

РЕЗЮМЕТА

**на научните трудове на доц. Б.Димитрова, доктор
представени за участие в конкурс за заемане на академичната
длъжност „професор” в професионално направление 7.6 Спорт**

1. Димитрова Б., Система за подготовка и оптимизация на обучението по спортна гимнастика /жени/, Б-ИНС, С., 2015

В монографичния труд са представени изследванията за установяване на проблемите в българската гимнастика, причините за тях и е предложен актуализиран и оптимизиран модел за система на организация и подготовка по спортна гимнастика. Предложената нова система на организация на тренировъчната и състезателната дейност ще доведе работата в този спорт до желаното високо ниво.

Научното изследване установи и необходимостта от нови съвременни методи за по-голяма ефективност на спортната подготовка. Анализът показва, че обучението на базови навици, профилиращи упражнения на различните уреди и оптимизирането на усложняването им в многогодишния тренировъчен процес е един от най-значимите фактори за израстването на конкурентноспособни български гимнастички. Изграденият, научно – обоснован модел за начална техническа подготовка на основата на базовите двигателни действия и определен обемен материал за възрастта 7-9 години (момичета) ще усъвършенства методиката на обучение в многогодишен аспект.

2. Димитрова, Б., Теория на подбора, спортна гимнастика – жени, Б-ИНС, С., 2014

Теоретичният анализ на достиженията в областта на спортната генетика посочват бъдещите възможности за достигане на високи спортни

резултати. Практическата реализация на постигнатите научни достижения в спортния подбор, както и бъдещите изследвания в тази насока, ще помогнат за създаване на действаща ефективна научно обоснована система за диагностика и подбор на спортно надарени и перспективни за спортната гимнастика деца.

Предложената организационно – методическа диагностика на спортните таланти в спортната гимнастика открива възможност за повишаване на ефективността и рентабилността в подготовката на спортния резерв. Трите прогностични модела, чрез които се осъществява селекцията в двете нива на спортния подбор имат своята определяща роля в различните етапи от многогодишната подготовка. За осъществяването на тази система е необходима не само активната и действена позиция на треньора, но и участието на всички специалисти при изготвянето на прогностичните модели и планове. Това изисква нов подход в работата на спортните клубове за организация и осъществяването на перспективна селекция.

3. Димитрова,Б.,АФА със средствата на гимнастиката, Б-ИНС, 2014

Лицата с увреждания, през целия си жизнен път се стремят да бъдат социално пълноценни.Активната двигателна дейност свързана с рекреация или спорт е един от факторите за осъществяването на този стремеж. Средствата на гимнастическите спортове с многообразните си форми позволяват намирането на най-адекватните такива за адаптирането на физическата активност за хора с увреждания. Изборът на гимнастическите средства изисква и съответстваща методика за обучение и тренировка за различните видове инвалидности. Ролята и качествата на

преподавателя са от голямо значение за успешното протичане на заниманията с адаптирана физическа активност.

Разработените проблеми от педагогическа гледна точка за сетивни и ментални увреждания ще обогати и помогне на процеса за коректното осъществяване на адаптираната физическа активност със средствата на гимнастиката. Системното използване на разнообразните гимнастически средства е фактор за задоволяване на жизнено важни потребности на индивида и са предпоставка за здраве и възможно най-пълноценна реализация.

4. Хаджиев, Н., К.Андонов, Б.Димитрова, Селекция на талантите в гимнастическите спортове, НСА Прес 2011

Учебното пособие е предназначено за специалистите по гимнастика. То е едно от поредицата ръководства по теория на тази специалност. В книгата са представени теоретичните постановки на проблема със селекцията в гимнастическите спортове. Във всеки спорт има определена група най-важни показатели, по които се осъществява подбора в хода на многогодишната тренировка. При спортовете със сложна координация, каквато е гимнастиката, особен интерес представлява способността на спортиста да разучава нови упражнения и да ги реализира в състезателна обстановка. Правилно осъщественият спортен подбор осигурява най-ефективно създаване и реализиране на състезателния потенциал на индивида.

5. Андонов, К., Б. Димитрова, и др. Практическо ръководство по гимнастика жени за I курс, II семестър, (всички форми на обучение) УФ, второ преработено издание НСА ПРЕС, С., 2004

Учебно-методичното ръководство е предназначено за студентките УФ и ЗО за по-лесното усвояване на учебния материал по спортна гимнастика за първи курс – втори семестър. Помагалото включва теоретични знания за изучаваните упражнения на различните гимнастически уреди, както и решаването на логически задачи и въпроси към всеки урок.

6. Андонов, К., Б. Димитрова, и др. Практическо ръководство по гимнастика жени за II курс УФ, (всички форми на обучение), второ преработено издание Б-ИНС., С., 2004, с. 1-76.

Методическото ръководство подпомага процеса на обучение по спортна гимнастика на студентките УФ, втори курс. Във второто издание са допълнени методическите разработки за изучаваните упражнения и са включени въпроси и теоретични постановки, които да подготвят студентите за семестриалния изпит.

7. Андонов, К., Б. Димитрова, и др. Практическо ръководство по гимнастика жени за II курс ТФ, БИНС, С., 2004, с. 1-80.

