

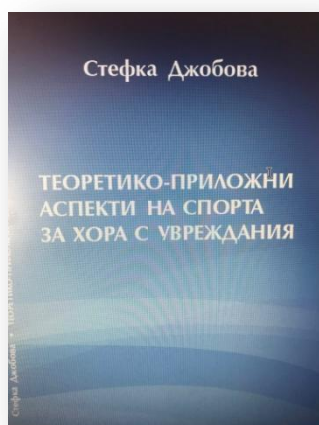
## Резюмета на научните трудове

на

гл. ас. Стефка Колева Джобова, 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. 34 от 20 април 2018 г.

### МОНОГРАФИЯ

1. **Стефка Джобова.** Теоретико-приложни аспекти на спорта за хора с увреждания. София, 2018. ISBN 978-954-394-236-7



Като феномен от световен мащаб спортът притежава универсална популярност и способност да преодолява езиковите и културните граници. Спортът е идеалният инструмент за повишаване на осведомеността, разчупване на стереотипи и насърчаване на включването на хора с увреждания в обществото. Разрастването и популярността на Паралимпийското и Спешъл Олимпикс движение показват, че хората с увреждания могат да постигат добри резултати в спорта и игрите. Също така,

спортът все по-често се обсъжда заради ценната си роля за постигане на социални промени и разширяване обхвата на целите за обществено развитие.

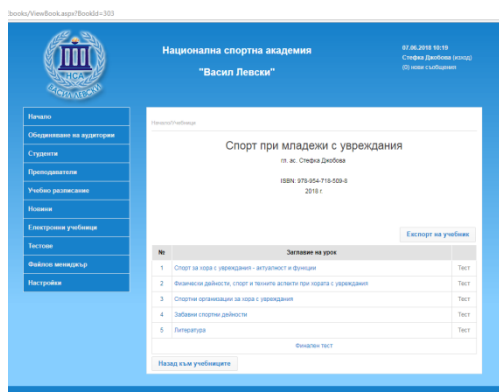
Монографията разглежда теоретичните основи и приложните аспекти на спорта за хора с увреждания – създаването, развитието и управлението на спорта за хора с увреждания. Отразени са философските основи, формирането на отношението и нагласите към хората с увреждания в международен и национален мащаб. Изведени са приложните аспекти на политиката, управлението и отговорните структури в мултикултурен и спортно специфичен аспект. Представени са препоръки за действия, поведение и подобряване на взаимодействието между секторите и структурите. Направен е обзор на научни изследвания, свързани с нагласата за съвместно

спортуване, което е в основата на политиката за нормализация, равнопоставеност и универсалност. Изложени са съвременните предизвикателства в сферата на спорта за хора с увреждания. В първа глава се проследяват историческите предпоставки и съвременни концепции за увреждането и хората с увреждания. Анализира се увреждането като медицинска и социална категория. Дефинира се и се анализира същността на функционирането и промяната във визията за човека с увреждане. Във втора глава са представени предпоставките за създаването и развитието на спорта за хора с увреждания като теоретично академична концепция и социален феномен. Анализирани са някои от значимите промени в административната и организационна структура на международното спортно движение за хора с увреждания. В трета глава са проследени предпоставките за създаването и развитието на спорта за хора с увреждания в България. Анализирани са някои от значимите промени в административната и организационна структура както и в политическата рамка и стратегията за развитие на спорта сред хората с увреждания. Представен е теоретичен модел за оптимизиране на спортните възможности на местно ниво. В четвъртата глава е представено научно проучване на нагласите на различни целеви групи за практикуването на спорт от хората с увреждания, съвместната практика и факторите, формиращи отношението. Представена е същността на „езика на уважението” и са изведени препоръки за използването му в национален контекст.

## УЧЕБНИЦИ И УЧЕБНИ ПОМАГАЛА

### Електронен учебник

2. Джобова, С., (2017) Спорт при младежи с увреждания. ISBN: 978-954-718-509-8.



Спортът е част от културната история на човечеството. Той е един от факторите, които въздействат едновременно на физиката, на психиката и на интелекта на отделния индивид. Неговата непреходна мисия е образователното и възпитателното му въздействие върху личността и здравеопазващата му роля. Това е и една от главните причини, която ангажира голям процент

от населението в света с конкретен вид спортна дейност. Не е случайно, че спортът за хора с увреждания е социален феномен. Еволюционният процес на отношенията общество-държава цели социална интеграция и културен обмен за тази част от обществото със специални потребности. Целта на учебника е да даде основни познания с сферата на спорта за хора с увреждания, сферите на приложение и по-задълбочени знания в областта на рекреативните и укрепващи здравето адаптирани спортни дейности.

Учебника е структуриран в четири раздела : Спорт за хора с увреждания - актуалност и функции; Физически дейности, спорт и техните аспекти при хората с увреждания; Спортни организации за хора с увреждания Забавни спортни дейности. Учебника е богато илюстриран и онагледен.

Достъпен на : <http://virtual.nsa.bg/>

## Ръководства и учебни помагала

3. Джобова, С., (2015) Тема 23: Адаптирана Физическа Активност. Ръководство по теория на професиите в спортните училища (IX – XII клас). Първа част. София. 194-208. ISBN 978-954-394-166-7.



Ръководството по Теория на професиите е предназначено за учениците от IX до XII клас на спортните училища и паралелките със спортен профил на СОУ. Подборът и систематиката на учебния материал са съобразени с държавно-образователните изисквания за придобиването на квалификация по професията 813100 „Помощник-треньор“ от област на образование „Услуги за личността“, професионално направление 813 „Спорт“; квалификация по професията 813080 „Организатор на спортни прояви и първенства“ от област на образование „Услуги за личността“, професионално направление 813 „Спорт“ и квалификация по професията 813090 „Помощник-инструктор по фитнес“ от област на образование „Услуги за личността“, професионално направление 813 „Спорт“.

В първата част на ръководството е разработена тематиката за професията „Помощник-треньор“, която включва 33 обобщени теми. Използван е единен понятиен апарат и съответната последователност на изложението – кратък увод в проблематиката,

основни понятия и категории, основни знания за усвояване от учениците, съдържание на темата и приложна задача/казус.

