

РЕЗЮМЕТА НА НАУЧНИТЕ ТРУДОВЕ

на

гл. ас. Величка Павлова Александрова, доктор, представени за участие в конкурс за заемане на академичната длъжност „Доцент“ в професионално направление 7.6. Спорт, специалност „Спорт (Адаптирана физическа активност и спорт“, обявен в ДВ, бр. 26 от 30.03. 2021 г.

МОНОГРАФИЯ

1. Величка Александрова. Адаптирано плуване за деца с увреждания.

София, 2021. ISBN 978-954-718-659-0

Плуването оказва многостранно влияние върху детския организъм, което се дължи на характера и разнообразието на движенията от положение на гърди / гръб и варианти от плувните стилове (по елементи, в координация и смесени форми), и условията на водната среда (хидростатично налягане, съпротивление, подемна сила, температура и химически състав), в които се осъществяват.

Адаптираните занимания във водна среда предлагат необходимата двигателна активност и възможности за обучение на деца с увреждания.

Благоприятното въздействие върху функционалното състояние на сърдечно-съдовата система и кръвообращението, кардио-белодробния капацитет, кинетичния апарат и двигателните възможности, централната и вегетативната система обуславят актуалността и приоритетното използване на плуването като средство за въздействие върху двигателната активност и функционалното състояние при деца с интелектуални, физически и сензорни увреждания.

Заниманията по плуване могат да бъдат модифицирани и адаптирани в съответствие със степента на подготвеност на децата и специфичните особености на увреждането, което изисква съответни промени свързани със структурирането на околната среда и на пространството (екипировка, уреди, съоръжения и др.), с улесняването на техниката , правилата (задачи, указания) и методиката на преподаване.

В монографичният труд са обобщени научните познания на автора и неговият многогодишен опит в посочената област, ка

то е предложена методологична концепция за адаптирано плуване съобразена със съвременните тенденции в комплексната рехабилитация и реадаптация на деца с различни ограничения и увреждания, които налагат включването на спорта и елементи от спорта (плуване) като профилактично, лечебно и спортно-анимационно средство. Съдържанието на монографията е структурирано в четири части:

В първата част е направен опит за анализ на спецификата в съдържанието на индикаторите в международните стандарти по вид увреждания като са разгледани въпросите, свързани с общите медико – биологични аспекти категоризиращи уврежданията в три самостоятелни групи: интелектуални, физически и сензорни. Детайлно се анализира всяка една група като е представена дефиниция, симптоматика, етиологични фактори, специфични особености и класификация на даденият вид увреждане.

Във втората част на монографията е направен опит да се проследи физиологичното специфично въздействие на водната среда върху детския организъм и особеностите настъпващи във всичките органи и системи под влиянието със средствата на плуването.

Третата част подчертава особеностите на адаптираното плуване като съвременна форма на двигателна активност при деца със специфични нужди. Проследени са и анализирани наши и чужди апробирани добри практики представящи програми по плуване прилагани при деца с различни видове увреждания.

Тази част на монографията има подчертан научно-приложен характер. Направен е опит да се предложи методологична концепция включваща рационални средства, методи и организационни форми на адаптираното плуване за учебно-тренировъчна работа с деца с увреждания.

Предложена е авторска методика по плуване за деца с интелектуални, физически и сензорни увреждания като основната цел е постигане на ефективно, оптимално, функционално и морфологично равновесие на организма при взаимодействието му с водната среда и осигуряване на добро двигателно и функционално състояние на тези деца.

За всяка една група увреждания са подчертани минимални стандарти включващи основни задачи, методи и средства за провеждане на обучението по адаптирано плуване в различните етапи.

Предложени са примерни програми по плуване за адаптация към водната среда, които са съобразени с индивидуалните особености на децата и спецификата на увреждането. За всяко упражнение е зададено изходното положение, техниката на

изпълнение и дозировката. Представени са и анализирани изследвания, които са извършени в периода 2010 -2021 г.

В Приложение на монографията са дадени примерни програми изпълнявани на суша и във вода включващи общоразвиващи упражнения, аеробни упражнения, силови упражнения съчетани с аеробни упражнения и дихателни упражнения за въздействие върху двигателните качества на децата с увреждания, които са внедрени в практиката от автора.

Монографията е предназначена за студенти, изучаващи специалността АФАС и може да представлява интерес, както за специалисти, така и за всички, проявяващи интерес към адаптираното плуване за деца с увреждания.

MONOGRAPH

Velichka Aleksandrova. Adapted swimming for children with disabilities.

Sofia, 2021. ISBN 978-954-718-659-0

Swimming has a multifaceted effect on the child's body, due to the nature and variety of movements from the position of the chest / back and variants of swimming styles (by elements, in coordination and mixed forms), and the conditions of the aquatic environment, hydrostatic pressure, resistance, lift, temperature and chemical composition) in which they take place.

Adapted activities in the aquatic environment offer the necessary physical activity and training opportunities for children with disabilities.

The beneficial effect on the functional state of the cardiovascular system and blood circulation, cardiopulmonary capacity, kinetic apparatus and motor abilities, central and autonomic system determine the relevance and priority use of swimming as a means of influencing motor activity and functional status in children with intellectual, physical and sensory impairments.

Swimming activities can be modified and adapted in accordance with the degree of preparedness of children and the specific features of the disability, which requires appropriate changes related to the structuring of the environment and space (equipment, appliances, facilities, etc.), with the facilitation of technique, rules (tasks, instructions) and teaching methodology.

The monographic work summarizes the scientific knowledge of the author and his many years of experience in this field, as

it is a proposed methodological concept for adapted swimming in accordance with modern trends in the complex rehabilitation and readaptation of children with various disabilities, which require the inclusion of sports and elements of sports (swimming) as a preventive, curative and sports-animation tool. The content of the monograph is structured in four parts:

In the first part an attempt is made to analyze the specifics of the content of indicators in international standards by type of disability by examining the issues related to the general medical - biological aspects categorizing disabilities into three separate groups: intellectual, physical and sensory. Each group is analyzed in detail, presenting the definition, symptoms, etiological factors, specific features and classification of the type of impairments.

In the second part of the monograph an attempt is made to trace the physiological specific impact of the aquatic environment on the child's body and the features occurring in all organs and systems under the influence of the means of swimming.

The third part emphasizes the features of adapted swimming as a modern form of physical activity in children with special needs. Our and foreign tested good practices presenting swimming programs applied to children with different types of disabilities were followed and analyzed.

This part of the monograph has a strong scientific and applied character. An attempt has been made to propose a methodological concept including rational means, methods and organizational forms of adapted swimming for educational and training work with children with disabilities.

An author's methodology for swimming for children with intellectual, physical and sensory disabilities is proposed and the main goal is to achieve effective, optimal, functional and morphological balance of the body in its interaction with the aquatic environment and ensure good motor and functional condition of these children.

For each group of disabilities, minimum standards are emphasized, including basic tasks, methods and means for conducting the training in adapted swimming in the different stages.

Exemplary swimming programs for adaptation to the aquatic environment are proposed, which are in accordance with the individual characteristics of the children and the specifics of the disability. For each exercise the starting position, the technique of execution and the dosage are set. Analyzed studies conducted in the period 2010-2021 are also presented.

In the Appendix of the monograph are given sample programs performed on land and in water, including general developmental exercises, aerobic exercises, strength exercises combined with aerobic exercises and breathing exercises to affect the motor skills of children with disabilities, which are implemented in practice by the author.

