

РЕЗЮМЕТА НА НАУЧНИТЕ ТРУДОВЕ

I. УЧЕБНИЦИ, УЧЕБНИ ПОМАГАЛА, МОНОГРАФИИ

I.1. **Пенчо Гешев** – „ВЕТРОХОДСТВО” – Учебник, НСА ПРЕС, 1999, ISBN 954 – 718 – 044 - 6

Учебникът по ветроходство е предназначен за студентите от специалност ветроходство, но също така и за всички любители на ветроходния спорт.

В достъпен вид е представена теорията на ветроходния спорт, свързана с разглеждане на основните аеродинамични и хидродинамични сили, определящи ходовите качества на ветроходната яхта. За пръв път се извежда т. нар. *резултантна сила на реалния курс*, която се проявява като резултат от взаимодействието на всички аеродинамични и хидродинамични сили върху ветрилата и корпуса на ветроходната яхта.

Техниката и тактиката на управление на ветроходната яхта са разгледани в тясна връзка с теорията на ветроходния спорт, като са посочени и конкретни технически и тактически действия при управлението на ветроходната яхта и участие в състезания. За пръв път се разглеждат като самостоятелни раздели тактически действия от гледна точка на хидродинамиката и аеродинамиката, както и в зависимост от хидрометеорологичните условия, в които се провеждат състезателните гонки.

В сравнение с известната ни учебно-методическа литература, в учебника разширено е разгледана методиката на обучението и тренировката по ветроходство. За пръв път е описана изследвана в практиката методика за интензивно начално обучение по ветроходство. Посочени са и конкретни средства и методи за развиване и усъвършенстване на физическата, техническата, тактическата и психическата подготовка на ветроходеца, както и структурата на тренировъчния процес.

I.2. **Пенчо Гешев** – „КРЕЙСЕРСКО ВЕТРОХОДСТВО” – Методическо ръководство, НСА ПРЕС, 1999, ISBN 954 – 718 – 044 - 4

Методическото ръководство за провеждане на крейсерско плаване е насочено не само към студентите от специалност ветроходство на НСА, но и към всички, които провеждат крайбрежни или по-далечни плавания.

Основният принос за ветроходната практика на методическото ръководство е, че за пръв път се систематизират най-основните страни на подготовката и провеждането на крейсерско плаване.

В ръководството са посочени основните понятия и действия, свързани с навигацията и лоцията, като науки за корабоводене.

Конкретните действия и изисквания за безопасност, свързани с управлението на килвата яхта при приставане, заставане на котва, както и познаване на местните признаци за определяне на времето допълват подготовката на ветроходеца за провеждане на крейсерско плаване.

I.3. Пенчо Гешев – „ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА НА ОЦЕЛЯВАНЕТО В ЕКСТРЕМАЛНИ СИТУАЦИИ” – Монография, Бонд инс, 2014, ISBN 978-954-394-147-6

В монографията се разглеждат актуални и значими проблеми, свързани със съхраняване на живота и здравето на отделния човек и човешките общности. Това се налага от зачестилите в последно време природни бедствия и терористични действия, както и от наличието на остри социални конфликти.

Монографичният труд е структуриран в две части: теория на оцеляването в екстремални ситуации и методика на оцеляването в екстремални условия.

В първата част, на базата на анализ на литературни източници, се определят същността и структурата на екстремалните ситуации. Идентифицират се два основни фактора на ситуацията – опасност и трудност и се извеждат техните две интегрални функции – риск и усилие. Направена е класификация на екстремалните ситуации, към които са включени бедствията, кризите, извънредните ситуации, острите социални конфликти и др. За пръв път се прави диференциран анализ на структурата на готовността на оцеляване – психическата готовност, физическата готовност, техническата готовност, тактическата готовност и специализираната готовност.

Във втората част, на базата на теоретичния анализ и проведени експериментални изследвания е разработена методика за оцеляване в екстремални условия. Обогатена е методиката за подготовка и формиране на

различни видове адекватна готовност (психическа, физическа, техническа и тактическа) за оцеляване в екстремални условия. Резултатите от проведените експерименти показват, че освен за повишаване на готовността на учениците за оцеляване, проведените специализирани занимания допринасят и за развиване на основните двигателни качества.

II. САМОСТОЯТЕЛНИ ПУБЛИКАЦИИ В СПИСАНИЯ И СБОРНИЦИ

II.1. **Гешев П.** – „Опит за класификация на ветроходната техника”, Спорт и наука, бр. 2, 1994, стр. 2-5

От анализа на специализираната литература се вижда, че за класифициране на ветроходната техника се използват различни подходи и критерии, което води до липсата на единна класификация на ветроходната техника в настоящия етап от развитието на ветроходния спорт.

Целта на разработката е изграждане на структура на ветроходната техника, изразяваща се в класификация на техническите действия на екипажа при управлението на ветроходната яхта.

В тази връзка се предлага следната структура на ветроходната техника:

1. Основна ветроходна техника, включваща:
 - управление на яхтата с ветрилата;
 - управление на яхтата с руля;
 - балансиране на яхтата (регулиране на крена и диферента).
2. Специална ветроходна техника – включва предварителна центровка и настройка на яхтата по време на ход.
3. Състезателна техника – включва специфичните технически действия на ветроходеца по време на състезателна гонка.

За ветроходеца любител е достатъчно владението на основната ветроходна техника, докато състезателят по ветроходство е необходимо да усвоява в значителна степен специалната и състезателната техника.

