

## **РЕЗЮМЕТА НА НАУЧНИТЕ ТРУДОВЕ**

**представени за участие в конкурса, в съответствие с Правилника за придобиване на научната степен „доктор на науките” и за заемане на академични длъжности в Национална спортна академия „Васил Левски“**

**Справка за гл. ас. Петя Миланова Миланова, доктор**

### **1. ХАБИЛИТАЦИОНЕН ТРУД – МОНОГРАФИЯ. ДВИГАТЕЛНА АКТИВНОСТ И НАЧИН НА ЖИВОТ ПРИ ПОДРАСТВАЩИ**

Монографията „Двигателна активност и начин на живот при подрастващи“ представя обобщена характеристика на основните фактори с подчертано влияние върху начина на живот при подрастващи. Разгледани са физическото възпитание като процес, характерните особености на съвременния начин на живот, както и вредните навици и тяхното влияние върху начина на живот при подрастващите (тютюнопушене, употреба на алкохол и наркотици, здравословното хранене, негативното влияние на недоспиването и отражението на двигателната активност). Направено е проучване и анализ на рисковите фактори в живота на 13-16 годишни ученици. Физическите упражнения и спортът са най-достъпния начин за възпитаване на здравно-хигиенни и хранителни навици от ранна училищна възраст, както и за повишаване на физическата годност на подрастващите, което от своя страна води към по-добро качество на здравословен начин на живот.

### **2. ФИТНЕС ЗА ВСИЧКИ – УНИВЕРСИТЕТСКО УЧЕБНО ПОСОБИЕ (МЕТОДИЧЕСКО РЪКОВОДСТВО)**

Методическото ръководство „Фитнес за всички“ е адресирано към желаещите да подобрят качеството си на живот чрез грижа за собственото здраве и добра кондиция. Представени са основните тренировъчни методи, средства и принципи, с помощта на които се осъществяват заниманията по фитнес. За по-доброто разбиране онагледяването включва фотоснимки на 66 основни и изолирани упражнения за въздействие върху различните мускулни групи. Предложените примерни тренировъчни програми имат препоръчителен характер за изпълнението им от начинаещи и по-напреднали фитнес любители. Дадени са някои общи постановки, отнасящи се до хранителните вещества и храненето, които са в пряка зависимост със здравословния начин на живот.

### **3. ЗАБАВНИ И ПОДВИЖНИ ИГРИ ЗА МАЛКИ И ГОЛЕМИ – УЧЕБНО ПОСОБИЕ, КОЕТО СЕ ИЗПОЛЗВА В УЧИЛИЩНАТА МРЕЖА (МЕТОДИЧЕСКО РЪКОВОДСТВО)**

Представените игри, сред които и лично разработени от авторите, са едни от най-често използваните в тяхната педагогическата дейност като основно средство за развиване на двигателните качества сила, бързина, издръжливост, ловкост, координационни способности и не на последно място възпитаване в дух на другарство, взаимопомощ и колективизъм, точност, организираност, отговорност, борбеност и т.н. Предложените в книгата забавни и подвижни игри могат да намерят място не само в часовете по физическо възпитание, но и в извънкласната дейност при излети, туристически походи, тренировъчни занимания по различни видове спорт, както и по време на активния отдых през свободното време. Те са общодостъпни за практикуване. Не изискват наличието на специална материална база и провокират творческото мислене у занимаващите се. Помагалото е адресирано към всички работещи в системата на образованието и спорта.

