

РЕЗЮМЕТА НА НАУЧНИ ТРУДОВЕ

НА АС. ТОДОР ЖЕЛЯЗКОВ МАРИНОВ, ДОКТОР

Представени за участие в конкурс за заемане на академичната длъжност „ДОЦЕНТ“ в професионално направление: 1.3. Педагогика на обучението по физическо възпитание, за нуждите на катедра „Теория на физическото възпитание“, обявен в ДВ, бр. 26 от 01 април 2016 г.

I. МОНОГРАФИЯ

I. 1. ТОДОР МАРИНОВ – ФОРМИРАНЕ НА АДЕКВАТНА ГОТОВНОСТ ПРИ УЧЕНИЦИ ЗА ОЦЕЛЯВАНЕ В КРИЗИСНИ СИТУАЦИИ. – София, 2015. [142 страници] ISBN 978-954-718-429-9

Монографията „Формиране на адекватна готовност при ученици за оцеляване в кризисни ситуации“ е посветена на особено актуалния и значим проблем на съвременното общество – запазването на живота и здравето на човека. Този проблем е вечен, тъй като е свързан с оцеляването.

Монографичният труд е структуриран в следните три части: 1) Теория на кризисните ситуации; 2) Теоретични основи на оцеляването. Готовност за оцеляване в кризисни ситуации; 3) Методика за формиране на адекватна готовност при ученици за оцеляване в кризисни ситуации.

В първата част се разглеждат различни теоретични постановки на понятията криза, ситуация, екстремална ситуация. През теорията на екстремалните ситуации кризата е представена като особен вид екстремална ситуация. Кризите се явяват стадии в развитието на дадена ситуация, при която трябва да се взимат бързи и точни решения, да се предприемат активни действия за определен период от време. Основни фактори на кризисната ситуация са опасността и трудността.

Във втората част са представени теоретичните основи на оцеляването. Върху основата на богат литературен обзор оцеляването се извежда като особен вид дейност на човека, насочена към запазването на неговият живот и здраве. Изведени са основните способстващи и възпрепятстващи фактори на оцеляването на човека в кризисната ситуация. Разкрита е същността на

готовността за оцеляване в кризисни ситуации, чиято адекватност и ефективност се определя от психическата, физическата, техническата и тактическата готовност за оцеляване.

В третата част е разработена методика за формиране на адекватна готовност при ученици за оцеляване в кризисни ситуации. Разкрито е нейното място чрез структурата на системата за физическо възпитание. Описани са подробно различни методи, доказали своята ефективност за формиране на психическата, физическата, техническата и тактическата готовност. Като надежден метод за формиране на тактическата готовност за оцеляване в кризисни ситуации се извежда латералното мислене.

II. САМОСТОЯТЕЛНИ ПУБЛИКАЦИИ В СПИСАНИЯ И СБОРНИЦИ ОТ НАУЧНИ КОНФЕРЕНЦИИ

II. 1. Маринов, Т. Отражение на възникнала екстремална ситуация върху психическото състояние на 11 годишни ученици. (сб.) Научно-приложни аспекти на физическото възпитание и спорта – 2013. – Велико Търново, 2014. *ISBN 978-619-00-0091-4*

През своя живот човек попада в ситуации с различна степен на екстремалност. От своя страна екстремалните условия на средата водят до различни ромени в психическото му състояние.

Настоящата разработка има за цел да се разкрият последствията от възникването на екстремална ситуация в урока по физическо възпитание и спорт върху психическото състояние на учениците. Изследвани са общо 59 ученика от 5 клас в столично училище, разпределени в две групи: първата включва 29 ученика, попаднали в екстремална ситуация по време на урока по физическо възпитание и спорт; втората включва 30 ученика от училището, непреки свидетели на екстремалната ситуация.

В резултат от направения анализ се установява, че учениците, попаднали под въздействието на отрицателните фактори в екстремална ситуация по време на урока по физическо възпитание и спорт, показват по-висока степен на ситуативна тревожност и същевременно по-ниска степен на самочувствие и обща психическа работоспособност, спрямо техните съученици.

Наблюдават се минимални изменения в психичното състояние, което от своя страна е показател за бързата адаптация на учениците към негативното въздействие на факторите в конкретна екстремална ситуация.

П. 2. Маринов, Т. Проучване знанията на бъдещите спортни педагози за оказване на първа помощ при възникване на инцидент в учебната работа по физическо възпитание и спорт. (Сб.) Спорт и Наука, Извънреден брой 5. – София, 2014. *ISSN 1310-3393*

Проблемът, свързан със сигурността и безопасността на учениците в заниманията с физически упражнения, туризъм и спорт е един от основните, защото е свързан със запазване на тяхното здраве и живот. Важен фактор за сигурността на учениците се явява учителят, който е необходимо да притежава необходимите познания и умения за адекватни действия при възникване на инцидент в учебната работа по физическо възпитание и спорт.

Целта на изследването е да се разкрият знанията на бъдещите спортни специалисти за оказване на първа помощ на пострадал при инцидент в учебната работа по физическо възпитание и спорт.

С помощта на специално разработен въпросник са проучени знанията на общо 112 студенти от трети и четвърти курс в НСА „Васил Левски“, изучаващи специалност „Физическо възпитание“ и „Треньор по вид спорт“.

Установява се сравнително малък процент студенти, които демонстрират сигурност в собствените си знания за оказване на първа помощ на пострадал, на база самооценка. Разкриха се някои разминавания между самооценката на знанията за действията и реалните знания за действие за оказване на първа помощ на пострадал при инцидент. Всичко това налага необходимост от провеждане на допълнителни курсове за подготовка за действие при оказване на първа помощ при инцидент.

П. 3. Маринов, Т. По някои проблеми на физическата култура в съвременното общество. (Сб.) Спорт и Наука, бр. 4. – София, 2014. *ISSN 1310-3393*

В научната статия са представени теоретични постановки, разкриващи някои проблеми на физическата култура в съвременното общество.

Разтълкувана е същността на физическата култура, изразяваща се в хармонията между физическото /биологичното/ и духовното /социалното/. Тя се явява първи и основен вид култура, която формира личността на човека. В тази връзка физическата култура характеризира образоваността, физическата подготвеност и физическо съвършенство на личността. Определя се като съвкупност от физическото и духовното, като интеграция на знания, умения, навици, ценностни ориентации и потребности.

Разкрита е структурата на физическата култура на личността (в конкретния случай на специалиста по физическо възпитание и спорт), която включва три компонента: 1) Оперативен компонент; 2) Мотивационно-ценностен компонент; и 3) Практико-дейностен компонент.