II.2. **Гешев П.** – „Усъвършенстване управлението на ветроходната яхта при плаване на остри и пълни курсове”, Спорт и наука, 1999, бр. 1, стр. 39-43

Формирането на ветроходеца като висококвалифициран състезател преминава през най-малко десетгодишен период на целенасочена тренировъчна

дейност. Това налага необходимостта от интензифициране на техническото усъвършенстване на ветроходеца. От съществено значение за този процес е участието в колкото се може по-голям брой ветроходни регати при различни хидрометеорологични условия.

Доколкото плаването на остри и пълни курсове заема най-голям дял от състезателната гонка, е необходимо да се прилагат различни средства за тяхното усъвършенстване.

Целта на разработката е да се предложат различни упражнения, насочени към интензифициране на учебно-тренировъчния процес за усъвършенстване плаването на остри и пълни курсове. Описани са 6 упражнения за усъвършенстване плаването на остри курсов, 10 упражнения за усъвършенстване плаването на пълни курсове, както и показателите за контрол на правилното им изпълнение.

II.3. Гешев П. – „Усъвършенстване на техниката и тактиката на старта във ветроходното състезание”, Спорт и наука, бр.1а, 1999, стр. 74-79

Голямо е значението на доброто стартиране за постигане на краен успех във ветроходната гонка. качеството на стартиране се определя от мястото на пресичане на стартовата линия, времето на нейното пресичане и скоростта на яхтата в този момент, халсът на плаване и мястото спрямо другите яhti. Тук трябва да отбележим, че стартовата линия не е видима, а представлява мислената линия свързваща два ограничителни знака, става ясно, че стартът във ветроходната гонка представлява достатъчно сложен комплексен технико-тактически елемент.

Целта на разработката е да систематизира и посочи специални упражнения за комплексно развитие на техническите и тактически умения за стартиране.

За усъвършенстване чувството за „виждане” на стартовата линия са предложени 3 упражнения, за усъвършенстване на чувството за предстартовото време - 2 упражнения, за развиване чувството за скорост – 2 упражнения, за усъвършенстване тактиката на старта – 8 упражнения.

Посочени са и обективни критерии за оценка на правилното изпълнение на упражненията.

II.4. Гешев П. – „Резултантна сила на реалния курс – ново понятие в теорията на ветроходния спорт”, Спорт и наука, 1999, бр. 3, стр. 43-45

Теорията на ветроходния спорт заема основно място в подготовката на ветроходеца и особено в обучението на студентите от специалност ветроходство в Национална спортна академия. В известната ни литература по проблемите на ветроходния спорт са отразени основните положения на ветроходната теория, най-съществена част от която е базирана на разработките Чеслав Мархай.

Най-общо характерът на движение на ветроходната яхта се определя от взаимодействието между силата на тягата, силата на дрейфа, силата на челното съпротивление и силата на страничното съпротивление. В същото време не се предоставя възможност за по-нагледно и в известна степен по-обстоятелствено да се обясни как и в каква степен взаимодействието между посочените аеродинамични и хидродинамични допринася за определяне на ходовите качества на ветроходната яхта

В резултат на дългогодишния ни опит в преподаване на теорията на ветроходния спорт изведохме понятието „Резултантна сила на реалния курс”, която графично ни дава възможност по-нагледно обяснение на резултата от взаимодействието на посочените сили, както и да обясним поведението на яхтата при потегляне, при грешка в настройване на ветрилата, при нарушаване на баланса на яхтата.

II.5. Гешев П. – „Избор на вариант на плаване на пълен курс с ветроходна яхта клас „470” в зависимост от силата на вятъра”, сб. доклади от год. научна конф. на НСА „Спорт, общество, образование”, 2002, т. 7, стр. 289-295

Измененията на състезателните дистанции в действащия правилник водят до увеличаване дела на плаване на пълни курсове, което налага и по-задълбочено изследване на особеностите на плаване на курсовете фордевинд и бакщяг.

Целта на изследването е да се установи оптималния вариант на плаване на пълен курс между двата поворотни знака с яхта клас „470”. В тази връзка беше изследвана динамиката на относителната скорост на яхтата в различни хидрометеорологични условия.

Анализът на резултатите показаха, че при слаб до умерен вятър дистанцията на пълни курсове се преминава по-бързо чрез прилагане лавировка на пълен курс. При вятър със скорост над 8 m/sec дистанцията на пълни курсове се преминава по-бързо чрез плаване по най-късия път на курс фордевинд.

Необходимо е подготовката на състезателите по ветроходство да се насочи към усъвършенстване на техниката на плаване на пълни курсове.

II.6. **Гешев П.** – „Влияние на крена върху ходовите качества на олимпийски клас ветроходна яхта „Лазер””, сб. доклади от год. научна конф. на НСА „Спорт, общество, образование”, 2004, т. 9, стр. 285-291

Върху ходовите качества на ветроходната яхта влияние оказват редица фактори, един от които е нарушаване на напречната устойчивост на яхтата, водещ до появата на т. нар. крен. Целта на изследването е да се разкрие влиянието на крена върху ходовите качества на ветроходната яхта клас „Лазер” при плаване на различни хидрометеорологични условия.

Резултатите от изследването показаха, че при яхта клас „470” оптималният ъгълна крена е различен в различните хидрометеорологични условия.

