

## РЕЗЮМЕТА НА НАУЧНИ ТРУДОВЕ

на гл. ас. Любомир Спасенов Борисов, доктор

представени за участие в конкурс за заемане на академичната длъжност „ДОЦЕНТ“  
в професионално направление 1.3. Педагогика на обучението по физическо  
възпитание, специалност „Физическо възпитание“

### I. МОНОГРАФИЯ

**I.1. Борисов, Л.** *Състояние и функциониране на системата за физическо възпитание в Република България. София, 2017, ISBN 978-954-394-225-1.*

Монографията „Състояние и функциониране на системата за физическо възпитание в Република България“ третира важен и актуален проблем за системата по физическо възпитание в Република България в настоящия момент, след приемането на закона за предучилищно и училищно образование от 2016 г.

В структурно отношение трудът съдържа 4 раздела, в които са разгледани същностни въпроси на физическото възпитание. В първия раздел са разгледани основните модели на физическото възпитание в Европа в началото на XXI век. Разкриват се основните функции на физическото възпитание, съвременните социални фактори за неговото развитие и характеристиките на съвременния модел. Синтезирано и точно е представен Европейския модел, който е най-важният ориентир трасиращ пътя за осъществяване на качествено нов модел на физическото възпитание у нас.

Във втория раздел се прави ретроспективен анализ на учебните програми по физическо възпитание в България. Учебните програми са групирани според периодите на обществено развитие. Разкриват се интересни особености на физическото възпитание от първите му стъпки преди Освобождението на България до днес. Анализирано е развитието на физическото възпитание, съдържанието по години и по класове на учебните програми.

Третия раздел на монографичния труд е посветен на най-характерните особености на обучението по физическо възпитание и спорт през периода 1999

- 2016 г. Подробно са разгледани учебните планове и държавните образователни изисквания, основните и допълнителните ядра, модулното обучение.

В четвъртия раздел се разглежда състоянието и функционирането на физическото възпитание в България в наши дни. В него са разгледани характеристиките и значението на физическото възпитание, начина на оценяване на учениците по тази учебна дисциплина, законовата и нормативната основа, организацията и управлението на системата. Посочени са и съвременните проблеми на физическото възпитание и спорта в България. Събрани са, групирани са и са анализирани множество основни ръководни документи, които определят системата на училищното физическо възпитание и спорт в България.

## **II. САМОСТОЯТЕЛНИ ПУБЛИКАЦИИ В СПИСАНИЯ И СБОРНИЦИ ОТ НАУЧНИ КОНФЕРЕНЦИИ**

**II.1. Борисов, Л.,** *Изследване на мотивацията на ученици от гимназиалния етап на средната образователна степен за занимания с физически упражнения и спорт, Спорт и наука, бр.5-6, София, 2016, 128, ISSN 1310-3393.*

През последните години физическото възпитание и спорт в образователната система постепенно загубва своята привлекателност сред младото поколение в България, наблюдава се тенденция на снижаване на активността на учениците в разнообразните форми на организация по физическо възпитание и спорт в училище. Мотивацията се приема като основна предпоставка за включване във физическа и в спортно-състезателна дейност. Тя стимулира усилията при усвояването, изпълнението и усъвършенстването на двигателни навици.

Целта на настоящата разработка е да се проучи мотивацията и отношението на учениците от гимназиалния етап за занимания с физическо възпитание и спорт. Изследвани са 233 ученика от IX и X клас през първия учебен срок на учебната 2015/2016 г. в гр. София. Изследването е проведено чрез анкетна карта, включваща 15 въпроса със затворени и отворени отговори.

В резултат на направения анализ се установява, че сред учениците, участници в нашето изследване, преобладават тези, които взимат активно

участие в урока по физическо възпитание и спорт и основно средство за тяхното мотивиране от страна на учителя е стимулирането чрез награди, похвали и окуражаване. Преподавателите по физическо възпитание и спорт трябва да използват разнообразни методи и средства в учебния процес, съобразно възрастовите и индивидуалните характеристики на подрастващите и също така да повишават непрекъснато своята квалификация, за да могат да направят уроците интересни и атрактивни за учениците.