### **4. ИЗСЛЕДВАНЕ НА ВЗАИМОВРЪЗКАТА МЕЖДУ ХРАНИТЕЛНИТЕ НАВИЦИ И ТЕЛЕСНОТО ТЕГЛО ПРИ 13-16 ГОДИШНИ МОМИЧЕТА**

Проблемите на храненето в детско-юношеска възраст могат да бъдат изключително сериозни и опасни за здравето. През последните години предприетите действия от МЗ и МООНТ показват загриженост и желание за разрешаването им, но все още резултатите от проведените изследвания в тази насока са незадоволителни. Според направено през 2017 г. проучване на СЗО българските деца са сред най-дебелите в света, като заемат 5-то място в класацията, а публикуваните данни на здравното министерство от проведеното през 2010-2011 г. национално проучване върху ученици на възраст от 6 до 19 години показват, че с наднормено тегло са 30,2% от подрастващите, а 12,7% са затлъстели. Системното недохранване или преяждане са еднакво вредни за подрастващия организъм. Ето защо създаването на навици от ранна детска възраст за рационално и здравословно хранене са сред важните компоненти от общото възпитание. В настоящата разработка е представено анкетно проучване с 239 момичета на възраст 13-16 години. Анализирани са хранителните им навици, телесното тегло и ИТМ. Резултатите ни дават възможност да съставим обобщена картина за изследваната от нас група по тези показатели.

### **5. ПРОУЧВАНЕ НА НАЛИЧНИТЕ ВРЕДНИ НАВИЦИ ПРИ 15-16 ГОДИШНИ УЧЕНИЦИ**

Известно е, че в детско-юношеската възраст се формират и изграждат навиците, които остават за цял живот. Вредните навици, придобити в тази възраст рефлектират върху физическото, психическото и здравното развитие на индивида. Те дават своя негативен принос за възникването на сериозни здравословни проблеми в средна и напреднала възраст. Едни от най-вредните навици са тютюнопушенето, употребата на

алкохол и наркотични вещества, ниската двигателна активност и твърде модерното в последните години пристрастяване към интернет и социалните мрежи. За да проучим доколко вредните навици са част от живота на 15-16 годишните момчета и момичета проведохме анонимно анкетно допитване, в което взеха участие 248 ученици. Въпросите, на които дадоха отговори, са свързани с тютюнопушене, алкохол, наркотични вещества и агресивни прояви. Анализът на данните от анкетното проучване показва, че вредните зависимости в малка или голяма степен присъстват в техния живот. Резултатите разкриха незначителен спад в броя на пушачите от година на година. За съжаление, консумацията на алкохол от учениците се увеличава. Най-нисък е процентът на тези, които са опитвали някакви наркотични вещества. Най-често агресията се проявява в бой, като с увеличаване на възрастта сред анкетираните, тенденцията намалява процента на положителните отговори сред момчетата, докато сред момичетата той се увеличава значително.

## **6. ИЗСЛЕДВАНЕ НА ЗАНИМАНИЯТА В СВОБОДНОТО ВРЕМЕ ПРИ 13-14 ГОДИШНИ УЧЕНИЦИ**

Техническият прогрес в днешно време води до намалена двигателна активност, която в комбинация с нездравословното хранене и нарушените пропорции между времето за работа и почивка се отразява неблагоприятно върху физическото и психическото здраве на човека. Тези фактори с особена сила се изявяват в детско-юношеската възраст, за която преди години беше характерна високата двигателна активност. Най-ефективният път за противодействие на всичко това са активните занимания с физически упражнения и спорт. В настоящата разработка е направен анализ на дейностите, с които се занимават 13-14 годишните ученици в свободното си време. Анкетирани са 128 момичета и 124 момчета, като въпросите се отнасяха към извършваните от тях дейности през свободното им време и ангажираността им със спортни занимания. Анализът на данните от проведеното анкетно проучване показва повишен интерес на голяма част от изследваните лица към спортните занимания. Дейностите, с които са ангажирани през свободното си време, са твърде разнообразни, което изисква добра приоритизация, организация, мотивация и самодисциплина от тяхна страна.

## **7. НЕДОСПИВАНЕТО – РИСКОВ ФАКТОР ЗА УВРЕЖДАНЕ НА ЗДРАВЕТО ПРИ ПОДРАСТВАЩИ**

Проучвания на редица автори са установили, че липсата на сън води до здравословни проблеми, които имат сериозни негативни последици, особено за учениците – главоболие, невъзможност за по-дълго съсредоточаване и запазване на вниманието, необходимо в учебния процес, проблеми с паметта и други. Настоящото изследване разкрива продължителността на нощния сън и причините за липсата му при 450 ученици на възраст 14-17 години.