В зависимост от силата на вятъра стойностите на оптималния ъгъл на крена са, както следва:

- при слаб вятър (3-4 m/sec) – 20°
- при умерен вятър (6-8 m/sec) – 0°
- при силен вятър (10-12 m/sec) – 10°

При плаване в условията на слаб вятър се препоръчва създаването на изкуствен се препоръчва създаването на изкуствен крен с цел подобряване на аеродинамичните качества на яхтата.

II.7. **Гешев П.** – „НСА „Васил Левски” – 70-годишен юбилей” – уводна статия, Спорт и наука, 2012, бр. 3, стр. 3-9

В доклада се прави ретроспективен анализ на развитието на НСА „В. Левски” от създаването ѝ до наши дни. Извеждат се предпоставките за нейното създаване като резултат от грижите на държавата за развитието на физическото възпитание и спорта през 30-те години на миналия век.

Открити са етапите в развитието на Академията от Държавно висше училище за телесно възпитание през Висше училище за физкултура, Висш институт за физкултура „Георги Димитров”, Национална спортна академия и Национална спортна академия „Васил Левски”.

Отразени са промените, които настъпват за утвърждаването на Академията като основен център за развитие на методиките на тренировка за всички спортни

федерации и създаденият в тази връзка Единен център за наука и подготовка на кадри по физическа култура и спорт.

Посочени са извършените дейности по материално-техническото изграждане на Академията и превръщането ѝ във водещ университет за подготовка на педагогически кадри в областта на физическото възпитание, спорта и общественото здраве.

II.8. Гешев П. – „Влияние на физическата активност върху агресивността при ученици”, Сборник научни статии „Научно-приложни аспекти на физическото възпитание и спорта 2013”, изд. „Фабер”, В. Търново, 2014, ISBN 978-619-00-0091-4

Целта на изследването е да се разкрие положителното влияние на физическата активност върху понижаването на агресивността. Приложена е комплексна методика от проучване на литературни източници, наблюдение, беседа. на базата на независими експертни оценки от 25 учители са идентифицирани 10 основни вида агресивни реакции.

Анализът на резултатите показва, че състоянието на агресивност на изследваните ученици, които имат ограничена физическа активност, е в нормалните граници на тази възраст.

Агресивността на учениците, които са с висока физическа активност е в долните граници и е значително по-ниска от агресивността на учениците с ограничена физическа активност.

Физическата активност при учениците, практикуващи вид спорт, значително е повлияла върху тяхната агресивност. По-силно тя е повлияла върху ограничаване на лъжата, използването на обидни думи при общуване, грубостта, физическото насилие и по-слабо върху незачитане мнението на събеседниците и заплахите.

II.9. Гешев П. – „Взаимна детерминираност на видовете реакции на агресивност и стиловете за разрешаване на конфликти”, Сборник научни статии „Научно-приложни аспекти на физическото възпитание и спорта 2013”, изд. „Фабер”, В. Търново, 2014, ISBN 978-619-00-0091-4

В процеса на развитие на съвременното общество наред с положителните промени нарасна несигурността, повиши се агресивността, изостриха се конфликтите между хората.

Целта на изследването е да се разкрият особеностите на взаимната детерминираност между видовете реакции на агресивност и между стиловете за разрешаване на конфликти.

Анализът на резултатите показва наличие на корелация с различна сила между видовете реакции на агресия – телесна агресия, вербална агресия, индиректна агресия, опозиционно поведение, агресивна раздразнителност, агресивно недоверие, ревност и омраза, вина, лъжа.

Главен фактор, детерминиращ агресивността е лъжата. Тя по-силно корелира с ревността и омразата, агресивната раздразнителност и агресивното недоверие и по-слабо с вината и вербалната агресия.

Агресивната раздразнителност, ревността, омразата и опозиционното поведение са реакции с по-силно влияние върху структурата на агресивността.

С по-висока детерминираност са интегриращият, компромисният и отстъпчивият стил разрешаване на конфликти.

II.10. Гешев П. – „Методика за формиране на психофизическа готовност при ученици за оцеляване в бедствени ситуации”, Спорт и наука, 2014, бр. 2, стр. 76-83

Бедствените ситуации са съставна част на екстремалните ситуации, които се разглеждат като комплекс от условия на средата, изискващи активни действия за определен период от време.

Целта на изследване е да се разкрие надеждността на методиката за формиране на психофизическа готовност на учениците за оцеляване в бедствени ситуации.

Анализът на резултатите показва, че въведената експериментална методика е допринесла за понижаване на ситуативната тревожност и повишаване на активността.

Настъпили са съществени промени в състоянието на бързината, взривната сила на долните крайници и силовата издръжливост на коремната мускулатура.

Положителни промени след прилагането на специализираната методика при показателите за психическа и физическа готовност са допринесли за засилване на корелационните зависимости и появата на нови зависимости в структурата на психофизическата готовност за оцеляване при бедствия.

II.11. **Гешев П.** – „Научни основи на оцеляването в екстремални условия”, Сб.научни доклади „Формиране на готовност за оцеляване на ученици в социалната среда чрез специализирана подготовка по кунг фу”, НСА Прес, 2014, стр. 5-11

Целта на разработката е да се извърши теоретичен анализ на някои понятия, свързани с оцеляването като особен вид човешка дейност, която се извършва в опасни ситуации, при които са застрашени живота и здравето на човека и човешките общности.

Адекватната готовност за оцеляване е структурирана от психическа, физическа, техническа, тактическа и специализирана готовност, които са взаимно детерминирани.