**II.2. Борисов, Л.,** *Взаимовръзки между показателите за физическо развитие при ученици от V-VII клас. Физическо възпитание, спорт и кинезитерapia научно-приложни изследвания – сборник научни доклади, София, НСА ПРЕС, 2017, 45, ISSN 978-954-718-461-9.*

Физическото развитие и физическата годност на съвременния човек се характеризират с определени тенденции на развитие, чието изучаване е особено важно, както от общобиологичен и социално-хигиенен фактор, така и от спортно-медицински аспект. Съвременното ефективно управление на учебния процес по физическо възпитание и спорт налага познаване на възрастово-половите особености на учениците и взаимовръзките между отделните показатели на физическото им развитие.

Целта на изследването е да се установи наличието и силата на корелационните зависимости между отделните показатели за физическо развитие при 11-13 годишни ученици. Изследвани са общо 210 ученика (104 момчета и 106 момичета) от V, VI и VII клас на 4 столични училища.

Чрез трансверзално изследване са измерени следните 14 антропометрични показатели, характеризиращи физическото развитие на учениците: ръст прав (см), ръст седнал (см), разтег (см), максимално вдишване (см), максимално издишване (см), тегло (кг), обиколка на мишница (см), обиколка на подбедрица (см), диаметър на раменна кост (см), диаметър на бедрена кост (см), кожна гънка триглав мускул на мишницата (мм), кожна гънка долен ъгъл на лопатката (мм), кожна гънка предно хълбочно бодило (мм), кожна гънка вътрешна страна на подбедрица (мм).

Данните от корелационния анализ показват, че показатели за физическо развитие се намират във висока корелационна зависимост помежду си. Установените корелационни зависимости показват, че основните

антропологични маркери за физическо развитие теглото и гръдната обиколка, с нейните две характеристики (максимално вдишване и максимално издишване), корелират в значителна и голяма зависимост с почти всички останали показатели за физическо развитие при учениците от V до VII клас.

*II.3. Борисов, Л., Корелационни взаимозависимости между показателите за физическа дееспособност при ученици от V до VIII клас. Физическо възпитание, спорт и кинезитерапия научно-приложни изследвания – сборник научни доклади, София, НСА ПРЕС, 2017, 71, ISSN 978-954-718-461-9.*

Грижата за здравето и физическата дееспособност на учениците има първостепенна социална значимост, тъй като тези ученици са бъдещия интелектуален потенциал на нацията в различни сфери на обществения живот. Интерес за теорията и методиката на физическото възпитание представлява разкриването на взаимовръзките между отделните страни на двигателните способности на ученика. Те биха способствали за разкриване и оптимизиране на нови подходи за развиването им в съответствие със съответните сензитивни периоди в тяхното развитие.

Целта на научната разработка е да се установи наличието и силата на корелационните зависимости между отделните показатели характеризиращи физическа дееспособност на 11-14 годишни ученици. Изследвани са общо 268 ученика (130 момчета и 138 момичета) от V, VI, VII и VIII клас на 4 столични училища по следните 9 теста: динамометрия на дясна ръка [кг], динамометрия на лява ръка [кг], 50м. гладко бягане [сек], дълъг скок от място[см], бягане на 600м. за момчета [сек], бягане на 300м. за момичета [сек], коремни преси до отказ [бр], хвърляне на плътна топка 3кг. [см] и дълбочина на наклона от стоеж [см].

Анализът на резултатите показва, че връзките, които се наблюдават между отделните показатели за физическа дееспособност са предимно умерени и значителни. При момчетата общия брой корелационни зависимости между показателите за физическа дееспособност постепенно намалява от V до VII клас ( съответно в V клас-15 броя връзки; VI клас-7 броя; VII клас-4 броя) и отново се покачва в VIII клас където общия брой на връзките е 11. При момчетата това намаляване на взаимовръзките започва една година

по-късно от VI до VIII клас ( съответно VI клас-13 броя връзки; VII клас-10 броя; VIII клас-9 броя), което е свързано с по-късното физическо развитие на момчетата.

**II.4. Борисов, Л.,** *Корелационни зависимости между показателите за физическо развитие и физическа дееспособност при момчета от V до VIII клас, Спорт и наука, бр.2, София, 2017, 179, ISSN 1310-3393.*

Съвременното ефективно управление на учебния процес по физическо възпитание и спорт налага познаването на възрастовите особености и взаимовръзките между физическото развитие и физическата дееспособност на учениците.