В резултат на направения теоретичен анализ става ясно, че физическата култура на личността отразява резултатите, които са свързани с физическото съвършенство, със степента на изградените двигателни умения, навици и специални знания. Тя се явява предпоставка за успешна реализация на човека в отделните сфери на жизнедейност.

II. 4. Маринов, Т. Промени в развитието на бързината при учениците в резултат от обучението по физическо възпитание и спорт. (Сб.) По някои актуални проблеми на физическото възпитание и спорта. – София, 2014. ISBN 978-954-718-398-8

Двигателното качество бързина е сред най-изследваните качества в учебния процес по физическо възпитание и спорт. В сравнение с останалите двигателни качества бързината се определя като най-генетично обусловената способност, която слабо се поддава на усъвършенстване. Това е и един от мотивите да се направи проучване върху промените на изследваното качество в резултат от обучението по физическо възпитание и спорт.

Целта на изследването е да се разкрият промените в развитието на бързината на учениците от 5 клас, през двегодишен период на обучение. Изследвани са общо 58 ученика /27 момичета и 29 момчета/ от 5 клас в столичното 81 СОУ „Виктор Юго“.

След направения анализ се стигна до следните изводи: 1) Учениците имат сравнително добро ниво на развитие на двигателното качество бързина в началото на изследването; 2) През периода на обучение в 5 клас настъпват съществени изменения в развитието на бързината при учениците от двата пола; 3) Времето между двете учебни години /лятната ваканция/ се отразява неблагоприятно върху състоянието на скоростните възможности на момичетата и момчетата.

В резултат на проведеното изследване се извеждат следните препоръки за практиката: 1) Да се обогатят средствата за развиване на двигателното качество бързина, прилагани в уроците по физическо възпитание и спорт; 2) Необходимо е да се намерят подходи за подобряване двигателния режим на учениците, в свободното време, през почивните дни на лятната им ваканция.

II. 5. Маринов, Т. Латералното мислене – надежден метод за формиране на адекватна тактическа готовност за оцеляване. (Сб.) Аспекти на съвременната подготовка във физическото възпитание и спорта. – София, 2015. ISBN 978-954-718-406-0

В научната разработка се разглежда особено актуалният проблем, свързан с възможностите за формиране на адекватна тактическа готовност за оцеляване. Анализирани са четирите структури на готовността за оцеляване, които да взаимнодетерминирани – психическа, физическа, техническа и тактическа готовност. Психическата, физическата и техническата готовност са в основата на изграждането на тактическата готовност за оцеляване.

Тактическата готовност се формира в процеса на целенасочена тактическа подготовка, която се реализира основно в три етапа: 1) тактически замисъл; 2) тактически план и 3) тактически действия. Във всеки един от етапите за формиране на тактическа готовност за оцеляване е разкрито мястото на латералното мислене. Така с включването на латералното мислене в тактическата подготовка за оцеляване се създават възможности за формиране на адекватна тактическа готовност за ефективни действия в различни екстремални ситуации.

II. 6. Маринов, Т. Формиране на адекватна физическа готовност за оцеляване в кризисни ситуации. (Сб.) Годишник на МГУ “Св. Иван Рилски”, том 58. – София, 2015. ISSN 1312-1820 [*ВИНИТИ Реферативен журнал*]

Екстремалното въздействие на природните и социалните фактори на средата водят до възникването на кризисни ситуации.

Кризисната ситуация е особен вид екстремална ситуация, която изисква от човека попаднал в нея активни действия за определен период от време. Тези активни действия, насочени към запазването на живота и здравето на човека са в пряка зависимост от неговата формирана готовност за оцеляване. Готовността за оцеляване има сложна структура, изградена основно от четири подструктури: психическа готовност, физическа готовност, техническа готовност и тактическа готовност. Всичките готовности са в единство. Физическата готовност е основна структура на готовността за оцеляване, чрез която психическата, техническата и тактическата готовност се реализират в практическата дейност при кризисни ситуации. В зависимост от изискванията на кризисната ситуация към дейността се формира съответно физическа готовност, в структурата на която доминират определени физически качества.

Адекватната физическа готовност предполага достигане до състояние на пълна мобилизация на всички физически сили с оглед ефективна организация на действията за оцеляване в кризисни ситуации. Адекватната физическа готовност предполага високо ниво на развитие на силата, бързината, издръжливостта, гъвкавостта и ловкостта.

Обект на изследването в научния доклад е физическата готовност за оцеляване в кризисни ситуации. Използват се надеждни спортно – педагогически тестове за измерване и математико-статистически методи за обработка на получената информация.

В резултат на проведено изследване се установява състоянието и промените на отделните показатели на готовността, разкрива се нейната структура. Съществени са промените в развитието на бързината, скоростно – силовата издръжливост на коремната мускулатура, динамичната сила на горните и долните крайници. Усъвършенства се структурата на физическата готовност. С нарастването на връзките между отделните и компоненти се повишава и силата на детерминираността им.

В научния доклад се анализира въздействието на прилаганите средства и методи за усъвършенстването на отделните страни на двигателните способности, които в своето единство формират адекватната физическа готовност за оцеляване в кризисни ситуации.

II. 7. Маринов, Т. Отражение на специализирана подготовка за самоотбрана върху стратегиите за справяне със стреса при 14-15 годишни ученици. (Сб.) Научно-приложни изследвания във физическото възпитание и спорта. – София, 2015. *ISBN 978-954-718-426-8*

Самоотбраната е специфична човешка дейност, която протича в екстремални условия и която е свързана с отбиването на нападения от един или повече противници. При нападение основният фактор, който ограничава дейността на човека, е стресът. Ето защо е необходимо да се формира готовност за адекватни действия за самоотбрана, в основата на която лежат психическата и физическата готовност.

Целта на изследването е да се разкрие отражението на специализираната подготовка за самоотбрана върху стратегиите за справяне със стреса при 14–15-годишните ученици.

Изследвани са общо 60 ученици на възраст 14–15 години, разпределени в две групи: 31 ученици в контролна група, които тренират различни

спортове в свободното си време, и 29 ученици, които тренират кунг фу в Българската федерация по кунг фу То' А.

Специализираната методика за подготовка включва усвояване на знания, изграждане на приложни техники за самоотбрана, подобряване на физическата дееспособност. Приложени са определени методи за психически въздействия за понижаване на тревожността, емоционалното напрежение и страха, за повишаване на увереността и сигурността на действията. Продължителността на заниманията е 60 мин., като те се провеждат два пъти седмично в продължение на 4 месеца.

В резултат от проведената специализирана подготовка за самоотбрана се е стигнало до усъвършенстване в структурата на предпочитаните стратегии за справяне със стреса при учениците от експерименталната група. Специализираната подготовка съдейства за усъвършенстването на структурата на психическата готовност за самоотбрана в опасни стресови ситуации.