Психическата готовност е изградена основно от три подструктури – познавателна, емоционална и волева. Физическата готовност е основна в структурата на готовността за оцеляване и включва в себе си притежаваните двигателни качества на индивида. Техническата готовност заема важно място в структурата за оцеляване и включва уменията за точно изпълнение на определени движения и дейности. Тактическата готовност се реализира в практическата дейност посредством психическата и физическата дейност и се формира на базата на мисловната дейност. Специализираната готовност в структурата на готовността за оцеляване е свързана с действия в екстремални условия с висока степен на опасност и изисква специализирана подготовка.

II.12. **Гешев П.** – „Състояние на готовността на учениците за оцеляване в екстремална социална среда”, Сб.научни доклади „Формиране на готовност за оцеляване на ученици в социалната среда чрез специализирана подготовка по кунг фу”, НСА Прес, 2014, стр. 75-80

Целта на изследването е да се формира готовност за оцеляване на учениците в социална среда чрез специализирана подготовка по кунг фу.

Анализът на резултатите показва, че изследваните ученици от експерименталната група имат добра и много добра психическа готовност. Нейното развитие изисква по-дълго време.

Физическата готовност на учениците от експерименталната група е добра, като по-бързо се развива силата на захвата на лява и дясна ръка, а по-бавно – бързината и скоростно-силовата издръжливост на коремната мускулатура.

Значително се е повишила техническата готовност на изследваните ученици вследствие на приложената специализирана подготовка. Усвоени са основните техники на защита при нанасяне на удари с ръце, крака, различни предмети и нож, различни хватове и др.

Подобрила се е тактическата готовност на учениците за ефективни действия при агресивно нападение. Формирани са умения за оказване на първа помощ при пострадал.

II.13. **Гешев П.** – „По някои въпроси на тактическата подготовка за оцеляване в екстремални ситуации”, Сб. научни доклади „По някои актуални проблеми на физическото възпитание и спорта”, НСА Прес, 2014, стр. 6-13

В разработката се разглеждат актуални проблеми на оцеляването в екстремални ситуации. Анализирани са двата основни фактора на екстремалната ситуация – опасност и трудност както и различните страни на готовността за оцеляване – психическа, физическа, техническа, като акцентът е поставен на тактическата готовност.

На базата на различни проучвания е установено, че от всички загинали по света от стихийни бедствия повече от 60% са от страни с ниско ниво на социално развитие, а в страни с високо ниво на социално развитие те са едва 2%. При страни със средно социално развитие загиналите са със 7,26% пъти повече в сравнение със страни с високо социално развитие.

Резултатите от проведен експеримент с 80 ученици, от които 43 практикуващи бойното изкуство кунгфу като експериментална група и 37 неспортуващи ученици като контролна група показват, че учениците от експерименталната група в края на експеримента са с по-висока тактическа готовност за оцеляване.

Установено, че не само се формира готовност при учениците за действия в екстремални ситуации, но се подобрява и тяхната физическа и психическа работоспособност.

III. ПУБЛИКАЦИИ В СЪАВТОРСТВО – ПЪРВИ АВТОР

III.1. **Гешев П.**, Златков Й., Стоилов Ст. – „Изследване на процеса на обучение по ветроходство в клас „зефир““, Научни трудове, ВИФ, 1983 г., том. XXIV, кн. II, стр. 452-464

Целта на изследването е да се усъвършенства методиката на начално обучение по ветроходство на клас „Зефир“. Задачите на изследването са свързани с намирането на ефективни средства за интензифициране на учебния процес по ветроходство в учебните курсове по водни спортове със студентите от ВИФ „Г. Димитров“ (сега НСА „В. Левски“).

За целта беше разработена и експериментирана нова методика за обучение по ветроходство. Изготвени и приложени в процеса на обучение бяха технически средства за онагледяване. На изследване беше подложена успеваемостта на студентите в овладяването на основната ветроходна техника в зависимост развитата им в резултат на упражняваните спортове пространствен-скоростна ориентация.

Резултатите от изследването показаха, че експерименталната методика води до по-бързо и качествено усвояване на основната ветроходна техника. Помощните средства за онагледяване допринасят за по-бързото усвояване на специфичната терминология, и оттам за интензифициране на процеса на обучение. Доказана е зависимостта между притежаваната пространствено-скоростната ориентация на студентите и бързината на усвояване на основната ветроходна техника, което разкрива възможността за прилагане на преднамерен подбор на екипажите с цел повишаване на ефективността на обучението.

III.2. **Гешев П.**, Златков Й., Стоилов Ст. – „Усъвършенстване на учебния процес по ветроходство чрез преднамерен подбор на обучаемите“, Научни трудове, ВИФ, 1984 г., т. XXV, кн. III, стр. 29-34

При анализа на резултатите от въведената нова методика за интензивно начално обучение по ветроходство се разкри наличието на различно усвояване на ветроходната техника в зависимост от спортната подготовка на студентите. Това определи и целта на изследването – усъвършенстване на методиката на начално обучение по ветроходство чрез преднамерен подбор на екипажите. Така екипажите в експерименталната група бяха разпределени на студенти, практикуващи

спортове, развиващи предимно скоростна ориентация, предимно пространствена ориентация и на студенти със спортен стаж под три години.

Анализът на резултатите показва, че различните групи екипажи усвояват в различна степен различните технически елементи. Това дава възможност за прилагане на диференцирано приложение на методиката в зависимост от състава на отделните екипажи. В резултат от прилагането на преднамерен подбор на екипажите се установи значително увеличаване на броя на студентите, придобили уменията за самостоятелно управление на ветроходната яхта в края на курса на обучение.