Целта на изследването е да се установи наличието и силата на корелационните зависимости между показателите за физическото развитие и физическа дееспособност при 11-14 годишни момчета. В изследването са обхванати общо 130 момчета от V, VI, VII и VIII клас на 4 столични училища. Измерени са 12 антропометрични показатели, характеризиращи физическото развитие и 7 теста характеризиращи физическата дееспособност на учениците.

Анализът на резултатите показва, че тестът хвърляне на плътна топка 3кг., носещ информация за силата на горните крайници и коремната мускулатура се явява особено информативен за съществуващата биологична обусловеност на морфологичните и функционални характеристики в човешкия организъм. Във всички класове при момчетата се установяват значителни и големи зависимости между дължините, диаметрите и обиколките на тялото, т.е. основните маркери на телесната структура. В наблюдавания възрастов период корелацията е сравнително по-ниска в V клас, повишава се в VI клас и се задържа в VII и VIII клас с високи стойности. Тези резултати са синхронни и с тестовете за сила на ръката. Установените корелационни зависимости в голяма степен показват, че основните антропологични маркери за физическо развитие при ученици от V до VIII клас (ръстът и теглото), влияят върху двигателните им качества. Най-голям брой предимно значителни и големи зависимости (39) се установяват при момчетата от VII клас, а най-малко (29) при момчетата от VIII клас.

***II.5. Борисов, Л., Взаимовръзки между показателите за физическо развитие и физическа дееспособност при момичета от V до VIII клас, Спорт и наука, бр.3 София, 2017, 202, ISSN 1310-3393.***

Съвременният начин на живот, характеризиращ се с висока интензивност на трудовите процеси, създава неблагоприятни условия за психично напрежение, умствена умора, хиподинамия, нередовно хранене и сън. Тези неблагоприятни условия налагат познаването и използването на определените тенденции на развитие на физическото развитие и физическата дееспособност, като възможност за превенция на неблагоприятните последици.

Целта на изследването е да се установи наличието и силата на корелационните зависимости между показателите за физическото развитие и показателите за физическа дееспособност при 11-14 годишни момичета. Изследвани са общо 138 момичета от V, VI, VII и VIII клас на 4 столични училища. Проведе се трансверзално изследване, при което бяха измерени 12 антропометрични показатели, характеризиращи физическото развитие и 7 теста характеризиращи физическата дееспособност на учениците. Всички антропометрични измервания се извършваха по методиката на R. Martin и K. Saller (1957).

Анализът на резултатите показва, че най-много 38 зависимости, между показателите за физическо развитие и показателите за физическа дееспособност се наблюдават при момичетата от VII клас. Най-бедна на корелации е възрастта на 11-годишните момичета, където се наблюдават едва 18 корелационни взаимозависимости. Установените корелационни зависимости в голяма степен показват, че основните антропологични маркери за физическо развитие при момичетата от V до VIII клас (ръстът и теглото), влияят предимно върху силовите показатели. Гъвкавостта е качество, което е резултат на многобройни фактори и се явява носител на самостоятелна информация. По тази причина не се установяват изразени зависимости с изследваните от нас показатели за физическо развитие. Изключение представляват момичетата от VIII клас, при които се наблюдават зависимости, свързани с теглото, диаметъра на бедрената кост и обиколните показатели. Коремни преси до отказ е тест, който във всички възрасти не показва достоверни зависимости с антропометричните показатели.

***II.6. Борисов, Л., Проучване на отношението на учениците от гимназиалния етап към занимания с физическо възпитание и спорт, Спорт и наука, бр.6, София, 2017, 139, ISSN 1310-3393.***

Мотивацията е основният двигател за активност при извършването на всяка дейност. Тя мобилизира всички онези психологически механизми на личността, които съзнателно управляват собствените потенциал и способности. Мотивацията е психичен процес, който активира, насочва и поддържа поведението. Поради тези причини от жизнено важно значение е да си отговорим на въпроса, какво подтиква младите хора към занимания с един или друг вид спортна дейност, в това число и с физическо възпитание и спорт в училище.