Темата „Адаптирана физическа активност” включва представянето на следните основни понятия: Адаптирана физическа активност; Направления в адаптираната физическа активност; Спортни възможности за хората с увреждания; Класификация. Придобиват се основни знания: За същността на адаптираната физическа активност; За сферите и професионалните направления в АФА; За трите основни спортни движения за хора с увреждания; За системата за класификация в различните състезания и спортове.

4. Джобова, С., (2015). Тема 23: Адаптирана Физическа Активност. Ръководство по теория на професиите „Помощник-треньор” и „Помощник-инструктор по фитнес“. Първа част. София. 194-208. ISBN 978-954-394-166-

7.



Ръководството по Теория на професиите е предназначено за ученици и студенти, подготвящи се за професиите „Помощник-треньор“, „Помощник-инструктор по фитнес“ и „Организатор на спортни прояви и първенства“.

Подборът и систематиката на учебния материал са съобразени с държавно-образователните изисквания за придобиването на квалификация по професията 813100 „Помощник-треньор“ от област на образование „Услуги за личността“, професионално направление 813 „Спорт“; квалификация по професията 813080 „Организатор на спортни прояви и първенства“ от област на образование „Услуги за личността“, професионално направление 813 „Спорт“ и квалификация по професията 813090 „Помощник-инструктор по фитнес“ от област на образование „Услуги за личността“, професионално направление 813 „Спорт“. В *първата част* на ръководството е разработена тематиката за професията „Помощник-треньор“, която включва 33 обобщени теми. Използван е единен понятиен апарат и съответната последователност на изложението – кратък увод в проблематиката, основни понятия и категории, основни знания за усвояване от учениците и студентите, съдържание на темата и приложна задача/казус.

Темата „Адаптирана физическа активност” включва представянето на следните основни понятия: Адаптирана физическа активност; Направления в адаптираната

физическа активност; Спортни възможности за хората с увреждания; Класификация. Придобиват се основни знания: За същността на адаптираната физическа активност; За сферите и професионалните направления в АФА; За трите основни спортни движения за хора с увреждания; За системата за класификация в различните състезания и спортове.

5. Dobрева, I. & **Djiova, S.** (2005). Ik doe ook mee. Praktijkvoorbeelden uit de aangepaste bewegingsactiviteiten en sport. © THENAPA. K.U.Leuven, Belgium



***И аз го мога. Практическо ръководство за адаптирана физическа активност и спорт.***

Учебно помагало в електронен формат на фламандски език, достъпно на CD.

Учебното помагало е разработено по поръчка на фламандското правителство – комисията по спорт и физическа активност и съфинансирано от Фондация „Марк Херманс”.

Помагалото е структурирано в десет глави и предоставя теоретична информация и видео онагледяване в следните сфери на адаптирания спорт: 1. Паралимпийски спортове в зала; 2. Танци – танци в колички, танци в приобщаваща училищна среда, класически танци – интегрирани двойки и адаптирани танци за възрастни хора; 3. Адаптирани водни спортове за свободното време; 4. Паралимпийско плуване – същност и класификация; 5. Пара атлетика; 6. Рекреационни снежни спортове; 7. Паралимпийски зимни спортове; Терапевтична и състезателна езда за хора с увреждания; спортни възможности за хора с интелектуални затруднения; 10 Триатлон за хора с парализа на долни крайници – участието на Марк Херманс в състезанието „Айрън мен” . Теоретичната част дава основни знания в десетте сфери на адаптираната физическа активност и спорта и връзки към електронни източници за по-задълбочена информация. Ръководството си поставя за цел и да послужи като мотивационно средство целящо да накара хората с увреждания да бъдат активни и да ги убеди, че спорта е за всеки.

6. Niemiro, A., Huijsmans, K., Dobрева, I., **Djiova, S.** (2007). Never too old to be active. The joy of movement. © THENAPA II. K.U.Leuven, Belgium



***Никога не е късно да бъдеш активен. Радостта от движението.***

Учебно ръководство в електронен формат, достъпно на DVD. Помагалото съдържа вокал на английски, немски и френски език и субтитри на осемнадесет езика. Ръководството въвежда в света на физическата активност за възрастни хора. Без значение дали възрастните хора са активни, неактивни, със заболявания, с увреждания или без – от изключителна важност за доброто качество на живота им е те да бъдат физически активни. Въведението представя научни доказателства за ползите от движението за възрастните в направления на физическото и ментално здраве. Представени са и насоки за предварителна подготовка преди началото на занимания със спорт, включително и необходимите медицински прегледи. Трите основни раздела представят широк спектър от спортове и физически дейности, практикувани в различна среда – в зали, на открито и във водна среда. Целта е възрастните хора да се запознаят с голямото разнообразие от дейности и да се мотивират да пробват нещо, което им допада. Помагалото е предназначено основно за спортни инструктори и възрастни хора, но то също може да бъде от полза за социални работници или други, които живеят със или се грижат за възрастни хора.

7. Dochevska, Y., Lazarov, I., Zdravkov, I., Zankov, K., Ilieva, K., Martinova, D., **Djiova, S.** (2017). European week of sport - editions 2015 & 2016. Good practices manual. ISBN 978-619-90776-2-7



***Европейска седмица на спорта – издания 2015 и 2016. Ръководство за добри практики.***

Европейската седмица на спорта е инициатива на Европейската комисия за насърчаване на заниманията със спорт и двигателната активност сред населението в Европа. Целта е да се увеличи броят на физически активните граждани, защото спортът повишава качеството на живот, подобрява здравето, намалява икономическите разходи на домакинствата и носи послание за толерантност. Проектът е съфинансиран по Програма Еразъм + на Европейския съюз.



Настоящото ръководство обобщава резултатите от мащабно европейско проучване и има за цел да разпространи най-добрите практики от първото и второто издание на инициативата; да повиши запознатостта относно ролята на физическата активност за укрепване на здравето, както и да обогати съществуващите данни с резултати базирани на доказателства. По-добрата визуализация на добрите практики ще подпомогне идейното и логистично организиране на следващите издания. И не на последно място, това е принос към общите усилия на Европейския съюз да повиши нивото на физическа активност сред цялото европейски население.

