстите по същия начин, както във видео 20.

Цел на упражнението: Затвърждава принципа на правилния захват при различен ученик, показвайки, че основният елемент на техниката се прилага последователно към всеки участник в групата.

Необходимо оборудване: Ракета за бадминтон.

Стъпки за изпълнение:

1. Треньорът застава до ученика и хваща ръката му заедно с ракетата.
2. Демонстрира правилната позиция на палеца и показалеца по дръжката.
3. Кара ученика да задържи захвата, за да го усети.
4. Проверява самостоятелното повторение на захвата от ученика.

Чести грешки: Вижте видео 20 (Демонстрация и корекция на захвата на ракетата).

Насоки за адаптиране: Вижте видео 20 (Демонстрация и корекция на захвата на ракетата).

Видео 22. Удар отдолу след подаване на волана към ученика



[QR код към видео 22 — файл 171839.mp4]

Кратко описание: Треньорът подава (хвърля или изпраща с лек удар) волана към ученика, който отговаря с удар отдолу нагоре — основен технически елемент, при който ракетата посреща волана под нивото на кръста.

Цел на упражнението: Въвежда удара отдолу като реакция на подаден волан, а не като изолирано, самостоятелно движение — доближавайки практиката до реална игрова ситуация с двама участници.



Необходимо оборудване: Ракета за бадминтон; воланки.

Стъпки за изпълнение:

1. Треньорът застава срещу ученика на подходящо разстояние.
2. Подава волана към ученика с лек, предвидим удар или хвърляне.
3. Ученикът посреща волана с удар отдолу нагоре, с ракетата под нивото на кръста.
4. Треньорът дава обратна връзка след всеки опит.
5. Поредицата се повтаря няколко пъти.

Чести грешки: Удар над нивото на кръста вместо отдолу; закъсняло позициониране под волана.

Насоки за адаптиране: При ученици с по-бавна реакция подаването на волана може да се забави и да се изпраща по-предвидимо, по-право към ученика.

Видео 23. Бекхенд удар отдолу



[QR код към видео 23 — файл 171940.mp4]

Кратко описание: Ученикът изпълнява удар отдолу с бекхенд (гръб на ракетата), посрещайки волан, подаден към недоминиращата му страна на тялото.

Цел на упражнението: Въвежда бекхенд варианта на удара отдолу — технически по-труден елемент, тъй като изисква различна ротация на китката и предмишницата в сравнение с форхенд удара.

Необходимо оборудване: Ракета за бадминтон; воланки.

Стъпки за изпълнение:

1. Треньорът подава волана към страната на тялото на ученика, противоположна на държащата ракетата ръка.
2. Ученикът завърта ракетата така, че opakото (гръбът) на главата ѝ да посрещне волана.
3. Изпълнява удар отдолу нагоре с бекхенд, изпращайки волана напред.
4. Треньорът дава обратна връзка след всеки опит.

Чести грешки: Опит за посрещане на волана с форхенд вместо своевременно превключване на бекхенд захват; недостатъчно завъртане на предмишницата.

Насоки за адаптиране: Бекхенд ударът е по-труден технически елемент — при ученици, които все още не са уверени, треньорът може временно да позволи стъпка встрани и посрещане с форхенд, преди постепенно да въведе бекхенд варианта.



Видео 24. Продължение: бекхенд удар отдолу (друг ученик)



[QR код към видео 24 — файл 172050.mp4]

Кратко описание: Продължение на упражнението за бекхенд удар отдолу — друг ученик посреща поредица от подадени воланки към недоминиращата си страна.

Цел на упражнението: Затвърждава бекхенд техниката при различен ученик, съгласно принципите, разгледани във видео 23.

Необходимо оборудване: Ракета за бадминтон; воланки.

Стъпки за изпълнение:

1. Треньорът подава волана към страната на тялото на ученика, противоположна на държащата ракетата ръка.
2. Ученикът изпълнява бекхенд удар отдолу нагоре.
3. Поредицата се повтаря няколко пъти с обратна връзка след всеки опит.