Целта на настоящото изследване е да се проучи мотивацията и отношението на учениците от гимназиалния етап за занимания с физически упражнения и спорт. Контингент на изследване са 233 ученика от IX и X клас. Изследването беше проведено през първия учебен срок на учебната 2015/2016 г. в гр. София. За провеждане на изследването съставихме анкетна карта, включваща 15 въпроса със затворени и отворени отговори.

След обработка на резултатите се установява, че сред учениците, участници в нашето изследване, преобладават тези, които взимат активно участие в урока по физическо възпитание и спорт и за голяма част от тях той е сред любимите им учебни предмети. Голяма част от изследваните ученици участват в урока по физическо възпитание и спорт защото той им действа разтоварващо и тонизиращо. Преобладаваща част от анкетираните ученици спортуват в свободното си време защото им харесва и заради благоприятния ефект на физическите упражнения върху фигурата, психиката и здравословното състояние на организма. Препоръчва се да се обърне внимание на родителите да насърчават децата си за всекидневни занимания с физически упражнения и спорт.

***II.7. Борисов, Л., Изследване на хранителния режим и двигателната активност при младежи на възраст между 15 и 29 години, Спорт и наука, бр. 5, София, 2017, 160, ISSN 1310-3393.***

Характерно за нацията ни в последните години е висока заболеваемост от хронични болести. Съвременните деца и младежи злоупотребяват с

консумацията на вредни храни, спортуват все по-малко, рядко общуват с природата, прекалено дълго се заседяват вкъщи пред компютрите и телевизорите, системно ползват превозни средства и редицата технически улеснения и удобства в бита, всичко това води до нездравословен начин на живот и става причина за обездвижване и сериозни заболявания като: затлъстяване, високо кръвно налягане, гръбначни изкривявания, понижена дееспособност и други.

Целта на изследването е да се проучи какъв е режимът на хранене и каква е двигателната активност сред младежите. Контингент на изследването са 100 младежи на възраст от 15 до 29 години. Анкетирането е проведено в периода от януари до април на 2017 г., чрез анкетна карта, включваща 16 въпроса със затворени отговори.

Обработката на резултатите показва, че младежите, участници в нашето изследване се хранят сравнително здравословно. Около 50 % от младежите прекарват в седнало или обездвижено положение повече от 6 часа на ден. Препоръчва се да се ходи по-често пеша до работата или да се използва колело. Въпреки умората от деня или късното привършване с ежедневните задължения да се отделя повече време за занимания с физически упражнения и спорт. В ежедневното меню да бъдат включени повече плодове и зеленчуци, особено през летния период.

### **III. ПУБЛИКАЦИИ В СЪАВТОРСТВО**

*III.1. Николова, Е., Борисов, Л., Павлова, Е. Проучване върху двигателните качества и сърдечно-съдовия статус в средната училищна възраст, Актуални проблеми на физическата култура, Спорт и наука, изв. бр.1,София, 2007, 612, ISSN 1310-3393.*

Върху промените, които протичат в подрастващия организъм, характерни със своята асинхронност и неравномерност положително въздействие оказва прилагането на адекватни за възрастта физически натоварвания, чрез които се разширява двигателния капацитет и се подобрява здравния статус на децата. Важен аспект в тази възраст е развитието на кардиоваскуларните функции. Предвид комплексно-обусловения период на развитие в пубертетната възраст се налага необходимостта от познаване и



обективни критерии за нивото на двигателните качества и сърдечно-съдовия статус.

Изследвана е физическата дееспособност и физическото развитие на общо 279 ученика от 5-ти до 8-ми клас на 4 столични училища. В същата възрастова група е проведен адаптиран Харвардски степ-тест (АХСТ).

В настоящото проучване се съпоставят резултатите за физическата дееспособност с тези от АХСТ, представителни и за сърдечно-съдовия статус на изследвания контингент.

Оценяването на сърдечно-съдовия статус чрез индекса на АХСТ показва най-голямо подобрене от 11г. до 12 г. и при двата пола, но след това резултатите се влошават като при момчетата индекс данните са по-добри в периода от 12 г. до 14 г. Това е свързано с половите различия във физическото развитие по време на пубертата и е в съответствие с нивото на двигателните качества при момчетата и момичетата. Тенденцията обаче при момчетата и момичетата е илюстрация на асинхронното развитие на сърцето, кръвоносните съдове и незавършеното морфологично и функционално развитие характерно за средната училищна възраст.