The monograph is intended for students studying AFAS and may be of interest to both professionals and anyone interested in adapted swimming for children with disabilities.

УЧЕБНИЦИ И УЧЕБНИ ПОМАГАЛА

Електронен учебник

Александрова, В., Джобова, С., Кирилова, И., Христов, О. (2019). Адаптирана физическа активност и спорт ISBN 978-954-718-572-2

Този учебник е създаден за учебната дисциплина „ Адаптирана физическа активност“ изучавана в 6 семестър от студенти в ОКС „ Бакалавър“. Включва 6 отделни глави.

Първа глава представя развитието на отношението на обществото към хората с увреждания, същност, принципи и видове адаптирана физическа активност.

В хронологичен аспект са дефинирани ключовите исторически моменти , формирането и динамиката на експертните определения за адаптираната физическа активност и общата постановка за същността на АФА като теория и практика, която е свързана с двигателната активност и спорта на хора с различни ограничения и увреждания в условия на интеграция/включване.

Дефинирани са основните термини в областта на адаптираната физическа активност и спорт, което е важно условие за единност и равнозначност при определяне същността на понятията, както и предпоставка за развитие и разпространяване на добрите практики по АФАС.

Втора глава разглежда терминологията отразяваща отношението на обществото към хората с увреждания, видове интеграция в зависимост от вида на увреждането и спецификата на разнообразни двигателни и спортни дейности, модели и стратегии на адаптация.

В трета глава е анализирана спецификата на медико-биологичните аспекти на трите самостоятелни групи увреждания – интелектуални, физически и сензорни, и е представена връзката им с адаптираната физическа активност.

Четвърта, пета и шеста глава обобщават същността на международни спортни организации за хора с увреждания, Параолимпийски игри и Спешъл олимпикс.

TEXTBOOKS AND TEACHING AIDS

Electronic textbook

Aleksandrova, V., Dzhobova, S., Kirilova, I., Hristov, O. (2019). Adapted physical activity and sport ISBN 978-954-718-572-2

This textbook is designed for the discipline "Adapted Physical Activity" studied in the 6th semester by students in the Bachelor's Degree. It includes 6 separate chapters.

The first chapter presents the development of society's attitude towards people with disabilities, the nature, principles and types of adapted physical activity.

In chronological terms are defined the key historical moments, the formation and dynamics of expert definitions of adapted physical activity and the general statement of the essence of AFA as a theory and practice related to physical activity and sports of people with various disabilities in terms of integration / inclusion.

The main terms in the field of adapted physical activity and sports are defined, which is an important condition for unity and equivalence in defining the essence of the concepts, as well as a prerequisite for the development and dissemination of good practices under AFAS.

The second chapter examines the terminology reflecting the attitude of society towards people with disabilities, types of integration depending on the type of disability and the specifics of various motor and sports activities, models and strategies of adaptation.

The third chapter analyzes the specifics of the medical and biological aspects of the three separate groups of disabilities - intellectual, physical and sensory, and presents their relationship with adapted physical activity.

Chapters four, five and six summarize the essence of international sports organizations for people with disabilities, the Paralympic Games and the Special Olympics.

ПУБЛИКАЦИИ В ПЕРИОДИЧНИ И / ИЛИ СПЕЦИАЛИЗИРАНИ СПИСАНИЯ

- 1. Aleksandrova, V. (2017).** Adapted swimming for children with Down syndrome. International Scientific Congress „ Applied Sports Sciences“, PROCEEDING BOOK, ISSN:2534-9597.NSA Press,184 – 186.

АДАПТИРАНО ПЛУВАНЕ ЗА ДЕЦА СЪС СИНДРОМ НА ДАУН

Плуването е средство за двигателна активност което се осъществява в условията на водната среда и има благоприятно влияние върху човешкия организъм за повишаване на адаптационните възможности и подобряване на физическото развитие, функционалното и психоемоционално състояние. Неговото значение може да бъде разглеждано в няколко направления: социално, оздравително, приложно и възпитателно.

Съвременните тенденции в комплексната рехабилитация налагат включването на адаптираното плуване като терапевтично и рехабилитационно средство при деца със синдром на Даун. За тази цел се използват адаптирани двигателни дейности във водна среда които допринасят значително за ускоряване на рекреационния и интеграционния процес на тези деца.

Целта на настоящото изследване е да се установят промените във физическото развитие, физическата дееспособност и психоемоционалния статус на деца със синдром на Даун под влияние на специфичните средства на адаптираното плуване.

Предмет на изследване са физическото развитие, физическата дееспособност и психоемоционалния статус на децата от целевата група.

Обект на изследване са параметрите на двигателно развитие, физическа дееспособност и въздействието върху тях на специфичните средства на адаптираното плуване.

Целевата група е от 10 момчета със синдром на Даун (обикновена тризомия) на възраст 10-12 години неумеещи да плуват.

Осъществен е спортнопедагогически експеримент продължил 8 месеца. По време на изследването участниците в него са подложени на въздействието на адаптираните средства по плуване съобразени със спецификата на увреждането.

На базата на получените резултати и техният анализ установихме, че в резултат на приложената методика по адаптирано плуване при деца със синдром на Даун се наблюдава тенденция за подобряване на изследваните показатели за физическа дееспособност и функционално състояние отразявайки се благоприятно върху психоемоционалното състояние и социална интеграция на децата.

1. Aleksandrova, V. (2017). Adapted swimming for children with Down syndrome. International Scientific Congress „ Applied Sports Sciences“, PROCEEDING BOOK, ISSN:2534-9597.NSA Press,184 – 186

Swimming is a means of physical activity that takes place in the aquatic environment and has a beneficial effect on the human body to increase adaptability and improve physical development, functional and emotional state. Its significance can be considered in several areas: social, healing, applied and educational.

Current trends in complex rehabilitation require the inclusion of adapted swimming as a therapeutic and rehabilitation tool for children with Down syndrome. For this purpose,

adapted motor activities in the aquatic environment are used, which significantly contribute to the acceleration of the recreational and integration process of these children.

The aim of the present study is to identify changes in the physical development, physical capacity and psycho-emotional status of children with Down syndrome under the influence of specific means of adapted swimming.

The subject of research are the physical development, the physical capacity and the psycho-emotional status of the children from the target group.

The object of study are the parameters of motor development, physical capacity and the impact on them of the specific means of adapted swimming.

The target group is 10 boys with Down syndrome (common trisomy) aged 10-12 years unable to swim.

A sports pedagogical experiment lasted 8 months. During the study, participants were exposed to the adapted means swimming tailored to the specifics of the disability.

Based on the obtained results and their analysis, we found that as a result of the applied methodology of adapted swimming in children with Down syndrome there is a tendency to improving research on indicators of physical ability and functional status, affecting on the psycho-emotional state and social integration of children.

2. **Aleksandrova,V.** (2021). The effect of swimming on health and physical activity in children with visual disabilities. Journal of environmental protection and ecology, Vol. 2, 22. Printed by Sci Bul Com Ltd. ISSN: 1311-5065

ЕФЕКТЪТ НА ПЛУВАНЕТО ВЪРХУ ЗДРАВЕТО И ФИЗИЧЕСКАТА АКТИВНОСТ ПРИ ДЕЦА СЪС ЗРИТЕЛНИ УВРЕЖДАНИЯ

В съвременните условия проблемите, свързани с използването на комплексното въздействие на плуването като фактор за положително въздействие върху физическото развитие, функционалното и здравословно състояние, психомоторните възможности и социалните умения на деца със зрителни увреждания стават много актуални.