Чести грешки: Вижте видео 23 (Бекхенд удар отдолу).

Насоки за адаптиране: Вижте видео 23 (Бекхенд удар отдолу).

Видео 25. Кратко повторение на бекхенд удар отдолу



[QR код към видео 25 — файл 172245.mp4]

Кратко описание: Кратко продължение на практиката на бекхенд удар отдолу, изпълнявана от ученик срещу треньора.

Цел на упражнението: Затвърждаващо повторение на бекхенд техниката в рамките на текущото занятие.

Необходимо оборудване: Ракета за бадминтон; воланки.

Стъпки за изпълнение:

1. Треньорът подава волана към недоминиращата страна на ученика.
2. Ученикът отговаря с бекхенд удар отдолу нагоре.
3. Повторенията продължават в кратка серия.

Чести грешки: Вижте видео 23 (Бекхенд удар отдолу).

Насоки за адаптиране: Вижте видео 23 (Бекхенд удар отдолу).



Видео 26. Удар над главата (отгоре)



[QR код към видео 26 — файл 172344.mp4]

Кратко описание: Треньорът подава висок волан към колега, който изпълнява удар отгоре над главата, докато учениците наблюдават от страни.

Цел на упражнението: Въвежда удара отгоре (над главата) — движение, изискващо пълен замах с изпъната ръка и координация между стъпка и удар, различно от вече практикуваните удари отдолу.

Необходимо оборудване: Ракета за бадминтон; воланки.

Стъпки за изпълнение:

1. Треньорът изпраща висок волан към партньора си.
2. Партньорът се позиционира под падащия волан.
3. Изпълнява удар над главата с изпъната ръка, контактувайки с волана във възможно най-високата точка.
4. Продължава движението на ракетата надолу, завършвайки удара.

Чести грешки: Удар с прекалено свита в лакътя ръка; закъсняло позициониране под падащия волан.

Насоки за адаптиране: При ученици с ограничена височина на замаха целта може да се пренасочи към контролиран удар от средна височина.

Видео 27. Продължение: удар над главата (друг ученик)



[QR код към видео 27 — файл 172439.mp4]

Кратко описание: Друг ученик изпълнява удар над главата, посрещайки висок волан — воланът се удря с ракетата отгоре, докато ръката е напълно изпъната над главата.

Цел на упражнението: Затвърждава удара над главата при различен ученик, прилагайки същия технически модел, демонстриран във видео 26.

Необходимо оборудване: Ракета за бадминтон; воланки.

Стъпки за изпълнение:

1. Ученикът застава в готовност в средната част на корта.
2. При получаване на висок волан се позиционира под него.
3. Изпълнява удар над главата с изпъната ръка, контактувайки с волана над главата.



4. Продължава движението на ракетата надолу, завършвайки удара.

Чести грешки: Вижте видео 26 (Удар над главата (отгоре)).

Насоки за адаптиране: Вижте видео 26 (Удар над главата (отгоре)).

5.6. Първи удари в пикълбола и свободна игра

Видео 28. Едновременна практика на удар над мрежата на два съседни корта



[QR код към видео 28 — файл 172542.mp4]

Кратко описание: Две двойки (всяка от треньор и ученик) практикуват едновременно сервис и удар над мрежата на два съседни корта, разделени от обща мрежова конструкция.

Цел на упражнението: Показва как груповото занятие може да се организира ефективно чрез паралелна работа на множество кортове едновременно — увеличава времето за реална практика на всеки ученик.

Необходимо оборудване: Ракети за бадминтон (по един чифт на корт); воланки.

Стъпки за изпълнение:

1. Учениците се разделят по двойки и заемат отделни, съседни кортове.
2. Всяка двойка изпълнява самостоятелно серия от сервиси и удари над мрежата.
3. Учениците редуват роли на подаващ и приемащ.

Чести грешки: Разсейване от активността на съседния корт при по-млади или по-лесно отвличащи се ученици.

Насоки за адаптиране: При ученици с трудности в поддържането на фокус в оживена среда, кортовете могат да се разположат с по-голямо разстояние или визуална преграда помежду им.