8. Dochevska, Y., Lazarov, I., Zdravkov, I., Zankov, K., Ilieva, K., Martinova, D., **Djiova, S.** (2017). How to be active everyday for working people. Good practices manual. ISBN 978-619-90776-3-4



***Как да бъдем активни на работното място.***

***Ръководство за добри практики.***

Европейската седмица на спорта е инициатива на Европейската комисия за насърчаване на заниманията със спорт и двигателната активност сред населението в Европа. Целта е да се увеличи броят на физически активните граждани, защото спортът повишава качеството на живот, подобрява здравето, намалява икономическите разходи на домакинствата и носи послание за толерантност. Проектът е съфинансиран по Програма Еразъм + на Европейския съюз. През 2016 година изданието на европейската седмица на спорта избра за свои приоритети спорта и физическата активност в: образователната среда, на работното място, сред природата, във фитнес центрите и в спортните клубове.

Настоящото ръководство обобщава резултатите от мащабно европейско проучване и има за цел да разпространи най-добрите практики свързани със спорт и физическа активност на работещите хора. Физическата активност е определящ фактор за доброто здраве. Работодателите, които предоставят възможност за спортуване в работната среда биха могли да допринесат за по-доброто здраве на своите служители, да подобрят тяхното ниво на производителност и продуктивност, да намалят болничните дни и съответно това да допринесе за по-големи финансови приходи. Лошото здравословно състояние на служителите е заплаха за развитието на бизнеса и съществува реална

необходимост работодателите да поемат своята социална отговорност и да създадат всички необходими предпоставки за оптимална физическа активност на своите служители. Ръководството представя разнообразието от физически дейности, подходящи за работещи хора и най-добрите примери от европейската практика като подчертава конкретните цели, логистиката и ползите за служителите.

## **ПУБЛИКАЦИИ В ПЕРИОДИЧНИ И/ИЛИ СПЕЦИАЛИЗИРАНИ НАУЧНИ ИЗДАНИЯ**

9. Daly, D., **Djobova, S.**, Malone, L., Vanlandewijck, Y., & Steadward, R., (2003). Swimming Speed Patterns and Stoking Variables in the Paralympic 100m Freestyle. Adapted Physical Activity Quarterly, 20, 260-278 (Impact factor 1.450 )

### **Модели на скоростта на плуване и променливи на движението на 100м свободен стил в Паралимпийските игри.**

Авторският колектив, под ръководството на проф Даниел Дели, печели научен проект за прилагане на система за видео анализи по време на състезанията по плуване на Паралимпийските игри в Сидней през 2000 година. Бяха заснети всички предварителни серии и финалите. Всеки треньор имаше възможност да получи веднага разбивка на плуването на своя състезател и да даде евентуално напутствия за финалните плувания. Статията представя анализа на резултатите получени при заснемането на финалите по плуване - свободен стил при 72 мъже и 62 жени. Резултатите показват, че състезанието се печели или губи във втората половина на всяка дължина от 50 метра. Разликите в скоростта на плувците зависят повече от дължината на загребването отколкото от честотата (темпа). По време на състезанието разликите в скоростта при отделните сегменти се определят от промените в честотата (темпа). Установено е още, че темпа е определящ за промяната на скоростта. Промените в темпа също бяха определящи за промените в скоростта между квалификациите и финалите в първата част на дистанцията, докато дължината на загребване е определяща за по-доброто поддържане на скоростта в края на дистанцията. Дължината на удара не се променя между сериите и финала. Установено е че скоростта на старта е в пряка зависимост с крайния резултат. В класовете със смесен старт предимство имат тези, плувци, които стартират от стартовия блок. Резултатите показват също, че паралимпийските



финалисти използват същите модели за подобряване на скоростта по време на състезание, както елитните плувци на Олимпийските игри.

10. Daly, D., **Djobova, S.**, Vanlandewijck, Y. (2003). Race Analysis of Paralympic Swimmers. I International Congress of Aquatic Adapted Activities, Proceedings. Benicarlo, Spain, 12-14 December, 2003.

### **Анализ на представянето на паралимпийските плувци**

От 1988 г. насам започва прилагането и използването на данните от видеозаснемане по време на плувните състезания на Олимпийските игри. Използвайки тези записи, в допълнение към обичайните крайни резултати и времената от една дължина, става възможно да се получи информация и за скоростта и променливите на плувния цикъл в няколко точки от дължината, разпределени в различни сегменти (старт, начално плуване, чисто плуване, време на обръщане, финално плуване, и честота и дължина на удара във всеки един от сегментите). Със съдействието на научните екипи изследвали плувните дисциплини на Олимпийските игри в Атланта (1996) и Сидни (2000), същият запис беше направен и по време на Паралимпийските игри, проведени непосредствено след това. Това е единственият по рода си проект, осъществен по един и същ начин както в Олимпийските, така и в Паралимпийските игри в този период. Обзорно сравнение е направено между отделните класове в отделните стилове, както между квалификациите и финалите. Направен е анализ на моделите на плуване при плувци с церебрална парализа със изведени препоръки към техните треньори.

11. **Djobova, S.**, Van Peteghem, A., (2003). Chapter 3 “Terminology”, In: Van Coppenolle H., De Potter J.C., Van Peteghem A. Djobova S., Wijns K. (Eds.). Inclusion and Integration through Adapted Physical Activity, © 2003 THENAPA, 37-46.

**„Терминология“ – глава трета в „Приобщаване и интеграция чрез адаптирана физическа активност“.**

Главата представя основната терминология в сектора на адаптираната физическа активност, сферите на компетенции, които формират АФА като мултидисциплинарна наука. Задълбочен анализ проследява връзката между увреждането и функционирането, както и социалните процеси, довели до промяна на класификацията от Световната здравна организация. Анализирани са концептуалните различия между интеграцията и

приобщаването, философията на позитивните нагласи към хората с увреждания и ролята на спорта за тяхното постигане. Представена е и терминологията в адаптираното физическо възпитание. Поради високия интерес книгата има второ преработено издание през 2004.

12. **Djobova, S.**, Dobрева, I., Van Peteghem, A. & Van Coppenolle, H., (2004). ADAPT CD-ROM – A new educational tool in Adapted Physical Activity. Isokinetics and Exercise Science, Vol. 12, NO. 1, 68-69. (Impact factor 0.241).