Целта на настоящето изследване е да се повлияе на физическото развитие и здравословния статус на деца със зрителни увреждания чрез средствата на адаптирана физическа активност и плуване.

Изследването е направено с 10 момичета на възраст 12 години, които са неумеещи да плуват и учат в специализирано училище за ученици със зрителни увреждания в София.

За да постигнем целта на изследването, проведохме педагогически експеримент, диагностика и тестване в началото и в края на експеримента. Резултатите обработени чрез математико-статистически методи показаха, че след прилагане на адаптираните програми за двигателни дейности и плуване, успяхме да създадем траен, съзнателен мотив за повишена двигателна активност и развитие на специфични двигателни качества. Като цяло се наблюдава тенденция за подобряване на изследваните параметри на двигателната ефективност, здравето и психо-емоционално състояние на децата от целевата група.

2. **Aleksandrova, V. (2021).** The effect of swimming on health and physical activity in children with visual disabilities. Journal of environmental protection and ecology, Vol. 2, 22. Printed by Sci Bul Com Ltd. ISSN: 1311-5065

In modern conditions, issues related to the use of the complex impact of swimming as a factor for a positive impact on physical development, functional and healthy status, psychomotor capabilities and social skills of children with visual impairments are becoming very relevant.

The aim of the intervention program was to influence the physical development and healthy status of children with visual impairments through the means of adapted physical activity and swimming.

The research was done among 10 girls aged 12 years who were not able to swim and studied at a secondary school for students with visual impairment in Sofia. In order to fulfill the aim of the research we conducted a pedagogical experiment, diagnostics and testing at the beginning and at the end of the survey, and math-statistical methods for analysis of the obtained results. The results showed that after applying the adapted physical activities programs and swimming, we managed to create a lasting, conscious motive for increased motor activity and development of specific motor qualities. As a whole, there was a trend for improvement of the researched parameters of physical efficiency, health and psycho-emotional condition of the children from the target group.

3. **Aleksandrova, V., S. Bahchevanski, Z. Kornatovska. (2018).** Adapted physical activity in children with kyphosis postural disorders. ACTA SALUS VITAE, vol.6, num.2, ISBN: 1805-8787, 15-23.

Правилната поза е твърде важна за нормалната функция на опорно-двигателният апарат. Значението е многопосочно. Тя спомага за правилното развитие на човешкия организъм на подрастващите, при които се наблюдават най-многобройни случаи на гръбначни изкривявания.

Целта на настоящата разработка е въздействието на адаптираната физическа активност и аквагимнастика върху правилното телодържане, физическото развитие и психоемоционалното състояние на деца с кифотични постурални нарушения.

Обект на изследване са 14 деца от столично училище с установени гръбначни изкривявания – кифоза (неумеещи да плуват), които са разпределени по седем деца в две групи – експериментална и контролна.

В експерименталната група се прилага разработена адаптирана програма по аквагимнастика за гръбначни изкривявания, която се провежда два пъти седмично по 60 min на закрит плувен басейн с дълбочина 100 cm – 135cm. в спортен център в гр. София - при t° на водата 27-28 $^{\circ}\text{C}$.

В контролната група се прилага стандартна методика по изправителна гимнастика (КТ) за кифотични постурални нарушения в извънкласната дейност два пъти седмично по 60 min.

Получените резултати и направеният сравнителен анализ между експерименталната и контролната група показва положително терапевтично въздействие на специализираната методика включваща адаптирана физическа активност и аквагимнастика в експерименталната група (ЕГ), както и на стандартната методика в контролната група (КГ) в края на изследването за повлияване на кифотичната деформация в полза на експерименталната група.

3. Aleksandrova, V., S. Bahchevanski, Z. Kornatovska. (2018). Adapted physical activity in children with kyphosis postural disorders. ACTA SALUS VITAE, vol.6, num.2, ISBN: 1805-8787, 15-23.

Proper posture is very important for the normal function of the musculoskeletal system. The meaning is multidirectional. It contributes to the proper development of the human body in adolescents, in whom the most numerous cases of spinal deformities are observed.

The aim of this study is the impact of adapted physical activity and aqua gymnastics on proper posture, physical development and psycho-emotional state of children with kyphotic postural disorders.

The object of the study are 14 children from a metropolitan school with established spinal deformities - kyphosis (unable to swim), which are divided into seven children in two groups - experimental and control.

In the experimental group, an adapted aqua gymnastics program for spinal deformities is applied, which is conducted twice a week for 60 minutes in an indoor swimming pool with a depth of 100 cm - 135 cm. in a sports center in Sofia - at a water temperature of 27-28 ° C.

The control group applied a standard method of corrective gymnastics (KT) for kyphotic postural disorders in extracurricular activities twice a week for 60 minutes.

The obtained results and the comparative analysis between the experimental and control groups show a positive therapeutic effect of the specialized methodology including adapted physical activity and aqua gymnastics in the experimental group (EG), as well as the standard methodology in the control group (KG) at the end of the study to influence kyphotic deformation in favor of the experimental group.

4. **Aleksandrova, V., S. Bahchevanski, Z. Kornatovska.** (2017). Adapted physical activity and aqua gymnastics as a major prevention tool in obese children. ACTA SALUS VITAE, vol.5, num.1. ISBN: 1805-8787, 18-29.

АДАПТИРАНА ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ И АКВАГИМНАСТИКА КАТО ОСНОВНО СРЕДСТВО ЗА ПРЕВЕНЦИЯ ПРИ ДЕЦА СЪС ЗАТЛЪСТЯВАНЕ

Затлъстяването е един от най-големите социално-медицински проблеми на нашето съвремие. Световната здравна организация характеризира наднорменото тегло и затлъстяването като глобална епидемия сред децата.

Това е най- бързо увеличаващата се възрастова група, в която специално внимание трябва да се обърне на възможностите за физическа активност и спорт.

В тази връзка голяма актуалност придобиват проблемите свързани с прилагането на адаптирани програми за физическа активност и спорт при децата със затлъстяване в училищното образование.

Целта на настоящото изследване е повишаване двигателната активност и намаляване на телесното тегло на деца със затлъстяване чрез средствата на адаптираното физическо възпитание и аквагимнастика.

Целевата група е от 24 деца (момичета) на възраст 11-12 години със затлъстяване които са разделени на :

- Експериментална група – 12 момичета спазващи хранителен режим и занимаващи се с двигателна активност в часовете по физическо възпитание и аквагимнастика.
- Контролна група – 12 момичета спазващи хранителен режим и занимаващи се само с двигателна активност в часовете по физическо възпитание.

За нуждите на изследването е разработена специализирана програма по аквагимнастика за подобряване на двигателната активност и намаляване на телесното тегло при деца със затлъстяване.

Спортно-педагогическият експеримент е проведен в продължение на 9 месеца, в които децата участваха в 82 занимания три пъти седмично по 60 min.

Аквагимнастиката при експерименталната група се провеждаше два пъти седмично в плувен басейн на столично училище с дълбочина 0,90 m-160cm, с температура на водата 27⁰-29⁰ C.

Анализът на резултатите от проведените изследвания относно признаците на физическата дееспособност при деца със затлъстяване и направените в разработката обобщения позволяват да твърдим, че в резултат на приложената програма в уроците по адаптирано физическо възпитание и аквагимнастика при деца със затлъстяване като цяло се наблюдава тенденция за подобряване на изследваните признаци за физическа дееспособност и намаляване на телесното тегло.