## **8. ОПИТ ЗА АКТУАЛИЗИРАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО СПОРТ ЗА ВСИЧКИ**

Сравнително от скоро студентите от специалност „Кинезитерапия” при НСА „Васил Левски” се обучават по предмета „Спорт за всички”. До момента не е правено проучване сред студентите, бъдещи кинезитерапевти, за тяхното мнение и отношение към учебната дисциплина „Спорт за всички”. След проведеното анкетно проучване получихме обратна информация, отнасяща се не само до методиката на преподаване, но и до основните аспекти, засягащи този учебен предмет като цяло. Предположението ни, че мнението на студентите ще е от полза за бъдещи наши действия в посока подобряване на преподаването и осъвременяване на учебното съдържание, се потвърдиха от получените резултати.

## **9. ИЗСЛЕДВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКАТА ГОДНОСТ ПРИ 14-15 ГОДИШНИ УЧЕНИЦИ**

Липсата на достатъчна и добре оборудвана материално-техническа база в училищата, високото учебно натоварване, намаляването на часовете по физическо възпитание и спорт, масовото закриване на ученическите спортни школи и секциите по видове спорт в училищата доведе до ограничаване на възможностите за целенасочени занимания с физически упражнения и спорт на учениците. Целта на настоящата разработка е да се изследва ефективността от прилагането на допълнително целево физическо натоварване в урока по физическо възпитание и спорт върху развитието на основните физически качества при 14-15 годишни ученици. В проведения педагогически експеримент взеха участие 75 момчета разделени в експериментална (40 момчета от 104 у-ще „Захари Стоянов” в гр. София.) и контролна (35 момчета от у-ще „Велизар Пеев”, гр. Своге) групи. За неговото осъществяване разработихме комплекси от упражнения с различна насоченост, които прилагаме в рамките на урока по физическо възпитание и спорт в продължение на една учебна година. Получените резултати ни дават основание да направим заключение, че приложените от нас упражнения и тяхното разпределение в урока по физическо възпитание и спорт показват висока ефективност за комплексно развиване на двигателните качества при изследваните от нас 14-15 годишни ученици, което спомага за подобряване на физическата им годност.

## **10. ПОЯВА И РАЗВИТИЕ НА МОДЕТИКАТА**

Модетиката представлява силово танцувално аеробно занимание (танцувална фитнес тренировка), в което се включват упражнения, движения и елементи от различни стилове – аеробика, таебо, пилатес, йога, джогинг, фитнес, модерен и класически балет, хип-хоп, салса и др. Разнообразното темпо в хореографията и стъпките, които са изцяло съобразени с възможностите на всеки човек, позволяват забавление и едновременно с това трениране на тялото, дори и за начинаещи в спорта. Заниманията с модетика въздействат всестранно върху организма на трениращите – подобряват се всички

физически качества – сила, издръжливост, гъвкавост, ловкост, бързина и най-вече координацията.

## **11. ИЗСЛЕДВАНЕ ВЪЗДЕЙСТВИЕТО НА ЙОГА ПРАКТИКАТА „СЛЪНЧЕВ ПОЗДРАВ” (СУРЯ НАМАСКАР)**

Йога практиките са идеално средство за справяне със стреса и са основа за мощна терапия при умствените и физически заболявания. Слънчевите упражнения в йога възникват като серия от протегания към слънцето. По традиция се изпълняват сутрин, с лице към слънцето. Чрез практиката Слънчев поздрав умът се променя и трансформира, подобрява се физическата жизненост и здраве. Целта на настоящето изследване е да се проследят настъпващите промени в организма след практикуването на йога практиката „Слънчев поздрав“ в продължение на 30 дни. Обект на изследването са 41 лица с различна възраст и опит в йога. За реализиране на изследването използвахме анкетен метод, педагогически експеримент и математико-статистически методи. След анализиране на резултатите се установява, че при жените се наблюдава леко повишаване на пулса след практиката, докато при мъжете спадът е значителен. Обратно, при жените се наблюдава спад в обиколката на талията, докато при мъжете тя леко се увеличава. В резултат от проведенния експеримент, можем да обобщим, че йога практиката „Слънчев поздрав” (Суря намаскар), е оказала благоприятно влияние върху цялостното подобряване на физическото, психическото и емоционално състояние на изследваните лица.