II. 8. Маринов, Т. Взаимовръзки между мускулната сила и гъвкавостта при жени, практикуващи йога. (Сб.) Влиянието на йога върху психиката, физическите качества и здравето. – София, 2016. *ISBN 978-954-718-438-1*

Целта на настоящото изследване е свързана с разкриването на взаимовръзките и особеностите в проявлението на двигателните качества гъвкавост и сила при жени, практикуващи йога.

Изследвани са общо 58 жени, практикуващи йога, разпределени в три възрастови групи: 20 жени на възраст $25 \div 35$ години; 26 жени на възраст $36 \div 45$ години и 12 жени на възраст над 46 години. Резултатите от проведените общо общо 7 двигателни теста за измерване на гъвкавост и на мускулна сила са обработени математико-статистически с помощта на корелационен анализ /обикновена линейна корелация r – коефициент на Пирсън/.

Като резултат от направения задълбочен анализ на взаимовръзките между проявлението на мускулната сила и гъвкавостта при изследваните жени се стигна до следните изводи:

1) Практикуването на йога оказва благоприятно въздействие върху взаимовръзките между отделните показатели на мускулната сила. Благоприятно е й въздействието на йога между мускулната сила и гъвкавостта във възрастов аспект;

2) Установиха се множество слаби корелационни връзки между латентните признаци, измерени с отделните тестове за гъвкавост при жените от трите възрастови периода.

III. ПУБЛИКАЦИИ В СЪАВТОРСТВО /ПЪРВИ АВТОР/

III. 1. Маринов, Т., В. Димитров. Аспекти на бедствията и кризите като особен вид екстремални ситуации. (Сб.) Спорт и Наука, бр. 1. – София, 2013. *ISSN 1310-3393*

Бедствията и кризите са актуални проблеми за науката в световен мащаб, включително и в България. Изучаването и анализирането на факторите, които ги причиняват, както и закономерностите, определящи тяхното развитие се разглеждат твърде едностранно. Това разкрива редица затруднения при тълкуването на двете понятия, които се разглеждат като идентични в българското законодателство.

Целта на настоящата разработка е да се обхване от различна гледна точка същността на бедствията и кризите.

На основата на теоретични обобщения бедствията и кризите се разглеждат като особен вид екстремална ситуация. Основни фактори са трудността и опасността, а интегрални на тях фактори да усилието и риска.

Представена е връзката между двете понятия с екстремалната ситуация, очертано е въздействието им върху психиката на хората.

III. 2. Маринов, Т., В. Наумов. Методика за физическа подготовка чрез кросфит в свободното време на учениците. (Сб.) Спорт и Наука, бр. 1. – София, 2014. *ISSN 1310-3393*

Кросфит е нов и бързо набиращ популярност сред българските младежи спорт. Той използва средства от спортовете – лека атлетика, гимнастика и всигане на тежести, като ги съчетава в сложна система и създава нова методика за прилагане на физическо натоварване.

Целта на научната статия е да се разработи и експериментира методика за физическа подготовка чрез кросфит в свободното време на ученика. Изследвани са 21 момчета на възраст 17-18 години.

Експерименталната методика е разработена в система „2+1+2“ и е съобразена със заетостта и възможностите на учениците. Продължителността на нейното експериментиране е 7 месеца.

В резултат от приложените средства и методи благоприятно се повлиява върху развитието на бързината, скоростно-силовите качества и издръжливостта. Кросфит се оказва ефективно средство за подобряване

нивото на физическа дееспособност на учениците през тяхното свободно време.

III. 3. Маринов, Т., Б. Дойчев, Ц. Спасов. Промени във физическото развитие и физическата дееспособност на 10-12 годишни ученици. (Сб.) Спорт и Наука, бр. 6. – София, 2013. *ISSN 1310-3393*

Основен проблем в сферата на физическото възпитание е реализирането на учебната работа по предмета в I ÷ IV клас от учители с общ профил.

Целта на изследването е да се проследят някои промени във физическото развитие и физическата дееспособност на 10-12 годишни ученици, в резултат от приложението на учебното съдържание по физическо възпитание и спорт за 5 клас.

Изследвани са общо 114 ученици на възраст 10-12 години, разпределени съответно в две групи: група „А” – 30 момичета и 28 момчета от столично училище – ученици, при които учебния процес по физическо възпитание от I – IV клас се е провеждал от учител по физическо възпитание и група „Б” – 30 момичета и 26 момчета от училище в град Шумен, които са участвали в учебния процес по физическо възпитание, ръководен от не-специалист в областта на училищното физическо възпитание.

Чрез сравнителен анализ се разкриват различията по някои показатели за физическото развитие и физическата дееспособност на двете групи ученици – водени съответно от специалист по физическо възпитание и от не-специалист в началния курс на обучение.

За установяване на въздействието от обучението в I ÷ IV клас се проследяват и промените по съответните показатели за двете групи ученици, след изпълнението на учебното съдържание по физическо възпитание за 5 клас в учебния процес, воден от специалисти по физическо възпитание и спорт.

III. 4. Маринов, Т., А. Омайников, А. Фадаей. Физическа готовност на учениците за оцеляване в екстремални условия. (Сб.) Формиране на готовност за оцеляване на ученици в социална среда чрез специализирана подготовка по кунг фу. – София, 2014. *ISBN 978-954-718-385-8*

Физическата готовност е относително самостоятелна, съставна част на готовността за оцеляване и се изразява в наличието на бързина, сила, издръжливост, гъвкавост и ловкост.

Целта на изследването е да се разкрият промените при формирането на физическата готовност на трениращите кунг фу, след едногодишен период на подготовка в бойното изкуство. Изследвани са 18 момчета и 15 момичета, трениращи кунг фу То‘А.

В резултат от проведеното изследване и анализ на резултатите се стига до следното заключение:

Тренировъчните средства и методи за подготовка в кунг фу оказват почти еднакво положително въздействие върху развитието на физическите качества на трениращите. Те съдействат и за засилване на връзките между проявлението на отделните двигателни способности, а от там и за усъвършенстване структурата на физическата готовност, като важна предпоставка за формирането на готовност за оцеляване в екстремалните условия на социалната среда.

III. 5. Маринов, Т., Т. Джафари, С. Йорданов. Техническа готовност на учениците за оцеляване в екстремални условия. (Сб.) Формиране на готовност за оцеляване на ученици в социална среда чрез специализирана подготовка по кунг фу. – София, 2014. *ISBN 978-954-718-385-8*

Техническата готовност е основна в структурата на готовността за оцеляване в социални екстремални ситуации.

Целта на изследването е да се разкрие ефективността на експериментална методика за формиране на техническа готовност за самозащита в тренировките по кунг фу. За постигането ѝ е проведен преобразуващ експеримент в периода от началото на месец януари 2014г. до средата на месец март 2014г.