**ADAPT CD-ROM – Нов образователен инструмент по Адаптирана физическа активност.**

Въпреки настъпилите социални промени и приетите разпоредби, засягащи интеграцията на хората с увреждания, е факт, че все още много хора са изключени и лишени от възможности да участват в обществения живот. Децата с увреждания често са изключени от участие в редовните часове по физическо възпитание, поради факта, че те не са напълно интегрирани в общообразователната училищна система и в общество като цяло. В тригодишните си проучвания установихме, че от части това се дължи на липсата на знания и компетенции, както сред спортно-педагогическите кадри, така и сред другите специалисти работещи в сферата на предоставяне на услуги на хора с увреждания. Европейската образователна система не е подготвена да посрещне потребностите на хората с увреждания в една интегрирана система. За да се преодолее тази образователна празнина, тематична мрежа за образователна и социална интеграция на лицата с увреждания чрез адаптирана физическа активност, обединяват усилия за създаването на нов образователен инструмент, подходящ както за обучение в клас, така и за дистанционно обучение.

13. **Djobova, S.**, Dobрева, I., Van Peteghem, A. & Van Coppenolle, H., (2004). Ageing and disability – a new crossing between physical activity, social inclusion and life-long well-being. Isokinetics and Exercise Science, Vol. 12, NO. 1, 39-40. (Impact factor 0.241).

**Стареене и увреждания – нова пресечна точка между физическа активност, социално приобщаване и благоденствие през целия живот.**

Една от най-значимите промени през последните петдесет години в Европа е бързото остаряване на нациите и драстичното увеличаване броя на хората, които достигат над

осемдесет годишна възраст. Формира се и една нова група сред населението – хората с увреждания, които също започват да имат по висока продължителност на живота. Стареенето е процес, съпроводен от настъпване на функционални промени и ограничения във организма. Тези функционални ограничения струват много скъпо на всяко правителство. От направените проучвания става ясно, че спортния сектор също не е подготвен да отговори на потребностите на възрастното население от физическа активност. Изследването си поставя за цел да докаже, че адаптираната физическа активност би подобрила физическото и ментално здраве и социалната интеграция на възрастното население.

14. Van Coppenolle, H., Djobova, S., & Dobрева, I., (2005). Enhancing the quality of life of older persons with and without a disability through Adapted Physical Activity across Europe. Journal of Education, Physical Training and Sport, Nr. 1 (55), Lithuania. 10-16.

#### **Подобряване качеството на живот на възрастните хора със и без увреждания в Европа чрез адаптирана физическа активност.**

Проучванията, свързани със стареенето на населението в Европа предвиждат, че към 2040 година 6,5% от населението ще бъде с тежка степен на увреждания, което прави около 24,5 милиона души. Към момента 7,5 процента от европейското население е над 75 годишна възраст, а след тридесет години този процент ще се увеличи на 14,5%. И тъй като стареещите са най-бързо увеличаващата се демографска група с доказано вклошаване във физическото и ментално функциониране е необходимо те да се дефинират като група със специални потребности по отношение на спорта и физическата активност. Целта на тази обзорна статия е да проучи научните изследвания в областта, както и да проследи и сравни резултатите от интервенции, включващи прилагането на адаптирана физическа активност и спорт при рехабилитацията и укрепващата здравео физическа активност. Резултатите позволяват идентифицирането на различни подгрупи сред възрастното население, които изискват диференциран и индивидуален подход, включително и създаването на „дизайнерски“ програми за адаптирани физически дейности.

15. Van Coppenolle, H., Djobova, S., & Dobрева, I., (2005). Enhancing the quality of life of older persons with and without a disability through Adapted Physical

Activity from Research Data into European – wide Action. In: Reichenbach, Chr., Impulse fur Veranderungen. Borgmann Media. Bestell-№. 9361, 165-171.

**Подобряване качеството на живот на възрастните хора със и без увреждания чрез адаптирана физическа активност – от резултатите в научните изследвания до мащабните европейски действия.**

Статията е част от серията публикации свързани със стареенето и физическата активност в рамките на тематичната мрежа THENAPA II. На този етап от изследването авторския колектив е доказал потребността от адаптиране на физическата активност и тук представя връзката между АФА и превенцията на хроничните незаразни заболявания и уврежданията. Проучено е и кои са доставчиците на спортни услуги на възрастните хора в страните членки на европейския съюз. На базата на неоспоримите доказателства са формирани препоръки за действие на европейско ниво. Дискутира се и възможността за надграждане на резултатите, получени от образователните дейности чрез внедрените вече в образователната система и практиката мултимедийни образователни продукти “ADAPT”. Представен е и проекта за създаването на единна европейска магистърска програма (Joint master program) – Адаптирана физическа активност за възрастни.

- 16.** Николова, М., Джобова, С. (2006). Адаптирана Физическа Активност (АФА). Спортен Терминологичен речник. НСА Прес. 12-15.

Представя основната терминология в адаптираната физическа активност: дефиниция на адаптираната физическа активност, принципи на адаптирането, адаптирано физическо възпитание, адаптиран спорт, адаптирана рекреация. Описни са спортовете боча и голбол, които са специално създадени за хора с увреждания. Представени са основните международни структури организиращи и управляващи адаптираната физическа активност и спорта за хора с увреждания.

- 17.** Dasheva, D., Djobova, S., Kuleva, M., Antonova, A. (2007). National Sports Academy in the European Educational Space (Student Mobility). Symposium Proceeding on Training Teachers of Physical Education and Sports in Bologna Process. Canakkale, Turkey, 11-12 May 2007. 158-166.

**Национална спортна академия в европейското образователно пространство (студентска мобилност).**

Представена е категоричната позиция на България за пълноправно членство в европейския съюз и присъствие в европейското образователно пространство. Проследява се адаптирането на образователните програми в НСА, така, че те да отговорят на най-съвременните образователни изисквания и тенденциите в европейското и международното университетско спортно образование. Като уникална характеристика на НСА се представя симбиозата между спортната наука и образователния процес, усъвременяването на учебното съдържание в съответствие с резултатите и постиженията в тренировъчния процес. Описани са международните сътрудничества на НСА, целите и очакваните резултати. Проследени са тенденциите при входящата и изходяща студентска мобилност. Анализирани са резултатите от анкетно проучване сред студентите, взели участие в мобилности по отношение на продължителност, удовлетвореност и срещнати трудности. Изведени са препоръки за подобряване качеството на студентската мобилност в НСА.

18. Dasheva, D., **Djobova S.**, Velinova V., Gergova, A., Mutafova, J. (2008). New Aspect Of The Social Integration Of Youngsters With Hearing Disorders Through Sports, Türkiye Kick Boks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi, Volume:1, Sayı:1, Temmuz, 39-43.