III.3. **Гешев П. Миков Ц.** – „Изследване ефективността на методика за начално обучение по ветроходство, Въпроси на физическата култура, бр. 5, 1990, стр. 72-76

С развитието на курортното дело, на ведомствените яхт-клубове, с разширяване дейността на морските клубове в системата на ОСО и с увеличаване броя на ветроходните съдове нараства ролята на ветроходството като спорт за всички. Това налага разработването на методика за интензивно начално обучение по ветроходство, позволяваща в кратък курс да се придобие способност за самостоятелно управление на ветроходната яхта.

Целта на изследването е да се разработи методика за интензивно начално обучение по ветроходство, осигуряваща възможност за самостоятелно управление на ветроходната яхта. Експерименталната методика беше разработена на базата на използваната в практиката методика чрез структурни промени в изучаването на различните технически елементи, извършени след изследване на степента на тяхната трудност. така някои елементи бяха слети в една методическа единица, а за други бяха отделени повече часове за изучаване.

Анализът на резултатите показва, че експерименталната методика допринася за интензифициране на процеса на начално обучение и придобиване на уменията за самостоятелно управление на ветроходната яхта. В най-голяма степен това се дължи на предоставената възможност за усвояване на комплексния технически елемент лавировка.

III.4. **Гешев П., Миков Ц.** – „Равновесната устойчивост в процеса на начално обучение по ветроходство”, Въпроси на физическата култура, 1991, кн. 7, стр. 17-20

Целта на изследването е да се установи влиянието на заниманията по ветроходство върху равновесната устойчивост на студентите в зависимост от развитата им пространствено-скоростна ориентация. За провеждането на експеримента беше използван електронен тензометричен стенд платформа.

Резултатите от изследването показаха, че заниманията по ветроходство оказват влияние върху равновесната устойчивост на обучаваните, като се увеличава амплитудата и се намалява честотата на равновесните колебания.

Констатирана е разлика в равновесната устойчивост на изследваните лица в зависимост от практикувания от тях спорт. По-добра равновесна устойчивост показват студентите с развита предимно пространствена ориентация.

Между амплитудата и честотата на равновесните колебания се забелязва отрицателна корелационна зависимост, като стойността се увеличава след провеждането на заниманията по ветроходство.

III.5. Гешев П., Бахчевански Ст. – „Особености при центровката на ветроходна яхта клас „фин“ с ветрило „виктори уинг““, Спорт и наука, 1999, бр. 1а, стр. 123-126

От конструирането през 1950 година ветроходната яхта клас „Фин“ е включена неизменно като олимпийски клас яхта и е разпространена в над 50 държави от цял свят. Използването от различните фирми производителки на яхтено оборудване със съвременни материали и технологии изисква от ветроходеца тяхното добро познаване и свързаното с това настройване на яхтите за реализиране на максималните им ходови качества.

Целта на разработката е систематизиране на основните средства за центровка на ветрилната система на яхта клас „Фин“ при използване на новите и най-широко разпространени ветрила „Виктори Уинг“.

Посочени са основните параметри на настройване на ветрилната система, включващи: наклона на мачтата, разстоянието на погона до диаметралната плоскост на яхтата, височината на гика над борда на яхтата, приложението на обтяжката на Кънингъм, обтяжката на халсовия ъгъл и обтяжката на шкотовия ъгъл.

Посочените технически действия по центровката са стандартни за различните хидрометеорологични условия, като допълнително трябва да се отчитат индивидуалните антропометрични данни на състезателите, както и нивото им на

подготовка. Това се реализира чрез специални тренировъчни занимания с обективен контрол на движението на ветроходната яхта.

III.6. **Гешев П., Жеков Ст.** – „Някои проблеми на детското ветроходство в България”, Спорт и наука, 1999, бр. 2, стр. 100-104

За подрастващите ветроходци от съществено значение е намирането на оптимален клас яхта за продължаване на подготовката след излизане от детската възрастова група, състезаваща се клас „Оптимист”.

Целта на изследването е посочването на някои фактори, които оказват влияние върху организацията на спортната дейност с подрастващите след излизане от възрастовата група на клас „Оптимист”. В тази връзка съпоставихме началната възраст и основните антропометрични показатели на българските деца с участниците в световното първенство на клас „Оптимист” през 1998 година.

Резултатите от изследването показват, че най-голяма е групата на 15-годишните участници в световното първенство, като почти равен на този брой е общата група на 13 и 14-годишните. Началната възраст на специализирана подготовка при участниците в световното първенство от 11 години съставлява 22%, докато у нас този процент е едва 11%.

Антропометричните показатели на изследваните групи не се различават, но тук трябва да подчертаем, че в държавите с развито ветроходство се използват т.нар. преходни класове яhti, докато у нас този въпрос не е решен оптимално. Използваният клас „Кадет” не допринася за адекватна техническа подготовка, а следващият клас „Фин” не отговаря на антропометричните показатели на децата.

III.7. **Гешев П., Йорданов С.** – „Националната спортна академия „Васил Левски” и подготовката на кадри за спортно-развлекателната дейност в сферата на туризма”, Сборник доклади „Перспективи на спортната анимация в туризма”, 2007 г. изд. „Фабер”, В. Търново, стр. 18-22

В разработката се отразява подготовката на студенти в Национална спортна академия, като се акцентира на нововъведената програма „Спортна анимация”.