**III.2. Николова, Е., Борисов, Л. Соматотипна характеристика на ученици от 5 до 8 клас, Актуални проблеми на физическата култура, Спорт и наука, изв. бр.4, II-ра част, София, 2010, 24, ISSN 1310-3393.**

Чрез соматотипа сравнително бързо и точно се получава нагледна комплексна оценка за формата и строежа на тялото. Посредством трицифрено определяне се изразяват развитието на трите главни компонента на структурата на тялото, които характеризират неговия състав. Един от основните въпроси в соматотипологията е свързан със стабилността на соматотипа през различни възрастови периоди.

Целта на изследването е да се проучат соматотипните характеристики на учениците от двата пола от 5 до 8 клас. Чрез соматотипологичния метод на Heath-Carter (1967) бяха изследвани ученици, които бяха разпределени, както следва: 5 клас 35 момчета и 38 момичета; 6 клас 34 момчета и 32 момичета; 7 клас 37 момчета и 35 момичета; 8 клас 32 момчета и 36 момичета.

Анализът на резултатите показва, че учениците имат умерено развитие на соматотипните компоненти в отделните възрастови периоди и се

характеризират най-често с централен соматотип. Учениците от 5 до 8 клас се отличават със значителна ендоморфия (особено 14-годишните) и ниска мезоморфия, като промените са особено изразени в пубертетния период. Сумарният соматотип е екто-ендоморфен. Соматотипологичното проучване показва, че генетичните и екзогенни фактори са формирали телесна форма и структура, която не е достатъчно добра предпоставка за физическата дееспособност. Това налага подходяща програма за нейното развитие.

***III.3. Николова, Е., Найденова, К., Борисов, Л. Ролята на катедра „Теория на физическото възпитание“ при разкриването на тенденциите във връзката наука-практика за периода 1969-2012, Историческа конференция 70 години НСА „Васил Левски“, София, 2013, 111, ISBN 978-954-718-370-4.***

Осъществяването на връзката наука-практика е един от актуалните проблеми разглеждани в областта на физическата култура. Провеждането на научни изследвания трябва да произлиза от нуждите на практиката, но не за да остане в чистата теория, често неразбираема за мнозина, а за да се върне отново към практиката.

Настоящата разработка разглежда проведените научни конференции в областта на физическата култура и анализира и обобщава чисто теоретично осъществяването на взаимодействието наука - практика в тази област. Обобщени и изведени са съвременните проблеми на физическото възпитание и спорта в България, представени чрез научни изследвания и доклади на различни конференции.

В заключение са очертани основните тенденции във връзка с развитието на науката и практиката в областта на физическата култура а те са: усъвършенстване на учебното съдържание с нетрадиционни и модерни спортове и дисциплини; осъвременяване и обективизиране на системата за оценяване на резултатите от обучението; създаване на държавен образователен стандарт за материално-техническо осигуряване на обучението по физическо възпитание; създаване на система за периодично актуализиране на подготовката на учителите; довеждане на нормативната база до степен на развитие отговаряща на изискванията породили се в следствие присъединяването на страната към обединена Европа

**III.4. Георгиев, Н., Борисов, Л. Информационните технологии в туризма, Спорт и наука, бр.6, София, 2015, 138, ISSN 1310-3393.**

Целта на научната статия е да представи необятните възможностите на интернет пространството, като мощно средство за маркетинг и продажби на различни туристически продукти и услуги. Присъствието в Интернет е едно от правилата на електронния бизнес (е-бизнес) в туризма. Потенциалният турист има нужда от достатъчно информация, която да го мотивира да закупи желан турестически продукт или услуга. Само през 1996г. в Интернет се създават хиляди отделни раздели на туристически агенции, хотели, авиокомпании, десетки резервации за туристически услуги.

Направен е анализ на необходимостта от достъп до интернет пространството и бързото развитие на интернет технологиите. Представени са иновациите в информационното осигуряване на туристическия сектор.

В заключение се обобщава, че внедряването на новите информационни и комуникационни технологии (ИКТ) в туристическия отрасъл е ключов фактор за оцеляване в условията на силна конкуренция както на вътрешния, така и на международния пазар.