Спецификата на обучението на студентките от ТФ, изисква подготвянето на учебно пособие по изучавания учебен материал. В методическото ръководство има теоретични постановки за особеностите на упражненията на различните уреди, както и спецификата на комплексите за разгриване и работа за физически качества предвид практикувания вид спорт.

8. Андонов, К., Б. Димитрова, и др. Практическо ръководство за упражнения по методика на преподаване на урок по гимнастика за III курс, второ преработено издание, БИНС, С., 2004

В практико-методическото ръководство студентите последователно се запознават с методиката на преподаване на средствата на основната и

спортната гимнастика и урока по гимнастика, като цяло. В достъпна и занимателна форма са представени особеностите в методиката на преподаване на гимнастиката. След всяко занимание има тест за оценка на успеваемостта, която помага за добрата теоретична подготовка на студента.

9. Андонов, К., Б.Димитрова, Вл.Симеонов, Н.Танкушева, Скокове батут. Методическо ръководство, Б-ИНС, С., 2005

Методическото ръководство е изготвено във връзка с проект за мястото на минибатута в българското училище. В учебното пособие са включени базови знания за тази дисциплина. Разработени са методически и основните скокове на минибатут. Обърнато е специално внимание на пазенето, помощта и ролята на учителя по физическо възпитание за осъществяването на успешен учебен процес.

10.Андонов, К., Б. Димитрова, и др. Практическо ръководство по основна гимнастика, I курс, II семестър, специалност „кинезитерапия”, НСА ПРЕС, С., 2006, с.1-67.

Учебното помагало е предназначено само за студенти със специалност „кинезитерапия”.То е разработено съобразно нуждите на тази специалност. Разгледани са средствата и методите на гимнастиката необходими за успешното реализиране на кинезитерапевта. Посочени са уменията и познанията, които занимаващите се трябва да владеят и са поставени задачи за самостоятелна подготовка.

11.Андонов, К.,.....Б. Димитрова и др. Практическо ръководство по основна гимнастика за I курс, пето преработено издание, БОЛИД-ИНС С, 2007.

В преработеното издание са допълнени средствата на основната гимнастика. Добавени са някои теоретични постановки и са разработени комплекси от общоразвиващи упражнения с различно предназначение. Разработени са и изпитните нормативи.

12. Андонов, К., Б. Димитрова и др. Практическо ръководство за семинарни упражнения по методика на преподаване на урока по гимнастика за III курс, трето преработено издание, БОЛИД-ИНС, С, 2008.

Практико-методическото ръководство е разработено на основата на установените нови моменти в методическата работа по гимнастика на учителя по физическо възпитание. Включени са повече занимания за различните видове гимнастически дисциплини и методически разработки за отделните части на урока по гимнастика в различните степени на образователната ни система.

13. Андонов, К., Б. Димитрова и др. Практическо ръководство по основна гимнастика за I курс, УФ,ТФ и КТ, (всички форми на обучение) шесто преработено издание, БОЛИД-ИНС, С, 2009.

В преработеното издание са допълнени разделите с терминологията и строевите упражнения. Разработени са комплекси от упражнения с уред и на уред. Актуализирани са въпросите за самостоятелна подготовка и са предложени тестове за теоретичния изпит.

14. Б. Димитрова и колектив - Терминологичен речник – 2010 г.

Съставен е терминологичен речник на различните гимнастически дисциплини, като част от спортния терминологичен речник.

15.Андонов, К., Б. Димитрова, М. Минева, Ст. Илиева, Н. Танкушева, Пл. Андреев, « Практическо ръководство за упражнения по методика на преподаване на урок по гимнастика за III курс» четвърто преработено издание, Б-ИНС, С., 2010

В учебното помагало са допълнени методическите разработки на уроци по гимнастика за различни възрастови групи в системата на образованието. Актуализирани са задачите за самостоятелна подготовка и са предложени тестове за теоретичния изпит и теми за примерни уроци.

16. Димитрова, Б. , Ст. Илиева, М. Минева, Н. Танкушева, Ир. Нешева, М. Петрова . – Практическо ръководство по спортна гимнастика – жени ISBN, С., 2010

Учебното пособие е нова методическа разработка по спортна гимнастика за студентки от НСА. Разработено е по занимания и е онагледено, както с фигури в ръководството, така и с филм на диск. Всяко занимание включва – теоретични познания, методика на обучение на различните упражнения по уреди, умения и познания, които студентите трябва да владеят, ключови думи и задачи за самостоятелна подготовка.

17. Димитрова, Б. , Ст. Илиева, М. Минева, Н. Танкушева, Ир. Нешева, М. Петрова . – Практическо ръководство по спортна гимнастика – жени, преработено издание, ISBN, С., 2014

В практико- методическото ръководство по спортна гимнастика са допълнени изпитните изисквания и тестове за самоподготовка за теоретичния изпит. Разработени са и комплекси с различно предназначение съобразно изискванията на основната част на заниманието.