Видео 29. Демонстрация на сервис в пикълбол пред групата



[QR код към видео 29 — файл 173058.mp4]



Кратко описание: Треньорът демонстрира основния удар за сервис в пикълбол — нисък, подаващ удар отдолу нагоре — пред група ученици, наблюдаващи от другата страна на мрежата.

Цел на упражнението: Пренася вече изградената у учениците представа за сервис (усвоена при бадминтона) към новия спортен контекст, като подчертава разликите — по-плътна, по-тежка топка, по-нисък и по-контролиран удар.

Необходимо оборудване: Ракети за пикълбол; пикълбол топки (в контейнер до треньора).

Стъпки за изпълнение:

1. Треньорът застава в зоната за сервис на пикълбол корта.
2. Държи топката в едната ръка, ракетата — в другата, под нивото на кръста.
3. Изпълнява удар отдолу нагоре, изпращайки топката ниско над мрежата към диагонално разположеното квадратче.
4. Повтаря движението няколко пъти, докато групата наблюдава.

Чести грешки: Удар над нивото на кръста (невалиден сервис според правилата на пикълбола); прекалено силен удар без контрол.

Насоки за адаптиране: За ученици, които вече са усвоили сервиса в бадминтона, е полезно изрично да се подчертае разликата в позицията на удара, за да се избегне объркване между двата спорта.

Видео 30. Демонстрация на удар над мрежата (смеш) в пикълбол



[QR код към видео 30 — файл 173128.mp4]

Кратко описание: Треньорът демонстрира силов удар над мрежата в пикълбол, посрещайки висока топка с пълен замах над главата.

Цел на упражнението: Показва по-динамичния, атакуващ елемент на играта, за разлика от контролирания начален сервис — разширява представата на учениците за пълния диапазон от удари в пикълбола.

Необходимо оборудване: Ракети за пикълбол; топки.

Стъпки за изпълнение:

1. Треньорът подхвърля или получава висока топка над нивото на главата.
2. Прави крачка назад/встрани, за да се позиционира под топката.
3. Изпълнява силов удар отгоре надолу през мрежата.
4. Демонстрацията се повтаря, като треньорът коментира тайминга на удара.

Чести грешки: Удар с прекалено изпъната, скована в лакътя ръка; загуба на баланс след силовия замах.



Насоки за адаптиране: Този удар е с по-висока сложност и риск от загуба на контрол — подходящ е само за ученици, вече уверени в базовия сервис и в основната позиция за игра.

Видео 31. Продължение на демонстрацията на удари в пикълбол



[QR код към видео 31 — файл 173210.mp4]

Кратко описание: Треньорът продължава демонстрацията на удари в пикълбол, редувайки сервис и удари над мрежата пред наблюдаващата група.

Цел на упражнението: Затвърждава визуалния модел от предходните две видеа чрез повторение в реален темп, преди учениците да преминат към собствена практика.

Необходимо оборудване: Ракети за пикълбол; топки.

Стъпки за изпълнение:

1. Треньорът демонстрира последователност от удари, комбинирайки контролиран сервис с по-динамичен удар над мрежата.
2. Групата наблюдава от отсрещната страна на мрежата.

Чести грешки: Вижте видеа 29–30.

Насоки за адаптиране: Груповото многократно наблюдение на цялата последователност е особено полезно за ученици, които се учат чрез повторение на цялостен модел.

Видео 32. Демонстрация на вариант на сервис в пикълбол



[QR код към видео 32 — файл 173308.mp4]

Кратко описание: Треньорът демонстрира допълнителен вариант на удар за сервис, докато група ученици наблюдава от другата страна на мрежата, някои държащи собствени топки в ръка.

Цел на упражнението: Показва, че съществува известна гъвкавост в изпълнението на сервиса (различни ъгли и сила на удара), стига да се спазва основното правило за удар под нивото на кръста.

Необходимо оборудване: Ракети за пикълбол; топки.