### **Съвременни аспекти на социалната интеграция на младежи със слухови увреждания чрез спорт**

Статията проследява развитието на спорта сред хората с увреждания и увеличаването на броя на занимаващите се с адаптиран спорт. Статията представя създаването и провеждането на проект „Спорт за живот“, целящ да запознае младежи със слухови увреждания с различни спортове, които са малко практикувани от тази социална група. Целта на изследването е да се проучи ефектът от участието в интензивна спортна програма за начално обучение на младежи със слухови увреждания върху тяхната социална интеграция и мотивацията им за участие. Проведеното социометрично проучване целеше да се оцени поведението на участниците в групата, както и да се проследи процеса на социализация, както и да се установи степента на тези промени. Резултатите показват, че спортистите със слухови увреждания могат да постигнат високи резултати в спорта поради тяхната висока мотивация, ориентирана към постигане на поставените задачи. Потвърдихме предишни констатации от научни

изследвания, че спорта може да бъде подходящ инструмент за ресоциализация и овластяване на индивида.

19. Н. Van Coppenolle, **S. Djobova**, A. Niemiro, I. Dobрева, (2011). Results of the European Thematic Network Ageing and Disability: Improving the Quality of Life of Elderly Persons through more Physical Activity. European Review of Ageing and Physical Activity. 8: 103-104 DOI 10.1007/s11556-010-0068-3. (Impact factor 2.154).

**Резултати от Европейската тематична мрежа за стареене и увреждания: Повишаване качеството на живота на възрастните хора чрез повече физическа активност.**

Статията е публикувана в резултат от покана на научния алианс „Европейска група за научни изследвания за възрастни и физическа активност (EGREPA)”. Представя обобщен анализ на тригодишното европейско проучване и резултатите постигнати от Европейската мрежа по адаптирана физическа активност (THENAPA II) както и резултатите, постигнати през допълнително финансираната година за разпространението им. Представена е стратегията „Самосъхрани се чрез повече физическа активност” и как тя е прилагана в продължение на четиригодишен период. Резултатите са представени и обобщени в две направления. От една страна-новоинициирани учебни програми и специализирани модули за спортни специалисти и медицински персонал . от друга страна са представени механизмите повишаващи мотивацията и включването на възрастни хора в спорт и физическа активност.

20. Bonov, P. **Djobova, S.**, Shalamanova, D. (2011). Athletics for persons with disabilities. I. Uluslararası Katılımlı Engellilerde Beden Eğitimi Ve Spor Kongresi Kongre Kitabı. Selçuk Üniversitesi. Konya. 20-22.

**Атлетика за хора с увреждания**

Атлетиката става официален паралимпийски спорт през 1960 година на игрите в Рим. При беговите дисциплини са включени всички дисциплини от Олимпийските игри, с тази разлика, че има дисциплини за атлети на колички, за атлети с протези и ходещи. При хвърлянията парадисциплините са тласкане на гюле, хвърляне на диск, копие, хвърляне на кегла за атлетите в тежки форми на парализа, пентатлон, дълъг, висок и

троен скок. Атлетиката е един от малкото спортове, който позволява на хора със всякакъв род увреждания да практикуват спорта. В него са представени всички основни групи увреждания и има най-много състезателни класове. Целта на статията е да представи добрите практики на НСА „Васил Левски“ в развитието на пара атлетиката както и да обобщи научните основи на тренировката на тези атлети. Нашите резултати потвърждават съвременните тенденции в развитието а именно приложимостта на модела на интегрирани тренировки и състезания. Статията прдставя уникалната за НСА методика на тренировка в две направления – кондиционна и спортно техническа тренировка.

- 21. Djobova, S.** (2014). VSPORT+ Seven Step Model Approach to the Bulgarian Sport Sector. Proceeding Book of 9<sup>th</sup> FIEP European Congress and 7<sup>th</sup> International Scientific Congress Sport, Stress, Adaptation. Sport Stress Adaptation Scientific Journal. Extra issue of 2014. 847-854.

#### **VSPORT+ Модела на седемте стъпки приложен към българския спортен сектор.**

Секторът Спорт и спорт в свободното време има потенциал да окаже огромно въздействие върху икономиката, здравето на нацията и социалната сигурност. Стратегията за учене през целия живот в област Спорт и спорт в свободното време създава рамка за развитие на стратегически подход за осигуряване на професионално образование, допълнителни обучения и квалификации (система за ПОО) в подкрепа развитието на квалифицирана работна сила. Моделът на седемте стъпки цели да обедини усилията на обучаващи и работодатели в единен подход, който да създаде условия, в които системата за ПОО да е ефективна и адаптирана към нуждите на работещите в сектора. Важно е да се отбележи, че моделът от седем стъпки може да се приложи към сектор Спорт и спорт в свободното време като цяло, както и към подсектори като фитнес, или спортове на открито, или към индивидуални спортове като голф; или баскетбол и и.н. Също така дейността може да се провежда на регионално, национално, европейско или международно ниво. За нуждите на това изследване е създадена функционална карта на българския спортен сектор, включително и на обучаващите институции на всички образователни нива. Разработването на обща и последователна методология ще позволи дейностите, провеждани в национален мащаб или в даден подсектор, да бъдат лесно сравнявани.



22. Dasheva, D. & Djiova, S. (2014). The Growth and Development of Sport as a Sector. In: Gouju. J. L. & Zintz, T. Sport: Linking Education training and employment in Europe. UCL PRESSES. 135-148.

**Растеж и развитие на спорта като сектор – глава 8 в „Спорт: взаимовръзките между образование, обучение и трудова заетост“**

Тази глава проучва състоянието на спортния сектор в Европа в няколко измерения – икономическия принос на спорта, политическото развитие и програмно осигуряване на спортния сектор, идентифициране посоките на растеж в сектора и проучване върху квалификациите и тяхното предоставяне от образователните институции. За целите на научното изследване в тази глава са проучени над двеста литературни и документални източника ( оригинални документи на европейския съюз, научни статии, доклади, национални спортни програми и стратегии, национално законодателство). Използван е контент анализ, базиран на систематични и аналитични качествени критерии. Главата е структурирана както следва: Описание на типологията на спортния сектор; Развитие и ръст на спортния сектор; Икономическа стойност на спортния сектор; Организация и възможности на спортния сектор, където е направен слот анализ относно промените и насоките в развитието на спортния сектор. Главата завършва със заключения относно ръста в развитието и препоръки към бъдещите научни изследвания.