18. Райкова, Т., Б.Димитрова, Сравнителен анализ на техническата трудност в съчетанията по естетическа групова гимнастика, СН бр.2 , 2005

За постигане на по-голяма ефективност на тренировъчния процес в естетическата гимнастика, е необходимо да се анализират гимнастическите композиции, техниката, общите и специалните фактори, от които зависят спортната подготовка и спортното постижение в този спорт. Ето защо цел на изследването е да се установи ползваната техническа трудност в съчетанията поЕГГ на V световно първенство. Анализът показва, че оптималният брой трудности в композициите е 17-19. Водещите страни в този спорт са с най-висока трудност и имат 4-5 върха в композициите си. За тях е характерно и равномерното разпределение на упражнения с високо ниво и такива с по-ниско.

19. Танкушева, Н., Вл.Симеонов, Б.Димитрова, Изследване преноса на двигателния навик от целеви прескоци при обучението на „Цукахара” в чупка, СН бр.2, 2005

За българските гимнастички на възраст 11-13 години преходът от минибатут, като помощен уред за изучаваните прескоци, към трамплин е много трудно. Смяната на височината на уреда, както и изпълнението на прескоци по изисквания на ФИГ се явява, като сериозно препятствие за младите състезателки. В тази връзка направихме проучване на преноса на двигателния навик при изпълнение на целеви прескоци при обучението на прескок „Цукахара в чупка”. Анализът показва, че няма съществени различия при изследваните от нас три варианта, както в стойностите на параметрите, така и в някои индивидуални грешки допускани в отделните фази.

20. Петрова, М., Б.Димитрова, Ролята на допълнителните занимания по гимнастика в предучилищна възраст, СН бр.1, 2006

Гимнастиката е една от спортните дисциплини, в която ранното обучение е напълно възможно и необходимо за правилното физическо и двигателно развитие на занимаващите се. Резултатите от проведеното изследване недвусмислено показва, че предложеният комплекс от упражнения в допълнителните занимания с гимнастика е ефективен, приложим и необходим в предучилищната възраст.

21. Петрова, М., Б.Димитрова, Поява и развитие на уреда смесена успоредка. Исторически преглед, СН бр., 2006

Смесената успоредка е основен уред от женския гимнастически многобой и се е утвърдил като такъв през петдесетте години на миналия век. Проучването на литературни източници показва, че структурата и техническите възможности на този единствен висов уред за жените в исторически аспект, винаги е катализатор за създаването и развитието на упражненията изпълнявани на него.

22. Райкова, Т., Б.Димитрова, Определяне базовите упражнения за група скокове в естетическата групова гимнастика, Сн бр.6, 2006

Групата на скоковете е една от основните структурни групи в естетическата групова гимнастика. Изследването показва, че броя на изпълняваните скокове нараства право пропорционално както по трудност така и с увеличаването на възрастта. За базови прескоци определяме тези , които се изпълняват най-често и могат да повишават трудността си.

23. Танкушева, Н., Б.Димитрова, Исторически преглед на развитието на уреда прескок, СН бр.1, 2006

Според Артър Евънс, прескокоът води началото си още от Минойската цивилизация от 1700-1500 г. пр.н.е. Литературното проучване позволи да проследим пътя и измененията в структурата на древния кон до настоящия нов уред „маса”.

24. Танкушева, Н., Б.Димитрова, Анкетно проучване за новостите при гимнастическия уред прескок – жени, СН бр.1 2006

Проведено е анкетно проучване относно новостите свързани с уреда прескок. Анализът на резултатите показва, че новите уреди в гимнастиката - „маса” за прескок и трамплин, оказват положително влияние върху отскока, опората, но най-вече върху техническата стойност на прескоците, а именно в I и II летежна фаза.

25. Танкушева, Н., Б. Димитрова. Сравнителен анализ на изпълнените прескоци на световните първенства по спортна гимнастика – 2003 и 2006 г., според съдийския правилник на ФИГ от 2006 г., СН, 2, 2007

През 2006 г. Женският технически комитет към ФИГ предложи за първи път тотални промени в начина на оценяване, а конкретно на прескок и промени в структурните групи. Целта на изследването ни е да установим, как влияят промените в Правилника от 2006 г. по спортна гимнастика, върху изпълнените прескоци и тяхното оценяване. За реализирането на целта анализирахме резултатите от Световните първенства 2003 и 2006 година, като оценихме прескоците според новия правилник на общо 359 гимнастички. Резултатите показаха, че промените оказват влияние на трудността на прескоците, на общите и специфичните грешки на изпълнението, на структурните групи.

26. Танкушева, Н., М.Петрова, Б.Димитрова. Спортна гимнастика на ЕМОС – Белград, 2007 г. (I част: според оценка А), СН, 6, с. 15, 2007.

Целта на разработката е да анализираме представянето на българския отбор по спортна гимнастика – девойки, като важна стъпка към предстоящото Европейско първенство 2008г. Анализът ни насочи към конкретни действия за оптимизиране на подготовката. Те се отнасят за началната оценка, която е свързана с увеличаване на трудността на изпълнените упражнения и връзки. Основното изоставане на нашия отбор е свързано и със задължителните изисквания на различните уреди, които не са включени в някои от съчетанията.