Експерименталната методика за формиране на готовност за действие в екстремалните условия на социалната среда включва усвояването на техники за самозащита срещу различни удари и захвати, неспецифични за отиграване в кунг фу.

Основни критерии за оценка на техническата готовност за оцеляване са: 1) Положение на тялото спрямо противника; 2) Действие за избягване на удар с и без оръжие; 3) Действие за освобождаване от хват; 4) Действие за нанасяне на удар/задържане; 5) Действие следнеутрализиране на нападателя.

В резултат от прилагането на експериментираната методика се доказва нейната ефективност за формиране на техническа готовност за оцеляване в екстремална социална среда. Приложената методика съдейства за усъвършенстване на структурата на техническата готовност за оцеляване.

III. 6. Маринов, Т., Л. Рангелов, С. Гашуров. Тактическа готовност на учениците за оцеляване в екстремални условия. (Сб.) Формиране на готовност за оцеляване на ученици в социална среда чрез специализирана подготовка по кунг фу. – София, 2014. ISBN 978-954-718-385-8

Формирането на готовност за оцеляване на учениците в социалната среда е важен социално-педагогически проблем, чрез който се откриват възможностите за активиране на необходимостта от реализиране на подготовка за действие в опасните условия на жизненост. Това би довело до намаляване на риска от попадане в екстремални ситуации, до подобряване на личната и общата култура на сигурност и безопасност.

Целта на изследването е да се разкрие ефективността на експериментална методика за формиране на тактическа готовност на ученици за оцеляване в екстремалните условия на социалната среда.

Изследвани са общо 80 ученика, разпределени в две групи: *Контролна група* – 37 ученика (17 момичета и 20 момчета) от 5 и 8 клас, трениращи кунг фу и *Експериментална група* – 43 ученика (18 момичета и 25 момчета), които в тренировките по кунг фу се обучават за действие по експерименталната методика.

В резултат от изследването се установи, че учениците притежават ниско ниво на тактическа готовност за действие в екстремални условия и за оказване на първа помощ на пострадали.

След прилагането на експерименталната методика в рамките на 3 месеца се е стигнало до усъвършенстване на тактическата готовност на голяма част от учениците от двата пола в експерименталната група.

III. 7. Маринов, Т., К. Лазарова, Л. Борисов. Особености в проявлението на скоростно-силовите способности на момчетата от 5 и 7 клас. (Сб.) Спорт и Наука, бр. 3. – София, 2014. ISSN 1310-3393

Една от основните задачи на физическото възпитание и спорта в училище се явява развиването и усъвършенстването на двигателните способности на учениците. Обект на изследването са скоростно-силовите способности на учениците, а предмет са особеностите в проявлението на скоростно силовите способности на учениците.

Предвид особеностите в проявлението на скоростно-силовите качества, тяхното развиване в ученическа възраст, чрез прилагането на подходящи средства и методи, от една страна допринася за усъвършенстването на останалите двигателни способности, а от друга за подобряване на

кръвообращението, дейността на дихателната и на централната нервна система.

Целта на изследването е свързана с разкриването на някои особености в проявлението на скоростно-силовите качества на момчета от 5 и от 7 клас. Изследвани са общо 110 ученика 5 и 7 клас от две столични училища.

След направения анализ се установи, че няма значими разлики в състоянието на скоростно-силовите способности на изследваните ученици от двете столични училища /при учениците от 5 клас и при учениците от 7 клас/ ($P < 95,0\%$).

При учениците от 5 клас скоростно-силовите способности се проявяват по-комплексно, докато при учениците в 7 клас отделните признаци на скоростно-силовите им възможности се проявяват по-диференцирано.

III. 8. Маринов, Т., С. Панчев, С. Тасев. Някои особености на физическата дееспособност на ученици 5-6 клас от различни училища в страната. (Сб.) Аспекти на съвременната подготовка във физическото възпитание и спорта. – София, 2015. ISBN 978-954-718-406-0

Физическата дееспособност, като критерий за качеството на проведената учебна работа, дава отражение на общата работоспособност на учениците в резултат на комплексното развитие на двигателните качества и необходимите за проявлението им двигателни умения и навици.

Разкриването на някои особености на физическата дееспособност на учениците от различни училища в страната може да послужи като основа за провеждането на задълбочени изследвания, свързани с усъвършенстване и осъвременяване на нормативите за оценка на двигателните умения, навици и двигателните качества. В тази връзка си поставихме следната цел на изследването: да се разкрият някои особености на физическата дееспособност на ученици от 5 и 6 клас.

Изследвани са общо 127 ученици. 67 ученици – 5 и 6 клас от 81 СОУ „Виктор Юго“, гр. София, и 60 ученици – 5 и 6 клас от ОУ „Алеко Константинов“, гр. Пловдив.

Като резултат от проведеното изследване се установи значително по-добро развитие на динамичната сила на долните крайници при момчетата от 5 и 6 клас и момчетата – 6 клас от София. Момчетата от 5 и 6 клас (Пловдив) имат съществено по-добре развити скоростно-силови възможности на долните крайници от техните съученици от София.

Средните резултати на учениците от двете възрасти в двата областни града по нормативите за физическа дееспособност попадат в диапазона за оценка „добър“.

III. 9. Marinov, T., V. Naumov, A. Shalev, H. Todorov. Experimental Fitness Method for General Physical Preparation of 16-17-year-old Female Pupils. International Conference in sport Science. Book of abstracts. – Tirana, 2014. ISBN 978-9928-4169-3-3

/Експериментална фитнес методика за обща физическа подготовка на 16-17 годишни ученички/

Практическата значимост на настоящото изследване се определя чрез прилагането на цялостен подход към формирането у учениците на навици за здравословен начин на живот, на желание за самостоятелно подбиране и използване на физически упражнения чрез фитнес/, и за постигане на хармонично развита личност.

Целта на изследването е да се проследи ефективността на фитнес методика за обща физическа подготовка върху двигателните способности на 16-17 годишни ученички.

Изследвани са 19 момичета на възраст 16-17 години. Експериментираната методика се провеждаше три пъти седмично в рамките на 6 месеца. Продължителност на едно занимание – 60 ÷ 90 мин.

Приложената експериментална фитнес методика допринася за същественото подобряване на силовите способности на учениците.

Прилаганите средства са се отразили благоприятно и върху развиването на общата издръжливост на момичетата.