23. Джобова, С. (2014). Предизвикателства пред сигурността на презокеански ветроходни регати. Спорт и Наука, Извънреден брой 5/2014. 320-324.

Броят на пиратските нападения в света е шокиращ. Пиратството е добре организиран и много доходен бизнес. През последното десетилетие пиратството разширява дейността си на огромна площ край бреговете на Сомалия, Бразилия, Еквадор, Мексико, Гватемала и др. Според данни от Dryad Maritime Intelligence, 1181 души, плаващи на различни морски съдове, са били отвлечени от пирати през 2010 г. Пиратството дава негативно отражение върху ветроходния спорт и най-вече върху големите ветроходни регати, където на малка акватория се събират огромен брой изключително скъпи яхти. Пиратството дава негативно отражение и върху бизнеса с круизни плавания. Целта на изследването е да се проучат мерките в международен мащаб за превенция на пиратството и повичаване на сигурността на ветроходни регати. Резултатите показват,

че при големите ветроходни регати са предприети изключително ефективни мерки за сигурност и опасността от пиратски атаки е сведена до минимален праг. Но заплахите от пиратски нападения при нискобюджетни състезания, любителски регати, индивидуални плавания или плавания на малък брой ветроходни съдове са реалност в много места по света.

- 24. Джобова, С.** Борукова, М. (2015). Да играем заедно Т. In. BASKET – Totally integrated basketball. Спорт и Наука, Извънреден брой 5/2015. 242-250.

Статията разглежда основни принципи на адаптацията, свързани с практиката на адаптираната физическа активност; процесите на социална интеграция, приобщаване и равнопоставеност постигнати чрез спорт; новата европейска политика и нейното приложение, изразени чрез развитието и разпространението на интегрираните спортове. Детайлно е анализирана най-новата спортна дисциплина в баскетбола – изцяло интегриращ баскетбол. Модела предоставя възможност на здрави играчи и баскетболисти в колички да практикуват и се наслаждават едновременно на баскетболната игра. Представена е информация за най-голямото интегрирано спортно събитие в Европа през 2015 година, в което участие взима интегриран отбор от 21 представители на НСА „Васил Левски“ – преподаватели и студенти. Десет спорта са разработени като интегрирани, но във фокуса основно попада интегрирания баскетбол.

- 25. Djobova, S.** (2015). Management of Disability Sport – Sustainability Perspective. Proceedings of 1<sup>st</sup> Afro-European Conference. 25<sup>th</sup> FIEP World Congress & 10<sup>th</sup> FIEP European Congress. Rabat 2015. Issued in Bratislava, First Edition. 97-101.

### **Управление на спорта за хора с увреждания – перспектива за устойчивост**

През последните две десетилетия спортът за хора с увреждания бе белязан от бързия растеж и развитие на две нива – състезателен спорт и активен отдих. Поради своята уникална социална същност, управлението на спорта за хора с увреждания остава като сложна функционална система със специфична роля в обществото. Тази комплицираност се определя от предмета на управлението - лицето с увреждане, поставено в неговата специфична и динамична среда. Доброто управление и управление на спорта за хората с увреждания е необходимо, за да се създадат стратегии

за устойчиво развитие поради многобройните ползи, които спортът носи на тази група граждани - физически и психологически ползи, здравна превенция и социално приобщаване. Устойчивостта може да бъде гарантирана само чрез разработване на система от предпоставки и условия по отношение на педагогически, психологически, управленски, здравни превантивни и законодателни инструменти и ресурси. Увреждането е съставна мултидименционална социална конструкция. Разглеждайки го в контекста на спорта, ставя ясно, че хората с увреждания често са изправени пред голям брой бариери пред участието в спорта и постигането на постижения в спорта. Докато други маргинализирани групи са получили внимание в областта на спортното управление, увреждането е получило много малко или е било използвано главно като контекст. В рамките на спортния мениджмънт няколко изследвания са изследвали увреждането. Не открихме обаче проучвания, насочени към конкретни въпроси, свързани със спортното управление, от гледна точка на изследванията за увреждания. Целта на това изследване беше да проучи същността на моделите на управление на спорта за хора с увреждания в цяла Европа и да определи ключовите области на взаимодействие, водещи до устойчиво развитие. Това проучване се основава на ретроспективен анализ, приложни казуси и теоретичен анализ на политически документи и стратегии за развитие на заинтересованите страни в сектора на спорта за хора с увреждания.

**26. Djobova, S.** (2017). The Role of Sport in the Model of EU Youth Policy. Proceeding book of International Scientific Congress “Applied Sport Sciences”. NSA Press. 440-442.

### **Ролята на спорта в модела на младежката политика на Европейския съюз.**

През последните три десетилетия младежите са в центъра на политическия интерес, стартиращ от местно и национално, достигащ до европейско и международно ниво. Като се зачита цялостната отговорност на държавите-членки за политиката за младежта, ЕС се стреми да осигури повече и равни възможности за младите хора в образованието и достъпа до пазара на труда. Също така се опитва да насърчи младите хора да участват активно в обществото. Спортът е един от основните инструменти за привличане на младите хора. Въпреки всички мерки, значителен брой млади хора са извън училищния и социалния живот. Целта на това изследване е да осигури систематичен преглед на младежката политика и работа, да определи ролята на спорта

и да проучи ефективността на съответната политика. Бяха приложени качествени методи за изследване, включително контент анализ, ретроспективен анализ и сравнителни изследвания. Спортът е признат като ключов фактор за развитието на младежта. Установихме нарастваща тенденция към общо управление на младежта и спорта, както и припокриване в свързаната с това политика. Що се отнася до структурите, открихме съществуването едновременно на специфични и комбинирани правителствени и неправителствени организации. Съществуващите проучвания показват по-голяма връзка между младежката политика и спортните дейности. Спортните дейности се считат за най-привлекателни сред младите европейци. Необходими са повече проучвания за изследване на капацитета на междусекторното сътрудничество между спорта и политиката за младежта. Необходимо е също така да се разработят нови инструменти за управление, за да се засили ролята на спорта в модела на политиката на ЕС за младежта.