27. Димитрова, Б., М. Петрова, С. Илиева. Гимнастиката в извънурочната дейност при 7-9 годишни момичета. СН. № 4, 2007

Една от главните задачи на физическото възпитание в начална училищна възраст е да способства за всестранната двигателна подготовка на подрастващите. Тази подготовка трябва да включва разнообразие от дейности, поради факта, че това е възрастта в която е необходимо децата да се ориентират към определени занимания със спортен характер. От многобройните възможности, гимнастиката се откроява като незаменимо средство за полагане основите на физическото съвършенство, за обогатяване на моториката и възпитание на ученика. Анализът на резултатите на занимаващите се с гимнастика в секция, като извънурочна дейност, потвърди положителното въздействие на тази спортна дисциплина.

28. Танкушева Н., Б. Димитрова „Историјски развој дисциплине прескок” Зборник сажетака ФИС комуникације , Универзитет у Нишу , 2007

Развитието на прескока като един от уредите на гимнастическия многобой датира от времето на елините. Изменението му е свързано с промяната на техниката и усъвършенстване на видовете прескок. Обогащаването на класификационната структура на двигателните действия е пряко свързано с възможностите и промените в уреда.

29. Петрова, М., Б. Димитрова, Конкурентоспособността на българския национален отбор по спортна гимнастика - жени – СН, изв.бр.2 2007

Характерната особеност на съвременната гимнастика за жени е трудността на съчетанията и завишените изисквания за тяхното изпълнение. Тенденцията е изразена и на смесена успоредка, единствения висов уред в женския гимнастически многобой. Цел на изследването ни е да установим конкурентноспособен ли е българския отбор със съчетанията си на този уред. Изследвахме най-добрите гимнастички на смесена успоредка, финалистки на последното световно първенство и нашите национални състезателки. Анализът показва слабите моменти както в съчетанията на нашите гимнастички, така и в подготовката им в многогодишен аспект.

30. Димитрова, Б. , М.Търничкова, Гимнастическите дисциплини, ритмиката и танците като анимационен продукт – Перспективи на спортната анимация в туризма, Издателство „Фабер’ София, 2007

Спортната анимация представлява съвкупност от различни дейности, които трябва да удовлетворят потребностите от движение, социални контакти, изяви и развлечение на туристите. Гимнастическите дисциплини

като анимационен продукт са с големи възможности за ползване. В настоящата разработка е предложена програма, чиято цел е да организира и представи спортната, развлекателната и рекреативната дейност на туристите със средствата на гимнастиката.

**31.Петрова, М., Б. Димитрова. Анализ на трудността на смесена
успоредка на българския отбор по спортна гимнастика –
девойки, на ЕМОФ – Белград, 2007 г. СН. № 1, 2008.**

Целта на разработката е да установим достигнатото ниво на трудност на смесена успоредка на българския отбор по спортна гимнастика – девойки. Регистрирани бяха изпълненията на 11 гимнастички участнички в ЕМОФ през 2007 година. Те бяха анализирани и оценени от експерти. Резултатите показаха, че при българските състезателки упражненията определящи трудността са с по-ниска стойност. Съчетанията са добре поставени композиционно, но е необходимо да се увеличи обемния материал в периода на основната подготовка, където са установени най-големи пропуски.

**32.Танкушева, Н., Б. Димитрова. Анализ на изпълнените прескоци
на ЕМОФ – Белград, 2007 г., СН , 1, с. 48, 2008.**

Целта на изследването е да установим какви прескоци се изпълняват в Европа от 14-15 годишните гимнастички и какво влияние оказва тяхното изпълнение в крайното класиране. Анализирани са общо 121 прескока. Те са предимно от II структурна група – премятане-превъртане, следвани от IV структурна група – прескоци от кръгомно премятане. Установихме, че оценката на този уред влияе на крайното класиране, особено оценка А, която е определяща. За 14-15 годишните преходът от базови прескоци към такива с голяма трудност и изпълнени с добра техника е труден.

33. Петрова, М., Н.Танкушева, Б. Димитрова. Анализ на представянето на българския отбор по спортна гимнастика на ЕМОФ – Белград, 2007 г.) II част: според оценка В, неутралните намаления и крайната оценка), СН, 2, 2008.

Цел на разработката е да направим анализ на представянето на българския отбор по спортна гимнастика – девойки в състезание I – отборен финал и квалификации за състезание II и III на ЕМОФ – 2007 г. Изследвахме и анализирахме съчетанията на 93 гимнастички, за оценяването ползвахме и експертна оценка. Получените резултати показаха, че при нашите състезателки е необходимо подобряване на техниката на изпълнение, специфичната издръжливост на уреда, сигурността на приземяване, артистичното изпълнение на греда и земя. За предстоящото състезание – ЕП, 2008г., българският отбор трябва да повиши колкото е възможно оценка А и В и да не допуска неутрални намаления.

34. Петрова, М., Н.Танкушева, Б. Димитрова. Анализ на представянето на българския отбор по спортна гимнастика на уреда смесена успоредка на европейското първенство - Франция'2008 г., СН, 3, 2008.