III. 10. Маринов, Т., Т. Пейчев, В. Русева, С. Вакинова. Йога и здравословен начин на живот. (Сб.) Влиянието на йога върху психиката, физическите качества и здравето. – София, 2016. ISBN 978-954-718-438-1

Целта на научната разработка е да се установят мотивите за избор на йога и въздействието на основните фактори върху здравето на практикуващите този вид двигателна активност. Изследвани са общо 58 жени, практикуващи йога, разпределени в три възрастови групи: 20 жени на възраст 25 ÷ 35 години; 26 жени на възраст 36 ÷ 45 години и 12 жени на възраст над 46 години.

За реализирането на целта се проведе еднократно изследване, чрез прилагане на следните методи: теоретично проучване на литературни

източници, анкетно проучване и антропометрия. Резултатите са обработени математико-статистически.

Направеното теоретично проучване на достъпната литература ни даде основание да определим йога като *особен вид статична двигателна активност* за оказване на комплексно въдействие върху двигателните, функционалните и психичните процеси в организма на човека.

Като резултат от прилагането на анкетното проучване и антропометрия и след направения задълбочен анализ на получената информация се достигна до следните изводи:

- ✓ Водещ мотив за 2/3 от занимаващите се с йога жени е „подобряване на здравето“;
- ✓ Практикуването на йога при изследваните се характеризира с високо ниво на двигателна активност и спазване на определен хранителен режим;
- ✓ Сравнително ниско е влиянието на вредните навици – тютюнопушене и употреба на алкохол върху здравето на жените, практикуващи йога.

IV. ПУБЛИКАЦИИ В СЪАВТОРСТВО /ВТОРИ И СЛЕДВАЩ АВТОР/

IV. 1. Nikolova, E., D. Mihailov, **T. Marinov.** Motivation of the high students of “Physical education” specialty towards their future professional realization. Fizicka kultura. – Skopije, 2007. ISSN 0350-3836

/Мотивация на студентите от специалност „Физическо възпитание“ за тяхната бъдеща професионална реализация/

Всяка дейност на човека е насочена към постигане на определена цел, подбуждана от различни мотиви и осъществявана с помощта на различни способности. Мотивацията на студентите към бъдещата им професионална реализация се разглежда като сложна система от интелектуални потребности, трайни познавателни интереси, настоящи и перспективни цели, ценностни ориентации и обща насоченост на личността, които се намират в непрестанно динамична диалектическа връзка и взаимозависимост, изменят се и се развиват, преминават от едно качество в друго. За изясняване на тази сложна система си поставихме следната цел на изследването: да се разкрие състоянието на мотивите при подготовката на студентите за получаване на професионална квалификация “Учител по физическо възпитание”.

Изследвани са общо 127 студенти (86 мъже и 41 жени) от II^{ри}, III^{ти} и IV^{ти} курс учителски факултет на НСА „Васил Левски“.

След направения анализ на резултатите от анкетното проучване се установи, че водещ мотивационен фактор за избор на специалност е „Бъдещата реализация като учител по физическо възпитание и спорт“. От групата мотиви, свързани с учебната дейност, най-ярко си проличават – стремежът на студентите за усъвършенстване и постигане на успехи в областта на физическото възпитание и спорт и желанието на студентите за получаване на знания (85,0%). Повече от 70,0% от изследваните дават висока оценка (добра, много добра и отлична) за нивото на обучение в НСА „Васил Левски“.

IV. 2. Petkov, K., T. Marinov, A. Shalev. Impact of specialized training on the structure of survival readiness of 11-12-year-old pupils. Congress proceedings. – Sofia, 2014. ISSN 2367-458X

/Отражение на специализирана подготовка върху структурата на готовността за оцеляване на 11-12 годишни ученици/

Готовността за оцеляване на учениците в социалната среда е изградена от следните подструктури: психическа, физическа, техническа и тактическа, взаимосвързани помежду си. Формирането ѝ предполага провеждане на целенасочена подготовка, чрез прилагане на специализирани средства и методи, които да допринесат за усъвършенстване на нейната структурата.

Целта на изследването е свързана с разкриване въздействието на специализираната подготовка върху усъвършенстване структурата на готовността за оцеляване при 11-12 годишни ученици.

Специализираната подготовка се реализира в рамките на 30 занимания. Приложени са специализирани методи за психически въздействия, за развиване на специализирани скоростно-силовите качества, за усвояване на приложни техники за самозащита.

Отделните показатели на готовността са установени чрез прилагане на психологически тестове, двигателни тестове и експертни оценки.

Чрез разкриване на взаимовръзките между отделните компоненти на психическата, физическата и техническата готовност се извеждат редица закономерности при формирането на готовността за действие в екстремалните условия на социалната среда.

В резултат на приложената подготовка се установи положително въздействие върху готовността за оцеляване, което се доказва чрез засилване

на връзките и детерминираността между отделните компоненти в нейната структура.

IV. 3. Gavrilov, V., **T. Marinov**, V. Colova. Influence of physical activity on structuring of the ways of reactions in conflict situation. Journal of the university of chemical technology and metallurgy. – Sofia, 2015. ISSN 1314-7471 [*Индексирано списание: SCOPUS; EBSCO Publishing; eLibrary.ru*]

/Влияние на физическата активност върху структурирането на начините за реагиране при конфликти/

В редица научни разработки се доказва благоприятното въздействие на физическата активност върху здравето на човека и понижаването на отрицателните емоционални преживявания (тревога, страх, гняв, агресия и др.). След проведен теоретичен анализ и обобщения е изведена следната хипотеза, че физическата активност влияе благоприятно върху формиране на по-хармонична структура на начините за реагиране при конфликти.

Контингент на изследването са общо 46 младежи на възраст 18 ÷ 22 г., от които 24 младежи с повишена физическа активност. В изследването е приложена комплексна методика от проучване на литературните източници, наблюдение и беседа. За определяне на типичните начини за реагиране при конфликти е приложен апробиран тест по Кен Томас. По даден ключ се определят пет начина за реагиране при конфликти: 1) съперничество; 2) сътрудничество; 3) компромис; 4) бягство и 5) приспособяване. Получените резултати са обработени чрез вариационен анализ и проверка на хипотези.

След прилагането на комплексната методика за научното изследване се установи, че младежите, които имат повишена физическа активност имат по-съвършена структура на стратегиите за реагиране при конфликти. Те са по-склонни към сътрудничество, компромис и приспособяване в сравнение с неспортуващите младежи.

IV. 4. Balevski, N., **T. Marinov**, S. Mavrudiev. Analysis of Some Motor Skills of Pupils Practising Different Kinds of Martial Arts. International Conference in sport Science. Book of abstracts. – Tirana, 2014. ISBN 978-9928-4169-3-3

/Анализ на някои двигателни способности на ученици, трениращи различни бойни изкуства /

Предвид различната насоченост и характерни особености на отделните движения и действия в бойните изкуства се определихме следната цел на изследването: да се разкрият особеностите в проявлението на някои двигателни способности на ученици, трениращи различни бойни изкуства. Изследвани бяха общо 86 ученика на възраст 12-13 години, от които: 40 – трениращи таекуон до, 22 – занимаващи се с карате и 24 ученика, трениращи кунг фу.