Стъпки за изпълнение:



1. Трениорът демонстрира лек вариант в ъгъла или силата на удара при сервис.
2. Групата наблюдава и сравнява с предходната демонстрация.

Чести грешки: Вижте видео 29.

Насоки за адаптиране: При представяне на вариации е важно да се подчертае кое е задължителното правило и кое е въпрос на личен стил, за да не се затрудни ученикът с прекалено много едновременно детайли.

Видео 33. Тупкане на топка и удар отдолу с ракетата за пикълбол



[QR код към видео 33 — файл 173356.mp4]

Кратко описание: Ученикът тупка топката в пода с ръка, след което я удря отдолу с ракетата за пикълбол — комбинирано упражнение за преход от контрол с ръка към контрол с ракета.

Цел на упражнението: Свързва вече усвоеното умение за отбиване на топка с ръка (от координационния блок) с новото усещане за удар с ракета отдолу, като естествен, постепенен преход между двете умения.

Необходимо оборудване: Ракета за пикълбол; топка.

Стъпки за изпълнение:

1. Ученикът тупка топката в пода с ръка няколко пъти, за да усети ритъма и отскока ѝ.
2. При следващия отскок посреща топката с ракетата вместо с ръка.
3. Изпълнява удар отдолу нагоре, изпращайки топката напред.
4. Повтаря последователността, редувайки тупкане с ръка и удар с ракета.

Чести грешки: Загуба на ритъма при прехода от ръка към ракета; прекалено силен удар с ракетата.

Насоки за адаптиране: При ученици с трудности в координацията преходът може да се раздели на две отделни, последователни упражнения, преди да се комбинират.

Видео 34. Свободна размяна на удари между ученици (rally)



[QR код към видео 34 — файл 173544.mp4]



Кратко описание: Двама ученици разменят удари свободно през мрежата в реален игрови формат, без пряка намеса на треньор във всеки удар — прилагане на усвоените технически елементи в самостоятелна игра.

Цел на упражнението: Представява кулминацията на технологичната прогресия от целия видео материал — от изолирани елементи към тяхното свободно, самостоятелно съчетаване в реална игрова ситуация. Насърчава радостта от играта и социалното взаимодействие, разгледано в точка 1.5.

Необходимо оборудване: Ракети за бадминтон; воланки.

Стъпки за изпълнение:

1. Двама ученици застават от двете страни на мрежата, всеки с ракета.
2. Единият започва с лек сервис.
3. Партньорите разменят удари толкова пъти, колкото позволи изпълнението, без строг фокус върху резултат или победа.
4. При падане на волана някой от играчите го вдига и играта продължава с нов сервис.

Чести грешки: Прекалено силни удари, водещи до кратки размени; загуба на интерес при чести пропуски.

Насоки за адаптиране: Този формат е показател за реален напредък и е добър момент за наблюдение и оценка на постигнатото (виж Глава 7). При нужда треньорът може да въведе опростени, немаркиращи резултата правила.

Видео 35. Продължение на свободната размяна на удари



[QR код към видео 35 — файл 173640.mp4]

Кратко описание: Продължение на предходната свободна игра, като ученикът видимо се усмихва и се радва на размяната, докато треньорът от отсрещната страна на мрежата участва активно в играта.

Цел на упражнението: Подчертава емоционалния елемент на приобщаващата спортна дейност — видимото удоволствие на ученика е индикатор за успешно постигната цел на цялата методика: пълноценно, радостно участие, а не само техническо усъвършенстване.

Необходимо оборудване: Ракети за бадминтон; воланки.

Стъпки за изпълнение:

1. Свободна размяна на удари в игрови формат, продължаваща в естествен, неструктуриран ритъм.

Чести грешки: Не се наблюдават — фокусът е върху удоволствието от играта.

Насоки за адаптиране: Подобни моменти на спонтанна радост са ценни за документиране (със съгласие на родителите) като илюстрация на постигнатото социално и емоционално въздействие на методиката.