- 27. Djibova, S.** (2017). Aquatic therapies and practices for enhancing the SPA centers services. International Scientific Journal for Innovations, Volume 3, Issue1. 54-58.

### **Аква терапии и практики за подобряване на услугите предоставяни от СПА центровете.**

Аква терапията е най-общо казано използването на вода, индуцирана водна струя или вълни за подобряване на физическото функциониране. Друга дефиниция представя водната терапия като терапевтична процедура, която се опитва да подобри функциите на тялото чрез прилагане на водно базирани терапевтични упражнения. Тези процедури изискват провеждането им да става от терапевт, обучен в извършването на водно терапевтични упражнения. Обичайно използваните синоними на аква терапията са балнео терапия; аква физикална терапия, хидро терапия, водна рехабилитация, терапия в басейн и други. И въпреки, че съществуват сведения за използването на аква терапията още в Древността, нейното възраждане започва през тридесетте години на миналия век във Великобритания. Там се възражда практикуването на упражнения във вода за пациенти с полиомиелит. През средата на миналия век аква терапиите се свързват най-вече с метода Халвик и Бад рагац ринг метод. В съвременната практика съществува голямо разнообразие от техники и методи поради научно доказаните ползи за всякакавъ вид здравословни състояния. Целта на изследването е да предостави

систематизирана информация за съвременните аква практики и да повиши информираността на спа центровете за тях. Анализирани с националните стандарти за спа и уелнес центрове, разликите между тях и подходящите практики, свързани с аква терапиите, за да се постигне цялостно повишаване на стандарта на предлаганите услуги. В заключение имаме основание да твърдим, че предлагането на разнообразни аква практики повишава конкурентно способността на центровете и им позволява да отговорят на новите национални стандарти за спа центрове.

- 28. Джобова, С.**, Никова, М., Александрова, В., Кирилова, И. (2017). Обществените фитнес зали и достъпа на хора с увреждания до тях. Международно научно списание за иновации. Брой 3. Книжка 2. 80-83.

В настоящата статия представяме изследване, чиято цел бе да проучим концепцията за достъпност на обществените фитнес зали за хора с увреждания и подготвеността на фитнес инструкторите да посрещнат специфичните им потребности. На базата на направеното проучване и анализ на теоретични, научно-приложни изследвания и на добрите практики в други страни, проучване на съществуващите форми и програми за обучение на фитнес инструктори в България, анкетно проучване на фитнес потребителите и фитнес инструкторите/персоналните треньори, проектирахме модел за образователен модул свързан с хората с увреждания според стандартите на европейската квалификационна рамка.

- 29.** Кирилова, И., Александрова, В., **Джобова, С.** (2017) Съвременни тенденции в развитието на Спешъл Олимпикс Пауърлифтинга. Предизвикателства и перспективи пред спортната наука. Научна конференция. 115-124.

Пауърлифтинга е широко разпространен по света. Въпреки, че няма олимпийски статут, в Спешъл Олимпикс е един от официалните спортове. Следвайки дългогодишната си политиката насочена към присъединяване на всички хора с интелектуални увреждания към занимания с физическа активност и повишаване на информираността на хората без увреждания относно тях, Спешъл Олимпикс ефикасно реализира програмата си Обединени спортове (Unified sports). Спешъл Олимпикс Интернешънъл успешно развива и прилага стратегията си за осигуряване на по-приемаща среда чрез спортни дейности за атлети с интелектуални увреждания. Обединения пауърлифтинг е пример за новите тенденции в развитието, както на обществото така и спорта.

30. Labrador, V., **Djobova, S.** (2017). Disabled people: can everybody practice watersports? WET. Watersports Enhanced Together. A Toolkit to GET everybody WET. SportNI. 52-59.

### **Хора с увреждания: може ли всеки да практикува водни спортове?**

Get WET има за цел да допринесе за подобряване на здравето и физическата активност чрез използване на спортове и дейности, които се практикуват във водата. Също се цели да се привлекат особено тези, които са изложени на риск от социална и икономическа изолация. WET алармира за необходимостта от съвместна работа между различни заинтересовани страни за създаване и насърчаване на възможности за дългосрочно устойчиво развитие в областта на спорта и физическата активност, практикувана във или в близост до вода. Изданието е резултат от проект, чиято цел беше да се организира серия от тест-събития по водни спортове през летния сезон, в които да се включат възможно най-голям брой нови участници, които от своя страна да се запознаят с възможно най-широка гама от водни спортове. Тези събития имат за цел да накарат участниците да почувстват водата, да предоставят възможност за придобиване на нови умения, да насърчат заниманията с водни спортове в по-дългосрочен план и да увеличат членската маса в клубовете по водни спортове. В тестър-събитията се включиха и бяха проучени 5468 души.

Тази глава разглежда възможностите за практикуване на водни спортове от хора с различни видове увреждания от различни възрастови групи. Представени са международната и европейската нормативни рамки за спорт за хора с увреждания, както и концепциите за приобщаване и универсален дизайн на Конвенцията за правата на хората с увреждания на ООН. В тестър-събитията участваха 28 човека с увреждания. Установихме, че водната среда и естеството на спортовете влияят положително върху функционирането на хората с увреждания. Всички водни спортове са достъпни за хора с различни видове увреждания и съществува огромно разнообразие от адаптирано оборудване, което да улесни тяхното участие. Ключови фактори за успеха на дейностите са добре обучените доброволци и архитектурния достъп до съоръженията за водни спортове.

31. **Djobova, S.** (2017). Case study 3: Successful management of water sports events in the Black sea. WET. Watersports Enhanced Together. A Toolkit to GET everybody WET. SportNI. 29-30.

### **Случай от практиката 3: Успешно управление на събития по водни спортове на Черно море.**

България е уникална със своята природна красота и възможностите, които ни предлага Черно море през лятото. Голямо разнообразие от водни спортове могат да се практикуват в България. Освен морето, страната ни също е богата на водни източници като реки, язовири и езера, където могат да се практикуват спортове като ветроходство, рафтинг, каяк и водни ски. От друга страна, на черноморския бряг има изградени отлични бази за водни спортове като гребане, каяк, ветроходство, кайтсърфинг, уиндсърфинг, парасейлинг, гмуркане и т.н. Всичко това е чудесна възможност за всеки човек да се впусне в голямо приключение.