4. Aleksandrova, V., S. Bahchevanski, Z. Kornatovska. (2017). Adapted physical activity and aqua gymnastics as a major prevention tool in obese children. ACTA SALUS VITAE, vol.5, num.1. ISBN: 1805-8787, 18-29.

Obesity is one of the greatest socio-health problems of our time. The World Health Organization describes overweight and obesity as a global epidemic among children. It is the fastest growing age group according the obesity, in which special attention should be paid mainly to physical activity and sport.

This is the fastest growing age group, in which special attention should be paid to opportunities for physical activity and sports.

In this regard, the problems related to the implementation of adapted programs for physical activity and sports in children with obesity in school education are becoming very relevant.

The aim of the present study is to increase physical activity and reduce the body weight of obese children through the means of adapted physical education and aqua gymnastics.

The target group is 24 children (girls) aged 11-12 years with obesity who are divided into:

- Experimental group - 12 girls following a diet and engaging in physical activity in physical education and aqua gymnastics classes.
- Control group - 12 girls following a diet and engaging only in physical activity in physical education classes.

For the needs of the research, a specialized program in aquagymnastics has been developed to improve motor activity and reduce body weight in obese children.

The sports-pedagogical experiment was conducted for 9 months, in which the children participated in 82 activities three times a week for 60 minutes.

Aquagymnastics in the experimental group was conducted twice a week in the swimming pool of a Sofia school with a depth of 0.90 m-1.60 m, with a water temperature of 27⁰-29⁰ C.

Analysis of the results of studies carried out on the grounds of physical fitness in children with obesity and make generalizations allow us to say that as a result of the applied program in the lessons of adapted physical education and aqua gymnastics in obese children there is a tendency to improve the studied signs of physical capacity and weight loss.

5. Mavrudieva N., V. Aleksandrova (2014). Impact methodologies for physical education and sport on the physical capability of children with visual impairments. International Scientific Congress „ Sport, Stress, Adaptation“. Scientific journal, ISSN:1310-3393, NSA Press, 399 – 403.

ВЪЗДЕЙСТВИЕ НА МЕТОДИКА ЗА ОБУЧЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ ВЪРХУ ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ НА ДЕЦА СЪС ЗРИТЕЛНИ УВРЕЖДАНЯ

Целта на изследването е установяване въздействието на методика за адаптираното физическо възпитание върху показателите за физическа дееспособност и двигателно развитие при деца със зрителни увреждания.

Предмет на изследването са признаците, характеризиращи двигателните качества, физическото и функционално развитие на изследваните лица.

Обект на изследване са 12 ученици на възраст 8-10-годишни от ОУ за незрящи „Хелиос“ в Атина – Р. Гърция, от които 6 момчета и 6 момичета. Всичките деца са частично виждащи. Експеримента е реализиран през учебната учебната 2012/ 2013.

Проведено е тестиране в началото и края на експеримента по 8 показателя носещи информация за основните признаци на физическа дееспособност. Използвани са

следните методи на изследване: обзорно проучване на специализираната литература; диагностика и спортно-педагогическо тестиране; антропометрия.

Резултатите от изследването са подложени на математико–статистическа обработка чрез: вариационен анализ за разкриване на средното ниво и вариативността на изследваните признаци и сравнителен t-критерий на Стюдънт за установяване значимостта на разликите.

В резултат на приложената методика като цяло се наблюдава тенденция за подобряване на изследваните признаци за физическа дееспособност, като препоръчваме експеримента с децата да бъде продължен, методиката усъвършенствана и резултатите анализирани и популяризирани.

5. Mavrudieva N., **V.Aleksandrova**. (2014). Impact methodologies for physical education and sport on the physical capability of children with visual impairments. International Scientific Congress „ Sport, Stress, Adaptation“. Scientific journal, ISSN:1310-3393, NSA Press, 399 – 403.

The aim of the study is to establish the impact of a methodology for adapted physical education on the indicators of physical capacity and motor development in children with visual impairments.

The subject of the study are the signs characterizing the motor qualities, physical and functional development of the subjects.

The subject of the study are 12 students aged 8-10 from the Helios Primary School for the Blind in Athens - Greece, of which 6 boys and 6 girls. All children are partially sighted. The experiment was realized during the academic year 2012/2013 year

Testing was performed at the beginning and end of the experiment on 8 indicators carrying information about the main signs of physical capacity. The following research methods were used: review study of the specialized literature; diagnostics and sports-pedagogical testing; anthropometry.

The results of the study are subjected to mathematical and statistical processing through: variation analysis to reveal the mean level and variability of the studied traits and a comparative t-test of Student to determine the significance of differences.

As a result of the applied methodology, there is a general tendency to improve the studied signs of physical capacity, recommend that the experiment with children be continued, the methodology improved and the results analyzed and popularized.

6. Dimitrova, A., V.Aleksandrova. (2017). Adapted physical activity as a means of social intergration of children with mental retardation. ACTIVITIES IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT, VOL 7, 1. ISBN: 1857-7687, 62-64.

АДАПТИРАНА ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ КАТО СРЕДСТВО ЗА СОЦИАЛНА ИНТЕГРАЦИЯ НА ДЕЦА С УМСТВЕНА ИЗОСТАНАЛОСТ

Глобалните и регионални процеси в развитието на обществото и навлизането му в ХХІ век поставят пред отделната личност редица предизвикателства и проблеми, които трябва да бъдат решавани по съвременен начин. Един от тях е грижата за опазване, развитие и усъвършенстване на човешкия ресурс.

Двигателната активност е фактор въздействащ главно върху подрастващото поколение и имащ особено важно значение за децата с различни увреждания. Спортната дейност, в частност спортът за хората с интелектуални затруднения, съобразен с техните индивидуални и специфични особености и форми, се възприема освен като социално-икономическо и политическо явление, и като основна необходимост за развитие и съвършенство.

Заниманията с адаптирана физическа активност допринасят значително за ускоряване на рекреационния и интеграционния процес на децата с увреждания в обществото.

Целта на настоящата разработка е да се установи степента на информираност и заинтересованост на родителите относно въздействието на адаптираната физическа активност при децата с умствена изостаналост в процеса на интегрирането им в масовото училище.

Целевата група включва 30 родители на деца с умствена изостаналост, 30 ресурсни учители и 15 деца. Разработихме стандартизирани анкетни карти, включващи съществени въпроси, непосредствено свързани с основната цел, конкретните задачи и хипотезата на проучването.

Изследването беше проведено в учебно заведение с полуинтернатна форма на обучение в гр.София. В него се социализират, образоват,обучават и интегрират деца с интелектуални проблеми от 1-10 клас.Осигуряваха се ежедневни занимания с адаптирани физически упражнения като веднъж месечно се организираше поход в околността като се наблягаше на социализирането на децата.

Социализирането е акцент и в урока по физическо възпитание за което много помогнаха адаптираните игри. Спазваха се принципите за последователност и системност, за да могат учениците трайно да овладеят двигателните навици.

Наблюдавахме пряко децата с умствена недостатъчност в различни видове дейности: в клас по време на урок, в занятие за самоподготовка, по време на междучасие, в процеса на различни игри в час по физическо възпитание. По този начин ние установяваме техните реакции и модел на поведение при изброените разнообразни условия.

6. Dimitrova, A., **V.Aleksandrova**. (2017). Adapted physical activity as a means of social intergration of children with mental retardation. ACTIVITIES IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT, VOL 7, 1. ISBN: 1857-7687, 62-64.

Global and regional processes in the development of society and its entry into the XXI century pose a number of challenges and problems to the individual, which must be solved in a modern way. One of them is the care for protection, development and improvement of the human resource.