На ЕП – 2008 година на смесена успоредка участваха 21 отбора с по 4 състезателки, 6 отбора с по 3 и 5 индивидуални участнички. Цел на изследването бе да анализираме представянето на нашите гимнастички на смесена успоредка. Въпреки незначителното повишаване на средната начална оценка с 0,27 т. в сравнение с предишното състезание, отборът ни продължава да не е конкурентноспособен. С оценките и представянето си е извън първите 14, които се борят за място в осмицата на Европа. Анализът на резултатите позволи да направим препоръки за оптимизиране на тренировъчния процес на този уред.

35. Ташева, Р. Б. Димитрова, ... Изследване на лумбалната нестабилност при гимнастички, СН, извън.бр.3, 2008

Гръбначният стълб (ГС) е сложна структура информационен път, по който на ден минават безброй нервни импулси. Той е един от най-важните компоненти на опорно-двигателния апарат. От друга страна, гимнастиката е спорт, подлагащ на значителен стрес ГС и свързаните с него структури. Това налага навременно проследяване на промените настъпващи в него.

Цел на изследването е да се подберат и приложат специфични тестове за лумбална нестабилност при гимнастички и да се анализират резултатите с оглед разработването на профилактична терапевтична програма.

Анализът на резултатите доказва, че установеният мускулен дисбаланс, болезненост и дискомфорт са следствие на хипермобилността и претоварването на мускулите стабилизиращи лумбалния дял на гръбначния стълб. Прилагането на кинезитерапевтична програма, осигуряваща мускулен баланс, както и насочена за преодоляване на болката и дискомфорта ще доведе до подобряване на изпълнението на гимнастичките при специфичното им натоварване.

36. Танкушева, Н., Б. Димитрова. Помощни уреди на прескок, СН, 4, с. 54, 2008

Техническата революция е една от движещите сили в гимнастиката. Промените в конструкцията на уредите от гимнастическия многобой позволяват изпълнението на все по-сложни упражнения. Успешното им разучаване изисква промени и в помощните уреди, тренировъчните приспособления и тренажорните устройства, които подпомагат процеса на обучение.

Цел на разработката е да направим ретроспективен анализ на ползваните помощни уреди и съоръжения за прескок в спортната гимнастика. Литературното проучване показва, че всички уреди в гимнастиката и конкретно на прескок – състезателни и тренировъчни, са лицензирани, след проведен педагогически експеримент и доказани положителни страни. Развитието на гимнастиката е немидливо без специалиста – треньор и научен работник.

37. Петрова, М., Б. Димитрова „ Кинематичен анализ на прелитане с $\frac{1}{2}$ обръщане от високия към ниския прът” СН бр. 3, 2009

Съчетанията на смесена успоредка се подчиняват на определени композиционни изисквания. Едно от тях е да има прелитане от високия към ниския прът. След наблюдение на 91 съчетания, установихме, че 50 % от гимнастичките изпълняват изискването на правилника с упражнението „прелитане с $\frac{1}{2}$ обръщане от високия към ниския прът”. Ето защо си поставихме за цел да установим оптималната техника на изпълнение на това упражнение. Анализът позволи да посочим главните механизми и предпоставки за изпълнение на упражнението, които могат да послужат като база за оптимизиране на методиката на обучение.

38. Димитрова, Б., Ролята на тематичните планове по гимнастика за демократизация на учебния процес, Сб. Хуманизация и демократизация на университетското образование, кн.4, ЕКС-Прес 2009

Сравнителният анализ на тематичните в трите разгледани периода разкрива предимството на последните в няколко насоки:

- ✓ Дава възможност за творческа изява както на преподавателя, така и на студента.

- ✓ С изготвянето на ръководството се обединява опитът на катедрения колектив, което повишава нивото на преподавания учебен материал.
- ✓ В зависимост от нивото на подготвеност на студентите, може да се промени методическата последователност на усвояване на учебния материал.

Направеното проучване на ролята на тематичните планове потвърди мнението ни, че те имат водещо място в демократизацията на учебния процес в НСА и в частност в катедра „Гимнастика”.

39.Ташева, Р., К. Захов, Б. Димитрова..... „Влияние на спортните тренировки върху ишиокруралната мускулатура при жени” СН бр.3, 2009

Целта на изследването е да се проследят промените в дължината на ишиокруралната мускулатура при спортистки. Анализът показва, че при 70,6 % от изследваните лица е установено двустранно скъсяване, като 52,9% са с асиметрично намаляване на разтегливостта, а 17 % са със симетрично. Тези резултати налагат прилагането на кинезитерапия за възстановяване и поддържане на баланса, както и за адаптирането на мускулатурата към спортната интензивност.

40.Танкушева, Н., Б. Димитрова. Методика на обучение на прескок – жени в етап на спортно усъвършенстване (10-11 години) . Спорт, стрес, адаптация С., 2010

Възрастта 10-11години при занимаващите се активно със спортна гимнастика е определяща за постигането на високи спортни резултати. Ето защо, оптимизирането на методиката на обучение на прескок в този период е актуално. Това ни насочи към проучване на методическата последователност при овладяването на базовите прескоци в тази възраст.