След направеният сравнителен анализ на двигателните способности на учениците, трениращи различни бойни изкуства се стигна до следните заключения: 1) Целенасоченият тренировъчен процес в спортовете таекуон до, карате и кунг фу стимулира по специфичен начин развитието на двигателните качества бързина, скоростно-силови качества на горните и долните крайници, и гъвкавостта на занимаващите се; 2) Учениците от трите сравнявани спортове постигат почти еднакви резултати в развитието на двигателното качество бързина; 3) Учебно-тренировъчния процес статистически достоверно съдейства за по-доброто развитие на скоростно-силовите възможности на долните крайници на състезателите по таекуон до в сравнение с тези по карате и за по-доброто развитие на скоростно-силовите възможности на горните крайници на състезателите по карате, спрямо тези от таекуон до. Не се установява такава закономерност в сравнителния анализ на същите качества при групите занимаващи се, съответно с таекуон-до и кунг фу, карате и кунг фу; 4) Най-добре върху проявлението на качеството гъвкавост на учениците се отразяват средствата на бойното изкуство кунг фу.

IV. 5. Цекова, С., С. Петкова, Т. Маринов. Изследване състоянието и взаимовръзките на психическата и физическата работоспособност на жени-футболисти. (Сб.) Спорт и Наука, Извънреден бр. 6. – София, 2015. *ISSN 1310-3393*

След направен теоретичен анализ и въз основа наличието на малко научни изследвания върху психическата и физическата работоспособност при футболистките се изведе следната цел на изследването: Да се разкрие състоянието и взаимовръзките на отделните компоненти на психическата и физическата работоспособност на жени-футболисти.

За постигането на целта се проведе констативен педагогически експеримент. За психическата работоспособност са измерени следните показатели: самочувствие, активност, настроение и психическа работоспособност с тест „САН“ /бал/. Физическата работоспособност се

измери с помощта на следните двигателни тестове: „Бягане 40m“ (s), „Троен скок от място“ (sm), „Бягане 2000m“ (s). Получените резултати са обработени математико-статистически чрез прилагане на вариационен и корелационен анализ.

След направения анализ се стигна до следните изводи:

- При повечето показатели на психическата работоспособност групата изследвани лица е приблизително еднородна. Изключение прави активността – показател който е най-вариативен, следователно най-нестабилен. По показателите за физическата работоспособност групата изследвани е еднородна.

- Структурата на психическата работоспособност на изследваните футболистки е хармонична. В структурата на физическата работоспособност отделните двигателни способности се проявяват относително самостоятелно.

- Издръжливостта на футболистките разкрива значителна детерминираност с активността, настроението и общата психическа работоспособност.

Изведена е и следната препоръка:

- Необходимо е да се оптимизира методиката за физическа подготовка с оглед усъвършенстване структурата на физическата работоспособност на жените-футболисти.

IV. 6. Гашуров, С., Т. Маринов. Формиране на готовност за самоотбрана на младежи при внезапно нападение. (Сб.) Спорт и Наука, бр. 1. – София, 2015. *ISSN 1310-3393*

Внезапното агресивно нападение е особен вид екстремална ситуация, която се разглежда като комплекс от условия на средата, изискващи активни действия. Самоотбраната се явява основна част на оцеляването при социални екстремални ситуации. От своя страна формирането на готовност за самоотбрана е съставна част от процеса на изграждане на готовността за оцеляване.

Структурата на готовността за самоотбрана е изградена от психическа, физическа, техническа и тактическа готовност в единство, както е изградена и готовността за оцеляване.

Целта на изследването е да се формира висока готовност за самоотбрана в процеса на специализирана подготовка. Изследвани са 72 младежи, 35 от които са обучавани със специализирана методика като

експериментална група и 37 младежи като контролна група, на които не е приложена методиката.

Методиката включва специализирани средства и методи за развитие на специалните физически качества, повишаване на психическата работоспособност и устойчивост, техники за самоотбрана при внезапно нападение, решаване на определени теоретически и практически задачи за самоотбрана.

С нарастването на степента на психическата, физическата, техническата и тактическата готовност се е формирала висока готовност за самоотбрана на младежите от експерименталната група при внезапно нападение. Приложената методика в специализираната подготовка за самоотбрана на младежите при внезапно нападение е ефективна.

IV. 7. Цолова, В., Т. Маринов, Ц. Спасов. Изследване на взаимовръзките на психическата и физическата работоспособност на учениците от прогимназиален етап на основната образователна степен. (Сб.) По някои актуални проблеми на физическото възпитание и спорта. – София, 2014. ISBN 978-954-718-398-8

От особен интерес за теорията и практиката е разкриването на особеностите в структурата на психическата, физическата и психофизическата работоспособност на учениците. Анализирането на взаимовръзките между отделните компоненти и произтичащите от тях закономерности биха предоставили възможност за осъществяване на правилен подбор на средства и методи, чрез които да се усъвършенства подготовката в учебната работа по физическо възпитание и спорт.

Целта на изследването е да се разкрият взаимовръзките и закономерностите на психическата, физическата и психофизическата работоспособност на учениците от прогимназиален етап. Изследвани са 92 момичета и 87 момчета от 5, 6 и 7 клас.

В резултат от прилагането на психологически и двигателни тестове, и след статистическа обработка се разкрива структурата на психическата и физическата работоспособност на учениците от трите изследвани възрасти. Установява се, че структурата на психическата работоспособност на изследваните ученици в трите възрасти е на високо ниво. От друга страна в структурата на физическата работоспособност на учениците се разкриват много слаби несъществени корелации между отделните двигателни способности.

IV. 8. Пенев, Р., Т. Маринов. Психическа и физическа работоспособност на ученици – спортуващи и неспортуващи карате. (Сб.) Спорт и Наука, Извънреден брой 4. – София, 2013. *ISSN 1310-3393*

Ефективността на бойните техники в карате се определя до голяма степен от психическата и физическата работоспособност на трениращия. С оглед извеждането на някой закономерности в работоспособността на учениците, а също и за усъвършенстването на подготовката в карате, ние си поставихме за цел да разкрием нивото на психическа и физическа работоспособност на група ученици, трениращи бойното изкуство карате.

Изследвани са общо 65 ученика на възраст 13-14 години, разпределени в две групи: спортуващи карате и неспортуващи ученици.