Physical activity is a factor affecting mainly the younger generation and is especially important for children with various disabilities. Sports activity, in particular sport for people with intellectual disabilities, in accordance with their individual and specific features and forms, is perceived not only as a socio-economic and political phenomenon, but also as a basic need for development and excellence.

Activities with adapted physical activity contribute significantly to accelerating the recreational and integration process of children with disabilities in society.

The aim of this study is to establish the level of awareness and interest of parents about the impact of adapted physical activity in children with mental retardation in the process of their integration into mainstream school.

The target group includes 30 parents of mentally retarded children, 30 resource teachers and 15 children. We developed standardized questionnaires, containin gessential questions directly related to the main goal, specific tasks and the hypothesis of the study. The study was conducted in a school with a semi-boardin g school in Sofia. Here children with intellectual problems from grades 1-10 socialize, educate, train and integrate.

Daily activities with adapted physical exercises were provided, and once a month a hike was organized in the area, emphasizing the socialization of the children.

Socialization is also an emphasis in the physical education lesson, for which the adapted games helped a lot. The principles of consistency and systematization were observed so that the students could permanently master the motor habits.

We directly observed children with mental disabilities in different types of activities: in class, during self-preparation, during breaks, in the process of various games in a physical education class. In this way, we establish their reactions and pattern of behavior under the various conditions listed.

7. Goranova, Z., M. Nikolova, I.Delizisis, **V.Aleksandrova**. (2012). Adapted physical activity in the regime of day –care centre for children with disabilities as a resort of socialization. International Scientific Congress „ Sport, Stress, Adaptation“. Proceeding Book, ISSN:1310-3393, BPS, 283-286.

АДАПТИРАНА ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ В РЕЖИМА НА ДНЕВЕН ЦЕНТЪР КАТО СРЕДСТВО ЗА СОЦИАЛИЗАЦИЯ

Дневният център за деца с увреждания е алтернатива на специалните институции.

Целта на настоящето изследване е да се разкрият възможностите на дневния център за социализация на деца с увреждания, като към дневният режим се включват занимания по адаптирана физическа активност.

Обект на изследване е процесът на социализация на децата с увреждания по отношение на дейностите в дневния център и адаптираната физическа активност.

Целевата група включва 20 деца (10 момичета и 10 момчета) с увреждания във възрастовия диапазон 6-12 години с умерени и леки увреждания (определени от специална комисия), посещаващи частен дневен център в град Волос, Гърция.

Експериментът е проведен в рамките на три месеца през периода април - юни 2011 г. В процеса работа използвахме следните методи за тестване: интервю, наблюдение, специализирани тестове за двигателна активност.

След анализ на получените резултати се потвърдиха първоначалните ни очаквания от това, че приложената от нас специализирана програма включваща различни подвижни игри и упражнения повлияха положително за подобряване на двигателните умения на изследваните деца.

7. Goranova, Z., M. Nikolova, I.Delizisis, **V.Aleksandrova**. (2012). Adapted physical activity in the regime of day –care centre for children with disabilities as a resort of

socialization. International Scientific Congress „ Sport, Stress, Adaptation“. Proceeding Book, ISSN:1310-3393, BPS, 283-286.

The day care center for children with disabilities is an alternative to special institutions.

The aim of this study is to reveal the possibilities of the day center for socialization of children with disabilities as a daily regimen includes classes in adapted physical activity.

The object of study is the process of socialization of children with disabilities in terms of activities in the day center and adapted physical activity.

The target group includes 20 children (10 girls and 10 boys) with disabilities in the age range 6-12 with moderate and mild disabilities (determined by a special commission) attending a private day care center in the city of Volos, Greece.

The experiment was conducted within three months during the period April - June 2011. In the process we used the following testing methods: interview, observation, specialized tests for physical activity.

After an analysis of the obtained results, our initial expectations were confirmed that the specialized program we applied, including various mobile games and exercises, had a positive effect on improving the motor skills of the studied children.

8. Александрова, В. (2019). Двигателната активност като превенция за добро здраве при ученици със специални образователни потребности. Сборник с доклади – Научно –приложна конференция „ Физическа активност и здраве“, катедра „ Водни спортове“, НСА „ Васил Левски“, ISSN: 978-954-718-579-1, НСА ПРЕС, 52-62

Двигателната активност е фактор въздействащ главно върху подрастващото поколение и имащ особено важно значение за учениците със специални образователни потребности. В днешно време спортът е социално явление, чието присъствие в живота на човека е елемент от неговата индивидуална и обществена изява . Като феномен от световен мащаб той притежава универсална популярност и способност да преодолява езиковите и културните граници.

Спортът е идеалният инструмент за повишаване на осведомеността, разчупване на стереотипа и насърчаване на включването на хора с увреждания в обществото. Става въпрос за иновационни средства и подходи на работа, за решаване на по-сложни проблеми относно подготовката за активно участие в обществения живот.

В тази връзка голяма актуалност придобиват проблемите свързани с прилагането на адаптирани програми за физическа активност и спорт при ученици със специални

образователни потребности в училищното образование. За да бъде ефективна и резултатна една програма трябва да има адекватни индивидуални цели съобразени с нивото на възможностите на всеки един ученик и добре планиран тренировъчен процес.

Целта на настоящото изследване е да се проследи влиянието на двигателната активност в уроците по физическо възпитание на ученици със специални образователни потребности. Целевата група включва 10 момчета на възраст 14-15 години с лека умствена изостаналост от столично училище . Адаптираната програма в уроците по физическо възпитание включваше разнообразни двигателни действия, с които се осъществяваха целта и задачите на настоящото изследване .

Анализът на резултатите от проведените изследвания относно признаците на физическата дееспособност при ученици със специални образователни потребности и направените в разработката обобщения позволяват да твърдим, че в резултат на приложената програма в уроците по физическо възпитание при ученици със специални образователни потребности се наблюдава тенденция за подобряване на изследваните показатели за физическа дееспособност.

Двигателната активност се отрази благоприятно върху физическото и психо-емоционално състояние на учениците от целевата група като подпомогна тяхната социална интеграция.

8. Aleksandrova,V. (2019). Physical activity as a prevention for good health in students with special educational needs. Proceedings - Scientific and Applied Conference "Physical Activity and Health", Department of Water Sports, NSA "Vasil Levski", ISSN: 978-954-718-579-1, NSA PRESS, 52-6

Physical activity is a factor affecting mainly on young generation and having especially important for students with special educational needs. Nowadays, sport is a social phenomenon, the presence of which in a person's life is an element of his individual and social expression. As a global phenomenon, it has universal popularity and the ability to transcend linguistic and cultural boundaries

Sport is the ideal tool for raising awareness, breaking stereotypes and promoting the inclusion of people with disabilities in society. It's about innovative tools and approaches to work to solve more complex problems on preparation for active participation in public life.

In this regard, great actuality gain issues related to the implementation of adapted physical activity programs and sports with pupils with special educational needs in school education.

In order to be effective and efficient, a program must have adequate individual goals in accordance with the level of capabilities of each student and a well-planned training process.

The aim of the present study is to trace the influence of motor activity in physical education lessons for students with special educational needs. The target group includes 10 boys aged 14-15 with mild mental retardation from a Sofia school. The adapted program in the physical education lessons included various motor actions, with which the purpose and tasks of the present research were realized.

The analysis of the results of the research of the signs of physical activity in students with special educational needs and the generalizations made in the development allow us to say that as a result of the applied program in physical education lessons for students with special educational needs there is a tendency to improve the studied indicators for physical capacity.