41. Димитрова, Б. – Европейски стандарти за батут, СН бр. 3/2010

Целта на нашето теоретично изследване е да представим актуална характеристика на съвременните европейски стандарти, свързани със съоръженията за състезатели по скокове на батут.

Представените основни моменти от съдържанието на европейския стандарт за спортни батути ясно очертават изискванията, които осигуряват безопасност при използването им. В тези насоки те се явяват необходимост, която трябва да се спазва както по време на състезание, така и през целия тренировъчен процес.

42. Петрова, М., Б. Димитрова. Модел на упражнението – прелитане с $\frac{1}{2}$ обръщане от високия към ниския прът на смесена успоредка. Спорт, стрес, адаптация, 23-25.04.2010

Снемането на кинематичните параметри на базовите упражнения на смесена успоредка и изграждането на оптимални кинематични модели ще позволи да се оптимизира процеса на усвояване на многобройните упражнения на този висов уред. Ето защо изследвахме най-често изпълняваното упражнение – прелитане с $\frac{1}{2}$ обръщане от високия към ниския прът и създадохме кинематичен модел. На тази основа предложихме методика за оптимизиране на обучението на смесена успоредка.

43. Dimitrova Bonka, Metodology of training vault “Yurchenko” in the stage of sport improvement (10-11 years), International Forum on Sport Responsibilities in Public Society, Shenyang, 2011

Възрастта 10-11 години при занимаващите се активно със спортна гимнастика е определяща за постигането на високи спортни резултати. В

тази връзка изследвахме нова методика на обучение на прескок „Юрченко” в този сензитивен за гимнастичките период. Анализът на резултатите ни насочи към създаване на програма за подготовка на този уред в многогодишен аспект.

44. Димитрова, Б. Николина Танкушева, Изследване на двигателните възможности на хора с ментални увреждания със средствата на гимнастиката – СН изв.брой 3/2012 г

Адаптираната физическа активност е обобщаващо понятие, базиращо се на познания и научни изследвания в редица направления: физическо възпитание, спорт, фитнес, рекреация, танци и рехабилитация за хора с увреждания. Цел на разработката е да изследва двигателната координация при хора с ментални увреждания, занимаващи се с плуване, със средствата на основната гимнастика. Получените резултати от педагогическия експеримент позволи да се оптимизира методиката на преподаване на общоразвиващи упражнения в зависимост от различните ментални проблеми. Проведената анкета и беседа с родителите показва пряката връзка на отношението им към процеса на обучение и успеха на техните деца.

45. Velcheva, D., B. Dimitrova, Programmed instruction as a method for optimizing sports training in the age range of 10-12 years gymnast „Sport, Stress, Adaptation”, Sofia, 2012

Разработване и експериментиране на примерна методика за усъвършенстване на упражненията с уреда въже в художествената гимнастика сред 10-12 годишни състезателки - възраст девойки младша . След определянето на формулата на блок-схемата за смесено програмиране на възможни комбинации от упражнения с уредите и съставяне на програмата, тя послужи като методология за съставянето на

технологични карти с уреда въже, които са в основата на експериментираната методика на обучение.

46. Petrova, M., B. Dimitrova, Velocity gradients, Sport, Stress, Adaptation, Sofia, 2012

Изследването е насочено към актуализиране на упражненията на смесена успоредка включени в многогодишната подготовка. Цел на проучването е на базата на кинематичен анализ да установим обективен количествен показател за изграждане на методическа класификация на упражненията на смесена успоредка. Анализът на получените резултати от изследването ни показва, че колкото с по-ниска стойност е скоростта и в същото време е достигната за по-дълго време има по-малка динамика, което е показател за по-лесно усвояване на упражнението. Нарастването на скоростта за единица време определихме като градиент на скоростта – обективен количествен показател за изграждане на методическа класификация на упражненията на смесена успоредка.

47. Танкушева, Н., Б. Димитрова. Методика на обучение на прескок „Юрченко“ в етап на спортно усъвършенстване (10-11 годишни). СН, извън.бр. 2, с.13-25, 2012

Най-добрите състезателки в Европа, на възраст 14-15 години са се ориентирали предимно към прескоци от IV структурна група, поради факта, че израстването на гимнастичката може да нараства и сложността на прескока. Ето защо цел на изследването е да оптимизираме методиката на обучение на прескок „Юрченко“ при момичета в етап на спортно усъвършенстване. Проведеният педагогически експеримент позволи да

установим коректността на избраната методика и възраст за обучение на базовото упражнение от IV структурна група.

48. Димитрова, Б. , Д. Велчева - Анализ на трудността на упражненията с уредите изпълнени от състезателките по художествена гимнастика на ЕП 2010 гр. Бремен, Германия. - Спорт и наука, бр.2, 2012

Целта на нашето изследване бе да установим използваните основни технически групи упражнения с уредите в художествената гимнастика. От направения анализ се вижда, че в съчетанията с топка, обръч и въже са изпълнени много голям брой упражнения и комбинации – 1646 броя. Трудността им е от 0,20 точки до 1,1 точки. Включени са всички основни технически групи на съответните уреди, като най-голямо е присъствието на групите – изхвърляне и улавяне. Изследването показва, че в процеса на спортната подготовка трябва да се търсят нови методи и средства за натрупване на основните технически групи упражнения в комбинативен тип работа.