5.7. Разгриване

Видео 36. Групов кръг за седящо разтягане (подколени сухожилия и таз)



[QR код към видео 36 — файл 175412.mp4]

Кратко описание: Групата сядат на пода в неформален кръг и последователно изпълнява няколко седящи разтягания — наклон напред с изпънати крака, последван от разтягане тип „пеперуда“ — докато треньорът наблюдава и коментира.

Цел на упражнението: Затваря цикъла на занятието по огледален начин спрямо загревката — седящата, спокойна групова форма сигнализира психически на учениците, че интензивната физическа част приключва. Разтягането намалява мускулното напрежение и понижава риска от закъсняла мускулна треска.

Необходимо оборудване: Не е необходимо.

Стъпки за изпълнение:

1. Учениците сядат на пода в широк кръг, така че всеки да вижда останалите и треньора.
2. Изпънатите напред крака се държат заедно или леко разтворени; учениците се навеждат бавно напред от таза.
3. Позата се задържа 10–15 секунди с равномерно дишане.
4. Премахва се към позиция „пеперуда“ — стъпалата се събират едно до друго, коленете се отпускат настрани.
5. При желание учениците могат леко да натиснат коленете надолу с лакти за по-дълбоко разтягане.
6. Треньорът обикаля кръга, наблюдава и дава кратка индивидуална обратна връзка.

Чести грешки: Заоблен, прегърбен гръб при навеждането напред вместо навеждане от тазобедрената става; насилване на позицията отвъд комфортния обхват.

Насоки за адаптиране: При ученици с ограничена гъвкавост или с физически увреждания разтягането може да се изпълнява от седнало положение на стол вместо на пода. Груповият, кръгов формат подкрепя усещането за общност (точка 1.5).



Видео 37. Разтягане „пеперуда“ (продължение)



[QR код към видео 37 — файл 175556.mp4]

Кратко описание: Продължение на груповото седящо разтягане, с фокус върху позицията „пеперуда“ — учениците седят със събрани стъпала и леко клатят коленете нагоре-надолу, докато разговарят непринудено помежду си.

Цел на упражнението: Затвърждава разтягането на вътрешната част на бедрата и тазобедрените стави, а непринуденият, разговорен характер на момента подкрепя социалното сближаване след физическата активност.

Необходимо оборудване: Не е необходимо.

Стъпки за изпълнение:

1. Учениците остават в кръга от предходното упражнение, в позиция „пеперуда“.
2. Леко клатят коленете нагоре-надолу, като пеперуда с крила, за динамично допълнение към статичното разтягане.
3. Тренърът поддържа спокоен, неформален тон на разговор с групата.

Чести грешки: Не се наблюдават съществени — упражнението е с ниска сложност и служи основно за завършващо разтягане и социален момент.

Насоки за адаптиране: Този неформален момент е подходящ за кратко устно обобщение на занятието от тренъра — какво е било научено, какво е било трудно, какво им е харесало.

Видео 38. Изправено разтягане на ръце и рамене (заклучителна част)



[QR код към видео 38 — файл 175617.mp4]

Кратко описание: Групата се изправя и изпълнява стоящо разтягане на трицепса и рамото — единият лакът се сгъва зад главата, а другата ръка леко натиска надолу — симетрично на загряващите упражнения за рамене в началото на занятието.

Цел на упражнението: Завършва разтягането на горната част на тялото, активно натоварена през техническата част с ракетата, и връща групата в изправено положение като преход към официалното приключване на занятието. Симетрията с началната загрявка създава ясна рамка „начало–край“, подкрепяща принципа на предвидимост (точка 3.3).



Необходимо оборудване: Не е необходимо.

Стъпки за изпълнение:

1. Учениците стават от пода и застават изправени, с достатъчно разстояние помежду си.
2. Повдигат единия лакът над главата, сгъвайки ръката зад тила.
3. С другата ръка леко натискат сгънатия лакът надолу и настрани, усещайки разтягане в трицепса и страничната част на рамото.
4. Задържат позата 8–10 секунди, след което сменят ръцете.
5. Треньорът демонстрира и наблюдава изпълнението на цялата група едновременно.