Physical activity has a beneficial effect on the physical and psycho-emotional state of students in the target group by supporting their social integration.

- 9. Александрова, В.** (2019). Здравна превенция при деца със синдром на Аспергер чрез двигателна активност във водна среда. Международно научно списание за Сمارт Иновации в Рекреативна & Wellness Индустрия и Нишов туризъм. Електронно издание, бр.2, ISSN: 2603-493X, НСА ПРЕС, 43-51.

Синдромът на Аспергер е често използван за описание на „аутистично” състояние което е свързано с по-високо функционално ниво и по-висок коефициент на интелигентност (IQ) в границите на нормалното.

Нарушенията в социалното взаимодействие са налице, но са скрити или компенсирани в редица случаи. Децата с Аспергер имат повече шансове да продължат обучението си в общообразователните училища и с подходящата подкрепа биха могли да напреднат и да продължат образованието си и социалната си заетост.

В настоящото изследване акцентът е насочен към изследване на възможностите за целенасочено въздействие със средствата на акваактивностите и плуване, като фактор за положително влияние върху физическата дееспособност, когнитивните умения, комуникативните възможности, психоемоционалното състояние и социалната адаптация на деца със синдром на Аспергер.

Целевата група включва 8 момчета на възраст 10-12 години със синдром на Аспергер от СК „Адаптирани спортове” гр. София. Заниманията по адаптирано плуване с посочената целева група от деца са осъществени през учебната 2017 /2018 г , като за целта е разработена адаптирана методика по плуване.

Обучението се провеждаше два пъти седмично с времетраене от 60 мин. с продължителност от 8 месеца.

В резултат от приложеното педагогическо въздействие със средствата на адаптираното плуване, описани в експерименталната методика, за времето на наблюдавания период са установени значими положителни промени във функционалните възможности и двигателните способности на децата със синдром на Аспергер от целевата група.

9. Aleksandrova, V. (2019). Health prevention in children with Asperger's syndrome through physical activity in an aquatic environment. International scientific journal for Smart Innovations in Recreational & Wellness Industry and Niche Tourism. Electronic edition, issue 2, ISSN: 2603-493X, NSA PRESS, 43-51

Asperger syndrome is commonly used to describe „autistic "state which is associated with a higher functional level and higher IQ (IQ) within the limits of normal.

Disorders in social interaction are present, but are hidden or compensated in many cases. Children with Asperger's are more likely to continue their education in general education schools and, with appropriate support, could progress to their education and social employment.

In the present study, the emphasis is on the study of the possibilities for targeted exposure to aqua activities and swimming, as a factor for a positive impact on physical performance, cognitive skills, communication skills, psycho-emotional state and social adaptation of children with Asperger's syndrome.

The target group includes 8 boys aged 10-12 years with Asperger's syndrome from SC "Adapted Sports" Sofia. The classes in adapted swimming with the indicated target group of children were carried out in the school year 2017/2018, and for this purpose an adapted methodology for swimming has been developed.

The training was conducted twice a week with a duration of 60 minutes lasting 8 months.

As a result of the applied pedagogical influence with the means of adapted swimming, described in the experimental methodology, during the observed period significant positive changes in the functional abilities and motor abilities of the children with Asperger's syndrome from the target group were established.

10. Александрова, В. (2018). Аквагимнастиката като средство на урока по физическо възпитание при ученици с кифотична деформация на гръбначният

стълб. Кинезиология, Международна научна конференция „Педагогическото образование – традиции и съвременост“, ISSN:2534-9317, Ай анд Би, 124-130.

Проучванията върху честотата и разпространението на гръбначните изкривявания показват от една страна нарастване на стойностите и от друга намаляване на възрастта на проявление на деформацията. В тази връзка голяма актуалност придобиват проблемите свързани с прилагането на адаптирани програми за физическа активност и спорт при ученици с гръбначни изкривявания в училищното образование .

Целта на научната разработка е чрез средствата на физическото възпитание и аквагимнастика да се подобри двигателната активност, функционалното състояние и величината на деформацията при ученици с кифоза

Целевата група включва 20 ученици от средно образователно училище гр.София, с установени кифотични деформации на гръбначния стълб.

Оформени са експериментална група занимаваща се с аквагимнастика и контролна група занимаваща се с изправителна гимнастика.

Като резултат от приложеното въздействие на средствата на физическо възпитание и аквагимнастиката, представени в експерименталната методика, за времето на наблюдавания период, са настъпили значими положителни промени във функционалните възможности и физическата дееспособност на учениците от целевата група.

10. Aleksandrova, V. (2018). Aquagymnastics as a means of physical education lessons for students with kyphotic deformity of the spine. Kinesiology, International Scientific Conference "Pedagogical Education - Traditions and Modernity", ISSN: 2534-9317, I&B, 124-130

Studies on the frequency and prevalence of spinal deformities show, on the one hand, an increase in the values and, on the other hand, a decrease in the age of onset of the deformity. In this regard, great actuality gain issues related to the implementation of adapted physical activity programs and sports in students with spinal deformities in school education.

The aim of the work is by means of physical education and akvagimnastika to improve physical activity, functional status and magnitude of deformation students with kyphosis

The target group includes 20 students from High School Sofia, with established kifotichni deformities of the spine.

An experimental group dealing with aqua gymnastics and a control group dealing with corrective gymnastics have been formed.

As a result of the applied impact of the means of physical education and aqua gymnastics, presented in the experimental methodology, during the observed period, significant positive changes in the functional capabilities and physical capacity of the students from the target group have occurred.

11. Александрова ,В. (2017). Ефектни уелбийнг методи във водна среда при жени със затлъстяване в средна възраст. Международно научно списание за Сمارт Иновации в Рекреативна & Wellness Индустрия и Нишов туризъм. Електронно издание, бр.3, кн. 2, ISSN: 2603-493X, НСА ПРЕС, 84-89.

Затлъстяването е един от най-големите социално-медицински проблеми на нашето съвремие. Световната здравна организация характеризира наднорменото тегло и затлъстяването като глобална епидемия.

Според нея небалансираното хранене и ниската активност се числят към шест от седемте водещи рискови фактори за заболявания в Европа.

Изчислено е, че 80 % от сърдечно-съдовите заболявания, инсултите, диабет тип 2 и 40 % от раковите заболявания могат да бъдат предотвратени, ако се елиминират общите рискови фактори, свързани с начина на живот.

Изключително благоприятно и многостранно въздействие за разширяване на адаптационните възможности на човешкия организъм и подобряване на неговото двигателно, функционално и психоемоционално състояние оказва двигателната активност във водна среда. Това се дължи на характера и многообразието на движенията и специфичните условия в които се осъществява.

Целта на настоящото изследване е подобряване на двигателната активност, здравословното, психоемоционално състояние и намаляване на телесното тегло при 55-60 годишни жени чрез средствата на аквагимнастиката.

За нуждите на изследването е разработена иновативна програма по аквагимнастика за намаляване на телесното тегло и подобряване на двигателната активност при жени със затлъстяване.

Ефективността на двигателната активност се установява чрез анализиране въздействието на физическите упражнения върху показателите за двигателните умения и навици, характеризиращи физическата дееспособност и въздействащи върху теглото, здравословното и психоемоционално състояние на изследваната група.

11. Aleksandrova, V. (2017). Effective uelbiyng methods in an aqueous medium in obese women in middle age. International scientific journal for Smart Innovations in Recreational & Wellness Industry and Niche Tourism. Electronic edition, issue 3, book 2, ISSN: 2603-493X, NSA PRESS, 84-89

Obesity is one of the biggest socio-medical problems of our time. The World Health Organization characterizes overweight and obesity as a global epidemic.