49. Димитрова, Б., М. Петрова. Актуализиране на системата на подготовка на смесена успоредка. СН, Изв. брой № 2, 2013.

Представянето на нашите гимнастички на международния подиум в последните 10 години е далече от нивото на световния елит. Това важи с особена сила за смесената успоредка. За да оптимизираме процеса на спортната подготовка на този уред, си поставихме за цел да съставим коригираща методическа програма в многогодишен аспект за българските състезателки. Анализиранията съчетания на смесена успоредка показват ниско ниво на техническа подготвеност, изразена основно в недостатъчен обем от трудни упражнения за всички възрастови групи. С изготвената

коригираща методическа програма за възраст 9-12 години ще помогнем на процеса на усъвършенстване подготовката на този уред.

50. Димитрова, Б. „ Забавните гимнастически игри като анимационен продукт“ . Сборник – „ Формиране на гражданина и професионалиста в условията на университетското образование“ т. I I –р, стр 351-354, издателство ЕКС-ПРЕС, Габрово 2013

Забавните гимнастически игри са едни от средствата на основната гимнастика , които правят заниманията по гимнастика интересни , емоционални и различни. Те са важна част от гимнастическия анимационен продукт , предвид особеностите на спортната анимация насочена в три основни направления : спортно , рекреационно и спортно-развлекателно. Независимо от направлението , в което се ползват , задачите на игрите са: да задоволят желанието , потребността за движение , да създадат настроение , нетрадиционно преживяване , социални контакти , да подобрят здравния статус , да възстановят организма след натрупания стрес от работното ежедневие. Осъществяването на тези задачи прави забавните гимнастически игри желания анимационен продукт.

51. Димитрова, Б., Гимнастика в школе: проблемы и перспективы, Сб. „Исследовательский потенциал молодых ученых: взгляд в будущее“, Тула, 2014

Въпросът с физическата дееспособност на учащите се непрекъснато поставя нови въпроси пред специалистите. За решаването им учебният процес по физическо възпитание и спорт трябва да се постави на съвременни основи. Гимнастиката като едно от основните средства на заниманията по физическо възпитание и за профилактика на гръбначни изкривявания, по различни причини не се включва в учебния процес,

особено в началния курс. Ето защо цел на нашето проучване е да установи мястото на обучението по гимнастика в българското училище и да предложим действия за оптимизирането му. Нашето изследване потвърди факта, че гимнастиката като дисциплина в училищата не е заела полагащото ѝ се място според образователните изисквания.

52. Димитрова, Б., Проблемы интегрированного обучения лиц с задержкой психического развития, Сб. „ Университет XXI века: исследования в рамках научных школ”, ТГПМ им. Л.Н.Толстого, Тула, 2014

Интегрираното обучение е качествено нова образователна политика за деца със специални нужди. Физическото възпитание и спорта са неразделна част от нея. В много случаи те са едни от първите учебни предмети в масовото училище, които се включват в процеса на интеграция. Ето защо за нас представляваше интерес да изследваме мнението на участващите страни – родители, педагози и деца. Целта ни беше да установим възможните проблеми на интегрираното обучение при деца с ментални нарушения, конкретно в провеждането на заниманията по физическо възпитание и спорт.

53. Димитрова, Б., Роля на преподавателя по физическо възпитание при интегрирано обучение на хора със специални нужди,Сб. „ Психолого-педагогически проблеми на развитието на личността на професионалиста в условията на университетското образование”, том 2,стр.228-231, ЕКС-ПРЕС, 2014

Появата и реализирането на интегрираното обучение на лица със специални нужди е необходима промяна в една нова, съвременна, образователна политика. За квалифицираното обучение на децата със специални нужди се грижат екип от специалисти – ресурсен учител, масов учител, психолог, логопед и родителите. Всеки един има своите задачи и отговорности за успешното реализиране на образователното, физическо, интелектуално и социално израстване и адаптиране на тези ученици. Ето защо цел на нашето проучване беше да установим ролята на учителя по физическо възпитание в този труден педагогически процес.

54. Dimitrova, B., Expert analysis of the training system of the beam, APES, Veles, Makedonia, 2014

Общото представяне на българските гимнастички в последните години не е на необходимото ниво. Ето защо цел на нашето проучване е да установим причините за слабите резултати на греда и да оптимизираме системата на подготовка. Изследвани бяха 84 съчетания обхващащи четири възрастови групи – момичета младша възраст, момичета старша възраст, девойки и жени изпълнени на състезание през 2013г. и на Олимпиадата 2012 г. в Лондон. Сравнителният анализ на трудността на съчетанията показва отново, че овладените от нашите състезателки упражнения и съставените според възможностите им съчетания не са достатъчно конкурентно способни. Причината за намаляването на броя на овладените трудни упражнения с увеличаването на възрастта на гимнастичките е в занижените изисквания в първата състезателна възраст. Анализът на съчетанията на нашите най-добри гимнастички показва, че резултатите им са логично свързани с цялата система на подготовка на греда, която трябва да бъде оптимизирана