След прилагането на комплексна методика на изследване, обработка на резултатите и сравнителен анализ на постиженията се стигна до следното заключение: Заниманията с карате оказват благоприятно въздействие върху подобряването на самочувствието, активността и психическата работоспособност на трениращите. Те имат значително по-добре развита взривна сила на долните крайници и силова издръжливост на коремната мускулатура. Основна препоръка, предвид получените резултати е да се обърне по-специално внимание върху развиването на двигателното качество бързина за учениците, трениращи карате.

IV. 9. Димитров, В., Т. Маринов. Критични ситуации, рискови фактори и кризи в личностен и социален аспект. (Сб.) Сборник доклади от годишната университетска научна конференция на НВУ „Васил Левски“, Том 10. – Велико Търново, 2010. *ISSN 1314-1937*

В настоящото изследване се анализират понятията критични ситуации, рискови фактори и кризи от гледна точка на преживяванията на човека и от гледна точка на теорията на екстремалните ситуации. Като резултат от теоретичния анализ се прави класификация на кризите, като основният акцент е върху изясняването на вътрешните и външните заплахи, с които е свързано тяхното проявление.

IV. 10. Димитров, В., Т. Маринов. Изследване на психо-физическата активност на ученици от шести клас в 81 СОУ „Виктор Юго“. (Сб.) Личност Мотивация Спорт, Том 18. – София, 2013. *ISBN 978-954-718-371-1*

Въпросите, свързани с психическата и физическата активност на учениците са едни от най-актуалните в съвременната наука. В настоящата разработка имаме за цел да изследваме психо-физическата активност на група ученици от VI клас.

Контингент на изследване са общо 99 ученика /58 момчета и 41 момчета/ от столичното 81 СОУ „Виктор Юго“. След прилагането на психологически въпросник и спортно-педагогическо тестиране, установихме състоянието на психо-физическата активност на учениците. Показателите за самочувствието, активността и настроението като критерии за психическата активност на учениците са в нормата за възраста. Показателите от двигателните тестове са добри, спрямо съответните нормативи за оценка. Така получените резултати предоставят възможност за сравнение с резултати от изследвания при ученици, както от други столични училища, така и на ученици от други училища в страната.

IV. 11. Борисов, Л., Т. Маринов, К. Найденова. Сравнителен анализ на физическата дееспособност на ученици от два областни града в България. (Сб.) Спорт и Наука, Извънреден брой 3. – София, 2012. ISSN 1310-3393

Проблемът, свързан с физическата дееспособност на учениците е особено актуален за физическото възпитание и спорта. Редица изследвания показват, че през последните години децата в България спортуват все по-рядко в свободното си време. Това ни мотивира да проведем проучване върху състоянието на физическата дееспособност на дванадесет годишни ученици от два областни града – София и Кюстендил.

Контингент на изследване са общо 336 ученика – 172 момчета и 164 момчета от VI клас. След прилагането на сравнителен анализ, чрез проверка на хипотези за независими извадки, се достигна до следните изводи за практиката:

- Данните от изследването потвърждават тенденциите за развитието на двигателните способности, изведени в теорията и методиката на физическото възпитание;
- По всички тестове резултатите на учениците от Кюстендил са по-добри от тези на учениците от София, което потвърждава данните за спад в двигателната активност на учениците в по-големите градове.
- Резултатите от изследването не потвърждават изнесените в последните години данни за намаляване равнището на физическата дееспособност на

учениците в сравнение с последното национално изследване от 1980 до 1982 година.

IV. 12. Николова, Е., К. Найденова, **Т. Маринов**. Място на учебната дисциплина „Теория на физическото възпитание” в учебните планове на НСА ”Васил Левски” в периода 1948-2012 г. (Сб.) Историческа конференция „70 години НСА „Васил Левски“. – София, 2013. *ISBN 978-954-718-370-4*

Теорията и методиката на физическото възпитание е учебна дисциплина, имаща ключово значение в подготовката на студентите – бъдещите педагози. Тя изяснява структурата, съдържанието и основните закономерности на управлението на учебния процес по физическо възпитание.

Изследването обхваща периода от 1948 г. до 2012 г. и е основано на документално проучване на учебни планове за тези години на НСА „Васил Левски“. От направения анализ се установява, че развитието на хорариума часове по дисциплината „Теория и методика на физическото възпитание“ е сложен и динамичен процес, свързан с промени, както в обема, така и в разпределението на учебните занимания. Установява се, че от края на 80^{-те} години на XX век хорариумът на преподаване е относително постоянен и в него няма значителни изменения, водещи до сериозни сътресения в организацията на преподаването.

В заключение: Теорията и методиката на физическото възпитание, като основополагаща дисциплина за специалистите в областта на физическата култура, утвърждава своето достойно място през 70-годишния период на развитие на нашата „Алма матер“, следвайки неизменно изискванията на обществената практика в разглежданата област на специфична човешка дейност.

IV. 13. Николова, Е., К. Лазарова, **Т. Маринов**, Л. Борисов. Седма национална научно-практическа конференция „Физическо възпитание и спорт в училище” – 01-03 април 2011 г., гр. Сливен. (Сб.) Спорт и Наука, бр. 3. – София, 2011. *ISSN 1310-3393*

В статията са представени обобщените резултати от проведената VII^{ма} научно-практическа конференция „Физическо възпитание и спорт в училище“. 160 участника се запознаха с изнесените доклади в три основни направления: 1) Резултат от обучението по физическо възпитание и спорт – социална оценка за съвместна учебна работа между ученици и учители; 2)

Развитието на спорта, предпоставка за ефективността на обучението по спортна подготовка и постигането на високи спортни резултати; и 3) Професионални и социални компетентности на учителите по физическо възпитание и спорт и на учителите по спортна подготовка в спортните училища.

IV. 14. Друмев, Д., Т. Маринов. Критерии за оценка на техническата готовност на ученици в екстремална социална среда чрез обучението по бойното изкуство айкидо. (Сб.) Спорт и сигурност. – София, 2016. ISSN 2367-914X

Техническата готовност е основна в структурата на готовността на учениците за оцеляване в екстремална социална среда.

Целта на научния доклад е да се изведат критерии за оценка на техническата готовност на ученици за оцеляване в екстремална социална среда чрез обучение по айкидо.

В тази насока на базата на дългогодишния опит в обучението по Айкидо се извеждат пет критерия за оценка на техническата готовност на учениците, които критерии са обяснени и приложение в следните ситуации: поведение и действия при заплахата с огнестрелно оръжие; при атака с нож; при атака с палка и при атака с удар или захват.

V. ПРЕДГОВОР НА СБОРНИЦИ С НАУНИ ДОКЛАДИ

V. 1. Гешев, П., Т. Маринов. Формиране на готовност за оцеляване на ученици в социална среда чрез специализирана подготовка по кунг фу. – София, 2014. ISBN 978-954-718-385-8

Проблемът за оцеляването на човека в екстремалните условия на социалната среда е много актуален. Неговата подготовка е свързана с формирането на адекватна готовност за оцеляване при различни екстремални ситуации. Тя е изградена от пет подструктури: психическа, физическа, техническа, тактическа и специализирана. Формирането на готовността за оцеляване се реализира чрез прилагане на различни методи.