За Националната спортна академия "Васил Левски" бе голямо предизвикателство да организира и проведе събитието "Флотилия", свързано с проекта GET WET. Академията има визията, че водните спортове трябва да заемат основно място в образованието на нашите студенти и повече от петдесет години провежда специализирано обучение. Въпреки опита, организацията и провеждането на многоспортово събитие в един и същи момент се оказа голямо предизвикателство. Нашите резултати сочат, че ключови за успеха на подобно събитие са информираност, комуникация и обмен на информация; добро планиране и делегиране на отговорност, както и нива на взимане на решения; достатъчно оборудване и последно но не и по важност – безопасността преди, по време на събитието и след приключването му.

**32. Влагова, И., Джобова, С. (2018). Влияние на външния вид на преподавателите върху учебната активност на студентите от НСА „Васил Левски“. Личност, Мотивация, Спорт. Том 22. 48-59.**

Външният вид на хората е част от техния имидж, а външният вид на професионално заетите лица в различни сфери определя техния професионален имидж. Имиджът от своя страна е един вид послание, което една личност изпраща към околните. Целта на изследването е да се направи оценка на мнението на студентите от НСА „Васил Левски“ за външния вид на преподавателите и неговото влияние върху учебната им активност. Резултатите от проучването сред 104 студенти показват, че младите хора предпочитат чистия и спретнат външен вид на своите преподаватели. Това дава основание да се приеме, че външният облик като част от невербалната комуникация е важен за учебната активност.



- 33. Джобова, С. (2018).** Адаптираната физическа активност в подкрепа на националната програма за личностно развитие. Личност, Мотивация, Спорт. Том 22. 134-143.

В световен мащаб адаптираната физическа активност (АФА) е нова тенденция, която обхваща все по-голям процент активни и спортуващи хора с увреждания или хора с различна степен на функционалност. Те все повече привличат вниманието на специалистите, които са свързани с нарастващите социално значими проблеми – здравето, образованието, социалното функциониране. За това и специалистите в световен мащаб са насочили вниманието си към адаптирания спорт, който включва интегративни и социални особености, които се използват при формирането на личността на тези лица. Адаптираната физическа активност е незаменим инструмент в изграждането на личността и развитието на хората в неравностойно положение. Научно доказани са нейните ползи за образованието, здравната превенция и социалното приобщаване. В българската образователна система се въвеждат нови практики за приобщаващо образование и подкрепа за личностно развитие. Необходимо е АФА да заеме ключова роля в процеса на приобщаване, да бъдат приложени адекватни и измерими дейности при индивидуалната работа с децата, както и педагогическия персонал да получи необходимата подкрепа за да отговори на нарастващите изисквания към него.

- 34. Джобова, С. (2018).** Измерения на безопасността във ветроходството за хора с увреждания. Proceeding book of the 5<sup>th</sup> Scientific conference Sport and Security, NSA, Sofia. 91-94.

Никой все още не може да обясни онзи специален порив в човешката природа, който кара хората да изкачват планини, да се носят във въздуха, да слизат в земните недра или да плават в морето. Плаването под ветрила първоначално е било предназначено за пътуване и риболов. но от началото на 17 век се превръща и в спорт. Така той постепенно става забавен, отворен и достъпен спорт, който приветства участието на хора от всякакъв произход, възраст и способности. Ветроходството е признато и със своите многобройни ползи за здравето, като например, че се практикува сред природата, че въздуха който дишат ветроходците в морето е чист и йонно обогатен и предоставя възможност за физическа активност. Изследвания показват, че "синьото пространство" е предпоставка за постигане на емоционално и психическо

благополучие. Поради достъпността си, ветроходство се практикува и от хора с увреждания както за рекреация така и като състезателен спорт. Но за да бъде удоволствие, плаването трябва да е безопасно. Целта на това изследване е да се дефинират различните аспекти на безопасността при ветроходството за хора с увреждания. Също така целим да анализираме взаимовръзките и степента на важност на тези аспекти. Нашата методология включва тематичен анализ и кодиране на данни от източници, групирани по йерархичен модел в качествените изследвания. Резултатите от това проучване ни позволяват да дефинираме безопасността на две нива - информираност и способности в следните категории: отговорно поведение към общите практики за безопасност, оборудване за лична безопасност и технически умения за ветроходство - лични и в екипаж. Също така установихме, че нивото на участие, формата на практика, адаптациите на лодката и индивидуалното функциониране касаят пряко безопасността. Установихме, че се приоритизира безопасността във водата, а на второ място се следи за безопасността на пристана. В заключение, хората с увреждания могат да се възползват напълно от ползите на ветроходния спорт само ако се прилагат и спазват мерките за безопасност.

35. Кирилова, И., Джобова, С., Андонов, С. (2018). Занимания при деца със синдром на Даун във водна среда – специфични рискове. Proceeding book of the 5th Scientific conference Sport and Security, NSA, Sofia. 47-51.

Заниманията във водна среда са все по-популярни в България и по Света за превенция, възстановяване, спорт и забавления за деца и възрастни със синдром на Даун. Чрез своите специфични свойства водата осигурява възможности за свободно придвижване на индивиди с различни физически увреждания, които на сушата използват помощно оборудване. Доказано е комплексното ѝ влияние върху здравословното състояние, но наред с положителния ефект върху психо емоционалния и физически статус на организма, тя крие и редица опасности. Не всяко увреждане има външно видимо отражение, за това информираността и въвеждането на конкретни мерки и правила за избягване и преодоляване на рискови ситуации породени от множеството медицински състояния свързани със спецификата на увреждането синдром на Даун са задължителни. Целта на настоящото проучване бе да се открият рисковите фактори, които крият заниманията във водна среда за деца със Синдром на Даун от гледна точка на самото увреждане. Задачите, които си поставихме бяха: да се проучат медицинските

и свързани състояния свързани с конкретното увреждане – синдром на Даун и да се открият водещите и специфични рискови ситуации обусловени от тях. За да решаване на поставената цел използвахме теоретико-методологичен и сравнителен анализ. В резултат на проучването установихме, че има редица специфични рискове – директни и индиректни, които крият заниманията във водна среда с деца със синдром на Даун. Изяснихме и открихме най-важните рискови фактори произтичащи от синдрома на Даун. Направихме опит да класифицираме рисковите ситуации в зависимост от факторите предизвикващи ги.