В резултат на проведените научнотеоретическа конференция в НСА и национална дискусия „Перспективи на спортната анимация в туризма”, организирана от Българска туристическа камара и НСА на 28.04.2005 г. в Интерекспо и конгресен център се изведоха някои задачи пред спортната

анимация, като изясняване мотивите на туристите за посещаване на българските курорти и техните спортно-развлекателни интереси, проучване на качеството на спортно-развлекателните услуги и подготовката на кадрите, създаване на единен учебно-методичен център за подготовка на кадри за спортно-развлекателната дейност в туризма.

III.8. **Гешев П.**, Маринов, Т. – „Подготовка на учениците за оцеляване в бедствени ситуации в урока по физическо възпитание”, Спорт и наука, 2012, бр. 6, стр. 70-74

Целта на разработката е да се разкрие същността и мястото на специализираната подготовка на учениците за оцеляване в бедствени ситуации в урока по физическо възпитание и спорт. Проучена беше същността на бедствените ситуации и разкрито съдържанието на специализираната подготовка, както и мястото ѝ в урока по физическо възпитание и спорт.

Разработеният експериментален модел включва в себе си четири модула – за осигуряване на знания, свързани с предварителната подготовка за действия в бедствени ситуации, за изграждане на приложни двигателни навици, за подобряване на физическата подготовка за реализиране на усвоените действия за оцеляване, за избягване на ситуации, свързани с проява на агресия, насилие или нападение.

За да се реализират тези дейности е необходимо въвеждането на задължително обучение, свързано с подготовката на учениците за оцеляване в бедствени ситуации, с определен хорариум в практиката по физическо възпитание.

III.9. **Гешев П.**, Маринов Т. – „Психо-физическа готовност на учениците за действия при бедствия”, Сборник научни статии „Научно-приложни аспекти на физическото възпитание и спорта 2013”, изд. „Фабер”, В. Търново, 2013

Целта на разработката е да установи готовността на учениците за действия в бедствени ситуации, като беше извършена теоретична обосновка на проблема, установено беше нивото на знания на учениците за предварителна подготовка и действия по време на възникнало бедствие, както и нивото на психо-физическа готовност на учениците.

Анализът на резултатите показва, че изследваните ученици имат сравнително добро ниво на психо-физическа готовност, като показателите попадат в средните

норми за възрастта. Отчете се, че нивото на физическа подготовка е незадоволително, както и че познанията на учениците за характера и особеностите на видовете бедствия е слабо.

Резултатите от изследването потвърдиха впечатлението за слабата подготвеност на учениците за адекватни действия в различните ситуации и в частност при бедствия. Липсата на необходимите знания и добро ниво на психо-физическа подготвеност налагат необходимостта от въвеждането на специализирана подготовка на учениците за формиране на готовност адекватни действия в бедствени ситуации.

III.10. **Гешев П.**, Папазоглу Й. – „Изследване на физическото развитие на 14-годишни ученици в Гърция”, Спорт и наука, 2013, бр. 2, стр. 92-98

Целта на разработката е изследване на физическото развитие на ученици, занимаващи се в различни форми на физическо възпитание и спорт. Едната група е съставена от ученици, които се занимават със спорт само в часовете по физическо възпитание, а другата – от ученици, които допълнително се занимават с ветроходство.

Анализът на резултатите показва, че е налице хомогенност на изследваните групи. Значителна еднородност при всички групи се констатира по показателите, ръст и обща издръжливост, значителна еднородност е констатирана по показателя силова издръжливост при всички групи, с изключение на неспортуващите момичета.

Като цяло по-добри резултати във физическото си развитие показват учениците, занимаващи се допълнително с ветроходен спорт.

III.11. **Гешев П.**, Папазоглу Й. – „Проучване на взаимовръзките между изследвани показатели при неспортуващи ученици и ученици, занимаващи се допълнително с ветроходен спорт”, Спорт и Наука, 2014, бр. 2, стр. 36-43

Целта на изследването е да разкрием въздействието с ветроходство върху двигателните качества на ученици, като се извърши сравнителен анализ на взаимовръзките между изследваните показатели на двете изследвани групи – ученици, занимаващи се със спорт само в задължителните часове по физическо възпитание и ученици, занимаващи се допълнително с ветроходство.

Анализът на резултатите показва, че при неспортуващите момчета и момичета не се констатира наличие на вътрешни връзки между развитието на отдекните двигателни качества.

При момчетата, занимаващи се допълнително с ветроходен спорт, с най-голям брой показатели установява връзка показателят за обща издръжливост – „совалково бягане”.

При момичетата, занимаващи се допълнително с ветроходство, с най-голям брой показатели установява връзка антропометричният показател „подкожни мазнини”.

При всички групи на спортуващите ученици един от показателите с най-голям брой установени вътрешни връзки е показателят за гъвкавост „наклон напред от седеж”.

III.12. **Гешев П.,** Папазоглу Й. – „Динамика на развитието на силовите качества на 15-годишни ученици, практикуващи ветроходен спорт”, Спорт и Наука, 2014, бр. 4, стр. 97-105

Ветроходният спорт е един от най-масово практикуваните в РГърция, което го определя като едно от основните средства както за рекреация, така и за подобряване на физическото развитие на учениците.

Целта на изследването е да се разкрие разликата в динамиката на развитие на силовите качества на неспортуващи ученици и на ученици, практикуващи допълнително ветроходен спорт в свободното време.