Най-уязвимата част от населението при настъпване на различни по характер екстремални ситуации са учениците. Големи възможности за тяхната подготовка за оцеляване се разкрива в тренировките по видовете

спорт и по-конкретно в бойните изкуства. Това създава потребност да се разработи научно-приложен проект по проблема.

Българската федерация по кунг фу и тай чи реализира научен проект под ръководството на НСА „Васил Левски“ на тема: „Формиране на готовност за оцеляване на ученици в социална среда чрез специализирана подготовка по кунг фу“.

В изпълнение на проекта е проведено експериментално изследване с ученици, практикуващи кунг фу. Подготовката за оцеляването им се осъществи чрез специализирана подготовка по кунг фу. Получените резултати от изследването са анализирани, обобщени и са представени като научни доклади (отчети) на научна конференция, проведена на 29.03.2014г. в Аула 2 на НСА „Васил Левски“ по следните направления: 1) Научни основи на оцеляването; 2) Философия на оцеляването; 3) Социология на оцеляването; 4) Психическа готовност за оцеляване; 5) Физическа готовност за оцеляване; 6) Техническа готовност за оцеляване; 7) Тактическа готовност за оцеляване. Резултатите от отделните направления послужиха за разработване на математически модели на готовността за оцеляване.

Последният научен доклад, обобщаващ цялостното изследване на готовността за оцеляване, е представен от ръководителя на проекта.

Накрая на конференцията се изказаха двама родители на деца, практикуващи кунг фу.

V. 2. Маринов, Т. По някои актуални проблеми на физическото възпитание и спорта. – София, 2014. ISBN 978-954-718-398-8

През последните десетилетия научно-техническата революция съдейства за появата на множество неблагоприятни фактори в живота на човека. Това дава отражение върху разрастването на проблемите с хиподинамията и хипокинезията, повишаването на психическото и физическото натоварване, нарушаването на процесите на обмяна на веществата, предразположеността към сърдечно-съдови проблеми и редица други негативни изменения. Опитът на хората, които са изпитали въздействието на неблагоприятните фактори върху себе си показва, че най-добрият начин за справяне с тях са редовните занимания с физически упражнения и спорт.

Чрез активното участие в учебната и тренировъчната дейност в отделните звена на системата „Физическо възпитание“ се стимулира правилното физическо развитие, подобряват се възстановителните процеси и

здравето, адаптира се организма на човека към различните условия на околната среда.

Всичко това предполага търсенето, изследването и анализирането на различни подходи за усъвършенстване на методиките за обучение и подготовка в учебно-възпитателния и в тренировъчния процес.

В сборника „По някои актуални проблеми на физическото възпитание и спорт“ са представени научни доклади с теоретичен и емпиричен характер. Разгледани са актуални проблеми в областта на теорията и методиката на физическото възпитание и спорта: проблеми на оцеляването, психическото и физическо развитие на учениците, физическата дееспособност и възстановяването, възможностите за преодоляване на психическото напрежение чрез двигателна активност, някои медицински проблеми в спорта.

Сборникът е предназначен за специалистите в областта на физическото възпитание и спорта: студенти, преподаватели и методисти, както и към всички, които проявяват интерес към съвременните проблеми в областта на физическата култура.

V. 3. Маринов, Т. Аспекти на съвременната подготовка във физическото възпитание и спорта. – София, 2015. *ISBN 978-954-718-406-0*

В днешно време животът на човека придобива все по-екстремален характер, който се обуславя от влошаващите се условия на природната и социалната среда, бързото развиване на информационните технологии, забързаното всекидневие, снижаващата се двигателна активност като резултат от урбанизацията и автоматизацията на производството. По данни на официалната статистика броят на занимаващите се с активна двигателна дейност в нашата страна е значително по-малък от този в развитите западни страни.

Двигателната дейност е иманентна част на физическото възпитание и спорта, а в съчетание с умственото, нравственото, естетическото и трудовото възпитание съдейства за всестранното развитие на личността.

Практическият опит и резултатите от научните изследвания убедително свидетелстват за огромният принос на активната двигателна дейност за подобряване на резервните възможности на човека. А разширените адаптационни способности се явяват важен фактор за подобряването на здравословното състояние на организма и предпоставка за повишена

ефективност на дейността в различните условия на средата (като формирана готовност за оцеляване и самоотбрана).

Сегашната ситуация предполага научните изследвания да предлагат съвременни концепции за усъвършенстване на подготовката в учебно-възпитателната и тренировъчната работа във физическо възпитание и в спорта.

В сборника с научни доклади „Аспекти на съвременната подготовка във физическото възпитание и спорта“ са представени материали от теоретични, методични и емпирични изследвания по проблемите на психическата, физическата, техническата и тактическата подготовка, някои медико-биологични и управленски проблеми на физическото възпитание и спорта.

V. 4. Маринов, Т. Научно-приложни изследвания във физическото възпитание и спорта. – София, 2015. *ISBN 978-954-718-426-8*

Физическото възпитание и спортът представляват сложно социално-културно явление, което се обуславя от условията на живот в съвременното общество. През последните десетилетия значително се ограничава физическата активност на човека вследствие модернизацията на трудовата дейност и развитието на информационните технологии. Разрастват се негативните последици за хората.

Преодоляването на негативните въздействия се постига чрез прилагането на ефективните средства на физическото възпитание и спорта. Чрез тези средства се съдейства за постигането на всестранно и хармонично развитие, подобряване на здравето и противодействие срещу вредните въздействия на различните фактори на околната среда.

Динамичните промени, които съпътстват днешния начин на живот, от своя страна налагат непрекъснато търсене на нови и усъвършенстването на наличните до момента средства и методи за постигането на всестранно развитие и усъвършенстване на човека.

В сборника с научни доклади „Научно-приложни изследвания във физическото възпитание и спорта“ преподаватели, докторанти и специализанти представят научни разработки от теоретични, методични и емпирични изследвания по различни проблеми на системата „физическо възпитание и спорт“. Представени са научни доклади от областта на психологията, социологията, теорията на физическото възпитание, спортната тренировка, кинезитерапията и физиологията. Обогатяват се теоретичните и

практичните знания за екстремалните ситуации, формирането на готовност за самоотбрана и водене на ръкопашен бой, въздействието на спортно-тренировъчни и лечебни програми върху психическото състояние на спортисти с физически увреждания, някои проблеми на работническия спорт и спорта за всички. Разтълкувано е значението на словото в паневритмията и др.