Чести грешки: Прекалено силно дърпане на лакътя, вместо лек, контролиран натиск.

Насоки за адаптиране: Изправеното положение и симетричната структура спрямо загревката правят упражнението лесно разпознаваемо и предвидимо за ученици с РАС — те могат да очакват този момент като сигнал за приближаващия край на занятието.

Видеата в настоящата библиотека са заснети по време на реални занимания и са предоставени с образователна цел в подкрепа на учителите и треньорите, прилагащи настоящата методика.



ГЛАВА 6. ПРЕПОРЪКИ КЪМ УЧИТЕЛИ И УЧИЛИЩА

Настоящата глава обобщава практическите изводи от цялата методика в няколко насоки, приложими както за отделния учител или треньор, така и за училището като институция. Успешното прилагане на приобщаващ бадминтон и пикълбол започва с наблюдение, а не с предположения — преди първото занимание с ученик със СОП е нужно да се изясни неговото изходно ниво, интереси и сензорни особености, съгласно принципа на индивидуализация, тъй като кратката първоначална оценка предотвратява седмици неефективна работа по погрешни допускания. Планирането на структурата на занятието трябва да предхожда самото занимание, но добрият педагог остава гъвкав в изпълнението ѝ — визуалният дневен ред и постоянната последователност от загревка, основна част и приключване създават сигурност, но не бива да се превръщат в пречка, когато групата се нуждае от по-дълга пауза или промяна на темпото. Обратната връзка към учениците следва да бъде насочена към усилието, а не единствено към резултата, тъй като много деца със СОП носят натрупан опит с неуспех и се нуждаят от последователна подкрепа на увереността си. Видео библиотеката от Глава 5 трябва да се използва системно, а не само при затруднение — прегледът на конкретно упражнение непосредствено преди неговото въвеждане помага на педагога да пренесе точния модел на движение към учениците, вместо да разчита на памет или импровизация. Редовното документиране на напредъка, дори с кратка бележка след всяко занятие, натрупва информация, полезна както за адаптиране на подхода, така и за отчитане пред родителите и училищното ръководство.

На училищно ниво устойчивостта на практиката изисква тя да не остава обвързана единствено с ентузиазма на един учител — институционализирането ѝ чрез включване в учебната програма, а не само в извънкласни форми, гарантира приемственост дори при смяна на персонала. Инвестицията в обучение на педагозите следва да предхожда инвестицията в оборудване, тъй като адаптираните ракети и топки имат ограничена стойност без разбиране на принципите от Глава 3. Физическото пространство трябва да бъде организирано дори когато залата се споделя с други дейности, а бюджетът — да предвижда ежегодна подмяна на износващото се оборудване, тъй като липсата на резервни ракети или воланки често е практическата, а не педагогическата причина занятията да спрат. Публичното признаване на постиженията на всички ученици, независимо от нивото им, поддържа видимостта на приобщаващата практика пред цялата училищна общност.

Сътрудничеството с родителите и с екипа от специалисти остава централен елемент през целия процес. Родителите следва да бъдат включвани като партньори, а не само като получатели на информация — техните наблюдения за интересите и сензорните особености на детето допълват онова, което не винаги е видимо в училищна среда, а редовният двупосочен обмен подобрява качеството на адаптациите. Целите на спортната дейност трябва да бъдат съгласувани с индивидуалния план за подкрепа на ученика, а не да съществуват паралелно и несвързано с останалата му подкрепа, а периодичното



наблюдение на занятия от ресурсния учител, психолога или логопеда носи ценна професионална обратна връзка.

В практиката неизбежно възникват предизвикателства, за които е добре предварително да се предвиди подход. При ограничен бюджет приоритет следва да получат адаптациите, които не изискват специализирано оборудване — промяна на правила, зонироване на пространството, визуална подкрепа — пред скъпи технически решения. При недостиг на персонал системата на връстници-помощници разширява капацитета за индивидуална подкрепа без нужда от допълнителен щатен персонал. При съпротива от родители на ученици без СОП, обезпокоени за темпото на занятията, най-убедителни са конкретните резултати и данните за ползите от приобщаването, а не общите уверения. При прекъсване на редовността — по време на ваканции, смяна на треньор или ремонт на залата — кратките актуализации до родителите поддържат изграденото доверие и ангажираност.