55. Dimitrova, B., N.Tankusheva, M.Petrova, Velocity gradient – basic methodological classification of vault, APES, Veles, Makedonia, 2014

Установеният градиент на скоростта на упражненията на смесена успоредка позволи да се изгради методическа класификация в многогодишен аспект. За нас представляваше интерес да установим дали научно доказаната зависимост на градиента на скоростта и сложността на упражненията на смесена успоредка има същото значение и при изпълнението на различните прескоци. Ето защо целта на нашето изследване е да установим зависимостта на градиента на скоростта на различните прескоци и мястото им в методическата класификация в многогодишен аспект. Направеното от нас проучване ни позволи да направим следните изводи :

- ✓ Потвърди се зависимостта на градиента на скоростта на различните прескоци и мястото им в методическата класификация в многогодишен аспект.
- ✓ Градиентът на скоростта е обективен критерий за сложността на различните прескоци.

56. Dimitrova, B., Coordination abilities and selection in gymnastics, APES, Makedonia, 2014

Координационните способности в гимнастиката според специалисти включват оптималното съчетаване на кинематичните и динамичните параметри на гимнастическото упражнение, което е в основата на съвършенството и спортния резултат в този спорт. Цел на нашето проучване е да установим компонентите на координационните способности , които имат определящо значение при първоначалния подбор. Гимнастиката е вид спорт, в който нивото на техническа подготовка е пряко свързано със спортното майсторство и с успеха на

състезания. При подбора трябва да се насочим към установяване на нивото на тези компоненти от координационните способности, които са генетично зависими. Те няма да се променят съществено под въздействието на фенотипните фактори, а са значими за гимнастика.

57. Димитрова, Б., Интегрирано обучение по гимнастика при деца с ментални проблеми, СН бр.3 2014

Интегрираното обучение по физическо възпитание е съществена част от общия процес на социалното адаптиране. За квалифицираното обучение се грижи не само ресурсен учител, а и специалисти – психолог, логопед, масов учител. В състава на този екип водеща е и ролята на семейството, а в центъра на всичко е детето. Изследването на двигателната възприемчивост и координация на лица с интелектуална недостатъчност показва, че най-добри резултати се получават с активното съдействие на родителите като част от общия процес на обучение. Проучването разкри още, че лицата със синдром на Даун се справят добре с двигателните задачи. Това ни насочи към създаване на корекционна програма за интегрирано обучение по физическо възпитание в задължителното ядро гимнастика за начален курс – I-ви - IV-ти клас

58. Димитрова, Б., Основни фактори за формирането на спортния резултат на батут, СН бр.6, 2014

Скоковете на батут са в олимпийската програма от 2000 година. Според специалистите един от нерешените проблеми в батута, като сложен сложен в координационно отношение спорт, е определянето на оптималния принос на различните технически параметри за постигането на висок спортен резултат. Нашето изследване установи, че за достигнатото от състезателите ни по батут ниво на техническа подготвеност, най-значим фактор за

постигането на по-висок спортен резултат е оценката за изпълнение и височината изразена чрез времето.

59. Димитрова, Б., Анкетно проучване в олимпийската дисциплина в скоковете на батут, СН бр.6, 2014

Развитието на гимнастическата дисциплина скокове на батут изисква нови съвременни подходи в реализирането на учебно-тренировъчния процес. Пред специалистите стоят много нерешени проблеми, свързани както с протичането на спортната подготовка, така и с моделните характеристики на перспективния състезател в този спорт. Ето защо, организирахме анкетно проучване с участниците в две световни купи, проведени в Ароса – Швейцария и Минск – Беларус. В анкетата участваха 52 елитни спортисти, от които седем олимпийски, световни и европейски шампиони. Целта ни беше да изследваме скоковете на батут, като:

- получим данни за антропометричните характеристики на занимаващите се с този;
- установим началната възраст на организирани занимания;
- проучим въпроси свързани с тренировъчния процес.

60. Dimitrova, B., M. Petrova, N. Tankusheva. Methodological classification of exercise of beem. Sport, stress, adaptation, 2014

Изследването е насочено към намирането на обективен критерий за методическа класификация на упражненията на греда. На базата на кинематичен анализ изчислихме градиента на скоростта на упражнения от различни структурни групи и потърсихме връзка между стойностите му и трудността на упражненията. Установихме, че зависимостта е правопрпорционална, но е тясно свързана със структурните групи. Анализът на резултатите ни позволи да направим методическа класификация на упражненията на греда, на базата на обективен критерий.

61. Петрова М, Б.Димитрова, Изследване обема на използваните упражнения на смесена успоредка, СН извънреден брой, 2, 2012

Целта на проучването ни е да установим каква част от общия обем упражнения на смесена успоредка се използват от елитните гимнастички. Изследвани бяха общо 95 гимнастички изпълнили съчетания на европейски и световни първенства. Анализът показва, че упражненията се използват едва от 16 до 28 % от възможния набор от такива. С повишаване на групите за трудност се наблюдава увеличаване на броя на видовете изпълнявани упражнения. Тенденцията за увеличаване на процента от ползване на многообразните двигателни възможности е положителен момент от развитието на световната гимнастика.