Анализът на резултатите показва, че изходните нива на изследваните показатели са по-високи при учениците, занимаващи се в продължение на една година с ветроходен спорт.

Най-силно изразена е динамиката на развитие на статичната и динамичната сила при учениците, практикуващи ветроходен спорт. По-голяма е динамиката на развитие на силовата издръжливост на коремната мускулатура при неспортуващите ученици.

Като заключение, заниманията с ветроходство в свободното време допринася за подобряване на физическото развитие на подрастващите.

III.13. **Гешев П.**, Петков Д. – „Взаимовръзка между личностната и ситуативната тревожност на студенти от НСА при обучение по ветроходство в учебните курсове по водни спортове”, Спорт и наука, 2014, бр. 6, стр. 14-18.

Целта на изследването е разкриване взаимовръзката между личностната и ситуативната тревожност по време на начално обучение по ветроходство и влиянието им върху ефективността на учебния процес.

Анализът на резултатите показва, че между личностната и ситуативната тревожност в процеса на начално обучение по ветроходство съществува нелинейна корелация, която вероятно се определя от хидро-метеорологичните условия.

Съществува зависимост между степента на тревожност и ефективността на учебния процес, като по-съществено влияние оказва ситуативната тревожност. С увеличаване на степента на тревожност рязко намалява успеваемостта на студентите при усвояване на основната ветроходна техника. Не във всички случаи на по-ниска личностна тревожност се постигат по-добри резултати в обучението.

Отчитането на степента на личностната и ситуативна тревожност на обучаемите може да доведе до повишаване ефективността на учебния процес по ветроходство.

III.14. **Гешев П.**, Петков Д. – „Влияние на хидро-метеорологичните условия върху учебния процес по ветроходство”, Спорт и Наука, 2014, бр. 6, стр. 24-29

Целта на проведеното изследване е да се разкрие влиянието на хидро-метеорологичните условия върху емоционалното състояние на обучаваните в процеса на начално обучение по ветроходство със студенти от НСА по време на учебните курсове по водни спортове.

Резултатите от изследването показват, че с увеличаване на силата на вятъра до 5 м/с се повишава ефективността на учебния процес, т.е. техническите елементи се усвояват по-добре от студентите.

С увеличаване на силата на вятъра над 6 м/с се увеличава степента на ситуативната тревожност на обучаваните. Същевременно се констатира и увеличаване на степента на ситуативната тревожност с намаляване на силата на вятъра под 3 м/с.

Налице е зависимост между степента на ситуативна тревожност и хидро-метеорологичните условия, която се отразява върху ефективността на обучението по ветроходство.

IV. ПУБЛИКАЦИИ В СЪАВТОРСТВО

IV.1. Златков Й., Стоилов Ст., **Гешев П.** – „Начално обучение по бордсейлинг с тернажор”, Сборник Научни трудове, ВИФ, 1983, т. XXIV, кн. II, стр. 493-498

Целта на изследването да се усъвършенства и интензифицира методиката за начално обучение по бордсейлинг чрез използването на тренажор, изработен в РП „Асеновец” – Асеновград от инж. И. Митрани по идея на Й. Златков. В същото предприятие бяха произведени и първите сърфове за масова употреба.

Тренажорът позволява изпълнението на техническите елементи, свързани с вдигане на ветрилото, настройването му на определени курсове и изпълнението на поворотите оверщаг и фордевинд на брега под непосредственото ръководство на преподавател.

Резултатите от изследването показаха, че най-ефективна е методиката, при която след всеки елемент, усвояван на тренажора, същият се изпълнява на вода. При неуспех обучаемият се връща на тренажора. Така се съкращава времето за обучение и за затвърдяване и усъвършенстване на двигателните навици. Полесното усвояване на поворотите оверщаг и фордевинд, както и поддържането на курсовете халфвинд и фордевинд съществено интензифицират процеса на начално обучение. В същото време използването на тренажора в процеса на обучение допринася за по-бързото отстраняване на допусканияте грешки и изграждането на правилните двигателни навици.

IV.2. Миков Ц, **Гешев П.**, Иванов Кр. – „Компютърна програма за обучение по ветроходство”, Треньорска мисъл, 1985, кн. 6, стр. 17-20

Целта на изследването е да се състави компютърна програма за теоретична подготовка в процеса на начално обучение по ветроходство и да са провери ефективността ѝ по време на курса по водни спортове със студентите от ВИФ „Г. Димитров” (сега НСА „В. Левски”).

Разработената от инж. Кр. Иванов компютърна програма включва два раздела – теоретичен и тестови. Теоретичният раздел съдържа 11 компютърни страници, в които синтезирано се описват основните характеристики на техническите елементи и действията при тяхното изпълнение. тестовият раздел включва 38 въпроса с 3-4 зададени отговори, от които единият е верен. При грешен отговор програмата автоматично връща към съответната страница от теоретичния

раздел. При правилен отговор със звуков сигнал компютърът присъжда 5 точки, при правилен отговор на повторно зададен сгрешен въпрос компютърът присъжда 2 точки, а при повторно сгрешен отговор на един и същи въпрос компютърът отнема 10 точки.

Резултатите от изследването показаха, че при използването на компютърната програма по време на курса на обучение допринася както за по-бързото усвояване на терминологията, така и за по-бързото усвояване на основната ветроходна техника.