**III.5. Борисов, Л., Георгиева, М., Денина, Н., Сотирова, Н., Бъчварова, Д. Състояние на гъвкавостта при жени практикуващи йога, Влияние на Йога върху психиката, физическите качества и здравето - сборник научни доклади, НСА Прес, София, 2016, 47, ISBN 978-954-718-438-1.**

Когато сме обездвижени се стига до микротравми на гръбначния стълб, намалена подвижност в ставите и болки на различни места в опорно-двигателния апарат на човека. Това влошава качеството на нашия живот. С течение на времето това състояние се задълбочава и води след себе си множество болести характерни за нашето съвремие: наднормено тегло, сърдечни заболявания, проблеми със ставите и др. Липсата на физическа активност е една от причините за намаляване на естествената гъвкавост на тялото. Йога със своите прости техники на изпълнение на асани и дихателни практики може да възстанови тази естествена гъвкавост.

Целта на настоящото изследване е да докаже положителното въздействие на йога практиките за повишаване гъвкавостта при жени

практикуващи йога. Изследвани са 53 жени практикуващи Йога повече от 3 години, разделени в три възрастови групи: (25-35 г.); (36-45 г.) и (над 46 г.). Използвана е комплексна методика за изследване на гъвкавостта, която включва следните три теста: тест „Седни и докосни“; тест за статична гъвкавост на раменен пояс и китки и тест за статична гъвкавост на глезените.

След направеният анализ на резултатите се установява, че системните Йога практики влияят положително върху развитието на гъвкавостта в различните части на тялото. Препоръчва се с оглед на противодействие на нарастващото в световен мащаб обездвижване и влошаване на здравословното състояние да се практикува системно Йога.

*III.6. Пенева, Б., Борисов, Л., Найденова, К. С критичен поглед към програмите по физическо възпитание и спорт, Научни трудове от конференция „Иновации в образованието“, Шумен, 2016, 93, ISSN 1314-6769.*

Приетите през последните години многократни промени и допълнения в закона за физическото възпитание и спорта целяха разработването на прогресивни педагогически технологии и методически концепции, които да решат проблемите в училищното физическо възпитание. Според голяма част от специалистите в тази област тези промени се оказаха незадоволителни.

В настоящата разработка е анализирано детайлно съдържанието на учебните програми по „Физическо възпитание и спорт“ в българската образователна система.

Прегледът показва, че те не са на удовлетворително ниво, в голяма част от случаите елементите застъпени в тях са трудно изпълними и неподходящи за съответната възраст. Липсва всякакво съобразяване с възможностите на учениците и състоянието на материалната база в страната. Програмите се правят все по актуализирани, но само формално и с излишна натруфеност и псевдонаучност. Подчертава се необходимостта от стилово редактиране на текста, цялостно преработване и обновяване на действащите в момента учебни програми, като се използва опита от учебните програми от 70-те години на XX век и на други добре функциониращи програми в Европа.

**III.7. Borisov, L., Kolev, I., Peneva, B. School Physical Education in Bulgaria at the beginning of XXI century – up-to-date analysis, Proceedings of the International Congress of the Medical Sciences, Education, Behavioral Sciences and Physical Rehabilitation from the perspective of quality of life, Craiova, Romania, May 21st – 23<sup>rd</sup>, 2015, 18, ISSN 2286-3524.**

*/Училищното физическо възпитание в България в началото на XXI век – осъвременен анализ/*

Разгледани са проблемите на училищното физическо възпитание в България в началото на XXI век въз основа на най-изявените характеристики на света в края на XX век. Тези характерни черти са: информационните технологии (особено Интернет), масмедиите и телекомуникациите правят така, че световното знание да е на разположение на много хора; процесът на глобализация е завладял всички социални области; XX век е век на човешките права.

Цели на проучването са мястото на уроците по физическо възпитание и спорт в седмичното разписание, учебното съдържание по физическо възпитание, квалификацията на учителите по физическо възпитание и спорт и мястото на учениците със специални образователни потребности в уроците по физическо възпитание и спорт.

В резултат на направения теоретичен анализ се установява, че физическото възпитание има своето достойно място в учебния план, но въпреки това понякога са налице незадоволителни резултати при провеждането му. Този материал е критичен преглед на реформите в училищното физическо възпитание в България. Направени са също някои препоръки за подобряване на резултатите от него в училищата ни.