Приобщаващата спортна практика, описана в тази методика, не е еднократен проект, а посока на развитие, изискваща постоянство. Училищата, постигнали трайни резултати, обичайно споделят стабилна институционална подкрепа, редовно обучение на персонала, активно партньорство с родителите и готовност да коригират подхода с натрупания опит. Настоящата методика предлага рамка, а не завършена формула — всяко училище, всеки клас и всеки ученик носят своята специфика, която изисква преценка и адаптация от страна на педагогическите специалисти. Успехът на приобщаването се измерва не само в подобрени двигателни умения, а в реалното участие на всяко дете — в усмивката след успешна размяна на удари, в приятелството, изградено на терена, и в усещането за принадлежност, което спортът, приложен с внимание и грижа, предлага на всеки ученик, независимо от неговите различия.



ИЗПОЛЗВАНА ЛИТЕРАТУРА

Български източници:

- Закон за предучилищното и училищното образование (ЗПУО), Република България.
Наредба за приобщаващото образование, Република България.
Закон за физическото възпитание и спорта, ДВ, бр. 58/09.07.1996 г. и актуализации до момента.
Закон за интеграция на хората с увреждания, ДВ, бр. 81/17.09.2004 г. и актуализации до момента.
Българска федерация по бадминтон (БФБ). (2022). Правила на спорта бадминтон.
Янева, А. Г., Величков, К., Мирчев (2021). 55 години бадминтон, скуош и ракетлон в България. Мартине.
Величков, К. (2017). 50 години бадминтон в България.
Гърбачева, А., Зашев, С. Интегрирано и включващо обучение. Велико Търново: УИ „Св. св. Кирил и Методий“, 2012.
Борукова, М., Джобова, С., Кирилова, И. (2020). Оценка на способностите на Спешъл Олимпикс баскетболисти и сформиране на обединен баскетболен отбор. Годишник на НСА „Васил Левски“, том 1, София.
Станкова, В. (2007). Ролята на спорта в живота на хората с увреждания.
Джобова, С. (2018). Теоретико-приложни аспекти на спорта за хора с увреждания. София: Бolid-инс.

Чуждестранни източници:

- Cerezuela, J. et al. Mental Health Benefits of Pickleball: A Systematic Review. 2023.
Lieberman, L. J., Houston-Wilson, C. Strategies for Inclusion: Physical Education for Everyone. Human Kinetics.
Ryan, R. M., Deci, E. L. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. Guilford Press.
Schopler, E. et al. TEACCH (Treatment and Education of Autistic and related Communication handicapped CHildren). University of North Carolina.
Sport Sciences for Health. Pilot study on an inclusive badminton programme for youth with intellectual disabilities, 2025.
Sports & Fitness Industry Association (SFIA). Pickleball Participation Report, 2024.
Special Olympics International. Unified Sports Programme — Overview and Impact.
USA Pickleball Association. History of Pickleball — Official Records.
World Health Organization (WHO). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva, 2020.
Journal of Physical Activity and Health. Pickleball as a tool for intergenerational and socioeconomic engagement — Scoping Review, 2024.
Rimmer, J. H., Riley, B., Wang, E., Rauworth, A., & Jurkowski, J. (2004). Physical activity participation among persons with disabilities. American Journal of Preventive Medicine, 26(5), 419–425.
Shields, N., & Synnot, A. (2016). Perceived barriers and facilitators to participation in physical activity for children with disability: a qualitative study. BMC Pediatrics, 16(1), 9.



Obradović, S., Nikodelis, T., & Stojković, M. (2021). Significance of sport activities for persons with disabilities. *Godišnjak za psihologiju*, 18, 27–40.

United Nations. (2008). *Convention on the Rights of Persons with Disabilities*