IV. 3. Миков Ц., **Гешев П.** – „Проучване ролята на биоритмичните цикли при обучението по ветроходство”, Въпроси на физическата култура, 1990, бр. 7, стр. 16 - 20

Биоритмичните цикли са присъщи на различните нива на организация на живата материя. приема се, че те са ендогенни по природа, но в голяма степен се влияят и от периодичните изменения на външната среда. на основата на 23-дневния физически, 28-дневния емоционален и 33-дневния интелектуален цикъл са разработени различни таблици и хронограми за биоритмичното състояние на наблюдаваните лица.

Целта на изследването влиянието на биоритмичните цикли при началното обучение по ветроходство. На изследваните студенти още преди първото занимание бяха разработени с компютър биоритмичните и 9м цикли по време на обучението. Самите студенти, както и инструкторите, провеждащи експеримента не бяха запознати с разположението на фазите на биоритмите.

Резултатите от изследването, въпреки липсата на статистическа достоверност, показаха, че съществува зависимост между биоритмичните цикли и състоянието на обучаемите. Положително влияние в началното обучение по ветроходство оказват фазите на подем на биоритмите за интелектуалното и емоционалното състояние. Препоръчително е изследването на този проблем да продължи за постигането на статистически достоверни резултати.

IV.4. Златков Й., **Гешев П.** – „Технико-тактически занимания за усъвършенстване управлението на ветроходната яхта в лавировка и при изпълнение на повороти”, Спорт и наука, 1999, бр.1, стр. 111-115

От съществено значение за постигане на успех във ветроходно състезание е умението правилно да се плава към разположения срещу вятъра ограничителен знак чрез прилагането на комплексния технически елемент лавировка, съставна част от която е поворота оверщаг. Макар и рядко изпълняван, при допускане на грешка, поворотът фордевинд може да се окаже решаващ за крайния успех в гонката.

Целта на разработката е да се предложат примерни учебно-тренировъчни занимания за усъвършенстване техниката на изпълнение на поворотите оверщаг и фордевинд, както развиването на техник-тактическите умения на ветроходеца при плаване в лавировка.

За усъвършенстване на техниката на изпълнение на повороти са описани 4 упражнения, а за усъвършенстването на лавировката – 10 упражнения. Посочени са и обективни критерии, които могат да се използват за контрол на правилното изпълнение на упражненията.

IV.5. Павлова Е., Тонев Т., **Гешев П.** – „Съвременни методи за контрол на равновесната устойчивост в гребните спортове и ветроходството”, Спорт и наука, 2002, бр. 5, стр. 71-76

Целта на изследването е да се проследят промените, които настъпват в параметрите на равновесната устойчивост под влияние на занимания с гребане и ветроходство, комбинирано със специално тренажорно устройство.

Анализът на резултатите показва, че в резултат на заниманията с водни спортове се променят параметрите на равновесната устойчивост, като при всички изследвани лица се констатира намаляване на ъгъла и честотата на колебания на тренажорното устройство.

В резултат от използването на тренажора за контрол на равновесната устойчивост, експерименталната група показва по-добро усвояване на техниката на гребане и управление на ветроходните яхти, а оттам и по-обща успеваемост в края на учебния курс.

IV.6. Николова М., **Гешев, П.**, Изов Н. – „Европейска образователна политика за професионална подготовка по специалността „Адаптирана физическа активност” и приносът на НСА „Васил Левски””, Спорт и наука, 2012, стр. 4-11

В разработката са отразени европейската практика и понятийния апарат на адаптираната физическа активност като интердисциплинарна област от експертизи, отнасящи се до рехабилитация, физическо образование, спорт и рекреация, състезателен спорт и спорт за всички. Описани са и основните модули, включени в учебната програма по адаптирана физическа активност и спорт в бакалавърска и магистърска степен в НСА „В. Левски”.

Направеното проучване дава възможност за очертаване тенденциите в единната образователна политика в областта на адаптираната физическа активност за хора с увреждания и мястото на българския модел в контекста на европейското академично пространство, изразяващи се във включването ѝ като учебно съдържание в учебните планове и програми, специализираната подготовка на специалисти, разработването на съвместни европейски програми, разпространяването на добри академични практики и др.

V. РЕЗЮМЕТА

V.1. **Geshev P.**, Tonev T., Petkov D. – “The emotional quality “anxiety” in the initial training in yachting”, Traditional annual scientific conference (Summary), 23 may 1995, p. 27.

V.2. **Geshev P.**, Tonev T., Markov G., Pavlova E., Hristov R. – “Study of the vestibular stability of students from NSA in water sports training cours”, Traditional annual scientific conference (Summary), 23 may 1995, p. 30.

V.3. Djobova, S., Dasheva, D., Nikolova M., **Geshev, P.** – “Theoretical, Methodological and Methodical Aspects of Competitions and Athletes’ Preparation” – In: International Scientific Conference., 11 December 2009, (abstracts), Srbija, (Belgrad), 2009, p. 87

V.4. Djobova, S., Nikolova, M., **Geshev, P.**, Dasheva, D. – “Effects of adapted water sports activities on campers with intellectual disabilities parents opinion” – in 17 Symposium International ISAPA, 23-27 June, 2009, (poster), Sweden, (Galve), 2009, p. 148.

V.5. Djobova, S. Nikolova, M., **Geshev, P.** – “Social aspects of sports practicing in integrated settings” – In: 16-th Annual Congress of the European college of sport science, 6-9 Juli, 2011, Liverpool (United Kingdom), abstracts, 2011, p. 87.