**III.8. Ivanova, V., Peneva, B., Borisov, L. Yoga practices in Kindergarten, Changes in childhood and adolescence: Current challenges for Physical Education-12th FIEP European Congress, Luxembourg, 13.09-16.09, 2017, 244, ISBN 978-3-8325-4538-3.**

*/Йога практики в детската градина/*

Детството е период на интензивно физическо, емоционално, когнитивно и поведенческо образование и е подложено на влиянието на редица социални

и културни обстоятелства. През последните няколко декади йога става дейност, разпространена по цял свят, като я практикуват не само възрастни, но и деца. Йога помага на силата на мускулите, подобрява гъвкавостта. Подходяща е също за по-тромави и дебели деца и възрастни. По време на практикуването ѝ се подобряват взаимоотношенията, а ако тя се прилага при децата – те се чувстват специални и важни.

Целта на материала е да се установи влиянието на практикуването на йога при 5-7-годишни деца. Изследването бе проведено в детска градина „Светлина“ – Стара Загора, през учебната 2016/2017 г. В него участваха 86 момчета и момичета на възраст 5-7 години, като бяха сформирани четири смесени групи, а йога се практикуваше всяка сутрин. Вниманието бе съсредоточено върху педагогическите взаимодействия.

След 6 месеца се установява, че: децата проявяват интерес към йога-упражненията; родителите се интересуват от йога-дейностите на своите деца; намаляват отсъствията по болест на децата; интелектуалното развитие на децата е повече от добро; децата са готови за тръгване на училище; добри показатели във фитнес тестовете - бягане на 40 м, скок на дължина от място, хвърляне на топка от 1 кг, хвърляне на 150 г топка в далечина, повдигане от тилен лег, 20 клякания.

**III.9. Borissov, L., Naidenova, K., Peneva, B. Circumstances for flexible approach in sports and physical education, International Scientific Journal of Kinesiology, Acta Kinesiologica, Vol.10, Issue 1, June 2016, 7, ISSN 1840-2976 /международно индексирано списание/.**

*/Причини за гъвкав подход в обучението по физическо възпитание и спорт/*

От 70-те години на XX век на тялото започва да се обръща по-голямо внимание и то излиза на сцената на социалните науки. В много държави започват масови научни изследвания, отнасящи се за човешкото тяло. В началото на XXI век на него се гледа по нов начин, като на преден план са здравето, хигиената, добро състояние и двигателната култура, които са тясно свързани с единствения учебен предмет, най-тясно свързан с човешкото тяло - физическото възпитание и спорт. Днес, когато търсим добрата ефективност на физическото възпитание в училище във всички насоки свързани с неговите

цел, задачи, съдържание, методи на обучение, трябва да използваме също доказалите се в практиката хуманистични, холистични и интегрални подходи.

В настоящата публикация се разкрива ролята и мястото на физическото възпитание в съвременния динамичен свят, както и дали то изпълнява своите социални, образователни и възпитателни функции.

Хуманистичният подход е свързан с ценностите, които правят човека добре опериращ в обществото. Холистичният подход е продължение на хуманистичния подход и в образованието и обучението е свързан с условието всяко дете да намери своята идентичност и цел в живота на базата на хуманистичните ценности. В този смисъл някои учени говорят и за културологичен подход. Целта е всеки ученик да достигне до най-доброто, което може да е, като Абрахам Маслоу нарича това себеактуализация.

Физическото възпитание е неразделна част от социалните образователни дейности и изисква постоянни изследвания и преосмисляне на промените в културните трансформации, потенциалните различия, поведението на учениците. Периодично в сферата на физическото възпитание се правят реформи. И все пак актуален остава въпросът те действително водят ли до очакваните резултати и повишена ефективност.

Мащабно изследване на Л. Борисов (2014) установява, че задължителното учебно съдържание по физическо възпитание и спорт не води до пълно развитие на потенциалните възможности на учениците. Пропуските са преди всичко в липсата на достатъчно учители-специалисти по физическо възпитание, недостатъчната спортна материална база, но и в необходимостта от постоянно преосмисляне на съдържанието и оценяването в учебния предмет, на компетентностите на учителите по физическо възпитание и спорт, а за това е необходим гъвкав подход в тяхната работа.