According to her, unbalanced diet and low activity are among six of the seven leading risk factors for disease in Europe.

It is estimated that 80% of cardiovascular disease, stroke, type 2 diabetes and 40% of cancers can be prevented if the overall lifestyle risk factors are eliminated

Extremely favorable and multilateral action to extend the adaptation possibilities of the human body and improve his motor, functional and psychoemotional state has locomotor activity in the aquatic environment. This is due to the nature and diversity of movements and the specific conditions in which it takes place

The aim of the present study is to improve motor activity, health, psycho-emotional state and weight loss in 55-60-year-old women through the means of aqua gymnastics.

For the needs of the research, an innovative aquagymnastics program has been developed to reduce body weight and improve motor activity in obese women

The effectiveness of physical activity is established by analyzing the impact of exercise on indicators of motor skills and habits that characterize physical capacity and affect the weight, health and psycho-emotional state of the study group.

12. Александрова, В.(2012). Адаптирано плуване при 14-15 годишни момичета с гръбначни изкривявания – сколиоза първа степен. Кинезиология 2012, Международна научна конференция, ISSN: 1313-244X, I&B LTD Велико Търново,57-61.

Съвременните тенденции налагат включването на адаптираната физическа активност (спорт, елементи от спорт, като плуване) в комплексната рехабилитация като лечебно, профилактично и спортно-анимационно средство. Оформена е рискова група от над 52% за поява и развитие на неправилна стойка, гръбначни изкривявания, плоскостъпие, функционални, обменни и хормонални заболявания в ученическа възраст.

В тази връзка голяма актуалност придобиват проблемите свързани с използване на оздравителното и лечебно въздействие на плуването и адаптираната физическа активност в процеса на стабилизиране и коригиране на гръбначните изкривявания в

детска и юношеска възраст и приложение на добрите рехабилитационни практики в училищната и извънучилищната дейност.

Целта на настоящата разработка е да се изследва влиянието на адаптирана методика по плуване върху двигателното развитие, физическата дееспособност и здравословното състояние на 14-15 годишни ученички със сколиоза първа степен и да се установи нейната ефективност.

В проведеното изследване участват 14 момичета от две столични училища с установени гръбначни изкривявания – сколиоза първа степен (умеещи да плуват), като се разделят на две групи - експериментална влючваща седем момичета при които се прилага специализирана програма по плуване и контролна влючваща също седем момичета при които се прилага стандартна методика по изправителна гимнастика под формата на СИП в извънкласната дейност.

След анализиране на резултатите от направеното изследване се установи подобряване на двигателната активност, функционалното състояние и положително въздействие върху гръбначната деформация.

12. Aleksandrova, V. (2012). Adapted swimming in 14-15 year old girls with spinal deformities - first degree scoliosis. Kinesiology 2012, International Scientific Conference, ISSN: 1313-244X, I&B LTD Veliko Tarnovo, 57-61.

Modern trends require the inclusion of adapted physical activity (sports, elements of sports, such as swimming) in complex rehabilitation as a therapeutic, prophylactic and sports-animation tool. Formed is a risk group of more than 52% for the occurrence and development of poor posture, spinal deformities, deformities, functional, metabolic and hormonal disorders in school age.

In this regard, the problems related to the use of the therapeutic effect of swimming and adapted physical activity in the process of stabilizing and correcting spinal deformities in children and adolescents and the application of good rehabilitation practices in school and extracurricular activities are gaining great relevance.

The aim of the present study is to study the influence of an adapted swimming methodology on the motor development, physical capacity and health status of 14-15-year-old schoolgirls with first-degree scoliosis and to establish its effectiveness.

The study involved 14 girls from two metropolitan schools with established spinal deformities - scoliosis first degree, divided into two groups - experimental involving seven girls who apply a specialized swimming program and control including also seven girls

who use standard methods in remedial gymnastics in the form of EPA in extracurricular activities.

After analyzing the results of the study, it was found to improve motor activity, functional status and a positive effect on spinal deformity.

13. Бахчевански, С., В. Александрова.(2016). Изследване ефективността на единната програма за подготовка на ветроходци на възраст 16-18 год. Спорт и наука, бр.3, ISSN:1310-3393, НСА, 37-41.

Съвременния етап от развитието на ветроходния спорт се характеризира с редица особености, които оказват съществено влияние върху организацията и съдържанието на подготовката на спортистите, като поставят пред тях и пред техните треньори непрекъснато нови задачи и изисквания.

Стремежът към постигане на все по-високи резултати предполага постоянно усъвършенстване на цялостната организационно-методическа система на многогодишна подготовка. В изследванията на редица автори се казва, че спортния резултат зависи от нивото на владение на спортната техника.

В наше време подготовката на млади състезатели по ветроходство в клубовете, се осъществява на базата на единната програма за подготовка и обучение по ветроходство, разработена от Българската Федерация по Ветроходство (БФВ) и БСФС през 1989 г. Това е огромен период от време за темповете с който се развива съвременният спорт. В тази връзка в центъра на нашето изследване поставяме възможността да получим информация за ефективността на използваната програма.

Целта на настоящото изследване е да се проучат възможностите за рационализация на съдържанието на единната програма за подготовка на ветроходци.

Предмет на изследване е обективизиране на показателите характеризиращи ефективността на тренировъчния процес по ветроходство на изследваната група състезатели.

Обект на изследването са 15 състезателя по ветроходство от Централен Софийски Яхт Клуб (ЦСЯК) на възраст 16-18 г.

След направеният математико-статистически анализ на резултатите установихме,че учебно - тренировъчният процес изграден на основата на препоръките на единната програма за подготовка на състезателите по ветроходство, не оказва съществено влияние на факторите на физическото развитие и функционалното състояние определящи крайният резултат в условия на състезание.

Съдържанието и изграждането на процеса за подготовка при 16 - 18 годишните състезатели по ветроходство се нуждае от усъвършенстване на основата на водещите показатели за физическо развитие и функционалното състояние на състезателя.

13. Bahchevanski, S., **V. Aleksandrova**. (2016). Study of the effectiveness of the unified program for training of sailing competitors aged 16-18. Sports and Science, issue 3, ISSN: 1310-3393, NSA, 37-41.

Modern stage of development of sailing sport is characterized by a number of features that significantly affect the organization and content of the preparation of athletes by putting to them and to their coaches constantly new tasks and requirements.

Striving to achieve ever higher performance implies continuous improvement of overall organizational and methodological system of multi-annual training. Studies by a number of authors say that sports results depend on the level of mastery of sports technique.

Nowadays, the training of young sailors in the clubs is carried out on the basis of the unified program for training and education in sailing, developed by the Bulgarian Sailing Federation (BFV) and BSFS in 1989. This is a huge period of time for the pace with which is developing modern sport. In this regard, at the center of our study we put the opportunity to obtain information about the effectiveness of the program used.

The purpose of the present study is to explore the possibilities for streamlining the content of the unified program for preparation of athletes sailing.

The subject of research is objectification of the indicators characterizing the efficiency of the sailing training process of the studied group of competitors.

The object of the study are 15 sailing competitors from the Central Sofia Yacht Club (CSYAK) aged 16-18.

After the mathematical-statistical analysis of the results we found that the training process based on the recommendations of the unified training program for sailors does not significantly affect the factors of physical development and functional status determining the final result in competition.

The content and construction of the training process for 16-18 year old sailing competitors needs to be improved on the basis of the leading indicators for physical development and the functional state of the competitor.

14. Николова, М., П. Кутинчева, **В.Александрова**.(2012). Анализ и перспективи за актуализиране на учебните програми по физическо възпитание и спорт

(плуване) в българското общообразователно училище. Кинезиология 2012, Международна научна конференция, ISSN: 1313-244X, I&B LTD Велико Търново, 130-133.

На базата на задълбочен анализ на Държавните образователни изисквания за учебно съдържание по физическо възпитание и спорт на допълнителното ядро „водни спортове” (плуване) в основната образователна степен (начален, прогимназиален и гимназиален етап), са констатирани съществени недостатъци от концептуален, съдържателен и методологичен аспект.

Поради това се налага цялостното коригиране и актуализиране на учебните програми, като се предлага включването на спорта плуване като „основно ядро” и разработването на адаптирани модули за интегрирано обучение в масовото училище на учениците със специални образователни потребности.

Направена е експертна оценка на учебно-програмното съдържание в трите степени на образователната система. Благодарение на този анализ ще се възстанови задължителното обучение по плуване за ученици от III клас. Анализът на изследванията в трите степени на образованието дава предпоставка за включване на плуването при деца със специални образователни потребности.

14. Nikolova, M., P. Kutincheva, **V. Aleksandrova**. (2012). Analysis and perspectives for updating the curricula in physical education and sports (swimming) in the Bulgarian general education school. Kinesiology 2012, International Scientific Conference, ISSN: 1313-244X, I&B LTD Veliko Tarnovo, 130-133

Based on an in-depth analysis of the State educational requirements for educational content in physical education and sports of the additional core "water sports" (swimming) in the basic educational degree (primary, lower secondary and high school stage), significant shortcomings of conceptual, substantive and methodological aspect.

Therefore, it is necessary to completely adjust and update the curricula, proposing the inclusion of the sport of swimming as a "core" and the development of adapted modules for integrated learning in the mainstream school for students with special educational needs.

An expert assessment of the curriculum content in the three levels of the educational system has been made. Thanks to this analysis, the compulsory swimming lessons for third grade students will be restored. The analysis of research in the three levels of education

provides a prerequisite for the inclusion of swimming in children with special educational needs.

15. Александрова, В.(2012) .Адаптирано плуване при деца с церебрална парализа.

Спорт и наука, изв.бр.6, БПС ООД, с. 24 – 30, ISSN: 1310 - 3393

Детската церебрална парализа е непрогресиращо заболяване на централната нервна система дължащо се на увреждане в двигателните зони на централния мозък, при което се нарушава предаването на импулса от мозъка към мускулите с проява на некординирани движения.

Плуването е спорт с изключително оздравително и многостранно въздействие върху човешкия организъм, което обуславя актуалността на използването му като алтернативна форма при профилактика на деца с церебрална парализа.

Цел на настоящата разработка е изследване въздействието на адаптираното плуване при 5-6 годишни деца с детска церебрална парализа. Целевата група включва 8 деца от които 6 момчета и 2 момичета със спастична хемипареза, спастична диплегия и квадраплегия.

За установяване въздействието на двигателната активност върху физическото развитие и функционално състояние са тествани три групи диагностични показатели – за физическа дееспособност на горен крайник, физиометрични показатели и психо-емоционално състояние. Изследването се осъществи в медицински център за комплексно медико-реhabилитационна и учебно-педагогическа дейност на деца с увреждане.

По време на шестмесечният експеримент е приложена специализирана програма за обучение по адаптирано плуване два пъти седмично по 60 мин. на плитък басейн при температура на водата 29⁰-30⁰ С. След провеждане на изследването и анализът на получените резултати се наблюдава тенденция за положително повлияване върху показателите за терапевтично въздействие – физическа дееспособност и функционално състояние.

15. Aleksandrova, V. (2012). Adapted swimming in children with cerebral palsy. Sports and Science, issue 6, BPS Ltd., pp. 24 - 30, ISSN: 1310 - 3393

Cerebral palsy is a non-progressive disease of the central nervous system due to damage to the motor areas of the central brain, which disrupts the transmission of impulses from the brain to the muscles with the manifestation of uncoordinated movements.

Swimming is a sport with an extremely healing and multifaceted effect on the human body, which determines the relevance of its use as an alternative form in the prevention of children with cerebral palsy.

The aim of this study is to study the impact of adapted swimming in 5-6 year old children with cerebral palsy. The target group includes 8 children, of which 6 boys and 2 girls with spastic hemiparesis, spastic diplegia and quadraplegia.

To establish the impact of motor activity on physical development and functional state, three groups of diagnostic indicators were tested - for physical capacity of the upper limb, physiometric indicators and psycho-emotional state. The research was carried out in a medical center for complex medical-rehabilitation and educational-pedagogical activity of children with disabilities.

During the six-month experiment, a specialized training program for adapted swimming was applied twice a week for 60 minutes in a shallow pool at a water temperature of 29-30°C. After conducting the study and analysis of the results, there is a tendency to positively influence the indicators. for therapeutic effect - physical capacity and functional condition.

16. Александрова, В. (2013). Адаптирана физическа активност и пързаляне с кънки при деца с аутизъм. Спорт и наука, 1, БПС ООД, с. 124-131, ISSN: 1310 - 3393

Аутизмът принадлежи към групата на генерализираните разстройства на развитието характеризиращо се с качествени нарушения в социалните взаимоотношения и начина на комуникация, както и с ограничен, стереотипен повтарящ се репертоар от интереси и дейности.

Чрез прилагане на адаптирани двигателни дейности се създават добри възможности за физическо укрепване, развиване на двигателни умения и навици, психоемоционално и социално развитие на деца с аутизъм.

Пързалянето с кънки на лед се отнася към естествено приложните физически упражнения и е близко до ходенето и бягането.

Целта на настоящата разработка е да се изследва въздействието на адаптираната физическа активност и спорт (пързаяне с кънки на лед) върху физическата дееспособност и функционалното състояние на деца аутисти.

Целевата група включва 5 момчета с аутизъм на възраст 9-11 години от спортен център за деца с аутизъм от гр.Измит, Турция. Проведени са общо 102 занимания на пързалката, три пъти седмично по 60 мин. като в програмата са включени адаптирани елементи от пързаянето с кънки на лед.

След направеното изследване и анализ на получените резултати се установи положително въздействие върху физическата дееспособност и процентният прираст на показателите за дейностите от ежедневиият живот.

16. Aleksandrova, V. (2013). Adapted physical activity and skating in children with autism. Sport and Science, 1, BPS Ltd., pp. 124-131, ISSN: 1310 - 3393

Autism belongs to the group of generalized developmental disorders characterized by qualitative disorders in social relationships and communication, as well as a limited, stereotypical repetitive repertoire of interests and activities.

By applying adapted motor activities, good opportunities are created for physical strengthening, development of motor skills and habits, psycho-emotional and social development of children with autism. Ice skating refers to naturally applied exercise and is close to walking and running.

The aim of the present study is to investigate the impact of adapted physical activity and sports (ice skating) on the physical capacity and functional status of children with autism.

The target group includes 5 boys with autism aged 9-11 years from a sports center for children with autism from Izmit, Turkey. A total of 102 training sessions were held, three times a week for 60 minutes and the program included adapted elements of ice skating.

After the research and analysis of the obtained results, a positive impact on the physical capacity and the percentage increase of the indicators for the activities of everyday life was established.