## **12. НАРОДНИТЕ ТАНЦИ – ФАКТОР ЗА РЕГУЛИРАНЕ НА ТЕЛЕСНОТО ТЕГЛО**

Възможностите за повишаване на физическата активност са многообразни и всеки човек би могъл да избере спорт или дейност според желанието, възможностите и потребностите си. В последните години практикуването на народни танци от хора в различни възрасти става все по-популярно. Целта на настоящата разработка е да проследим ефекта от заниманията с народни танци върху телесното тегло на жени в различна възраст. Изследването осъществихме за период от три месеца – юли, август и септември 2011 г. В него взеха участие 20 жени на средна възраст 38,2 години, които посещаваха три пъти седмично заниманията по народни танци. През изследвания период установихме редуциране на телесното тегло при всички изследвани лица, като в края на изследването ИТМ бележи нормални стойности, което респективно дава своето отражение и върху намалението на измерваните обиколки. Народните танци оказват положително въздействие върху емоционалното и физическото състояние на занимаващите се, които са станали по-уверени в себе си, по-организирани и по-координирани вследствие редовното посещение на заниманията.

### **13. ЧИЪРЛИДИНГ (CHEARLEADING) – ОЩЕ ЕДНА ВЪЗМОЖНОСТ ЗА СПОРТ ВЪВ ВУЗ**

Проблемът за повишаване на двигателната активност сред студентите е особено актуален в днешно време. Направен е кратък исторически преглед за възникването на мажоретните танци в света и у нас. Установено е, че мажоретството е част от богатото разнообразие на дейности с повишена физическа активност в направлението спорт за всички. Според авторите, обособяването на Chearleading като самостоятелен спорт открива нова възможност пред висшите училища за разширяване на обхвата от спортни дейности в това направление.

### **14. ИЗСЛЕДВАНЕ НА ЕФЕКТА ОТ ПРИЛАГАНЕТО НА АДАПТИРАНА ПРОГРАМА ЗА РАЗВИТИЕ НА ДИНАМИЧНА СИЛА ПРИ СТУДЕНТИ ОТ УНСС**

Апробирана е програма от упражнения със скоростно-силов характер за развитие на динамичната сила при студенти от УНСС в редовните учебни часове по физическо възпитание и спорт с насоченост фитнес. Изследването беше проведено през учебната 2015/2016 г. с 40 студенти от 1-ви и 2-ри курс, разпределени в две групи по 20 – експериментална и контролна. Заниманията се провеждаха един път седмично с времетраене 90 минути. Контролната група работеше по утвърдената програма, зададена в учебните планове за часовете по физическо възпитание и спорт – фитнес, при УНСС, а експерименталната – по съставената от нас адаптирана програма, включваща осем упражнения за развиване на динамична сила. Доказана е ефективността от прилагането на адаптираната тренировъчна програма за развитие на динамичната сила при студенти от УНСС. За изследваните лица от експерименталната група се установява прираст на постиженията по всички контролни тестове.

### **15. ТЕРОРИЗЪМ И СИГУРНОСТ**

Тероризмът е фактор, който в голяма степен влияе върху гео-политиката, финансите и социалната сфера по целия свят. Целта в настоящото проучване е да се разкрият водещите направления при терористичните актове в периода 2000-2013 г. Извършен е анализ на специализирани литературни източници и държавни документи, отнасящи се до основните характеристики, проявления, подбуди и средства използвани при терористичните атаки. За онагледяването на изследвания материал са използвани математико-графични методи. Установено е, че основен дял от извършените терористичните актове заемат тези по религиозни убеждения. Отчетени са рисковете от терористични атаки за държавите членки на Европейския съюз. Ал Кайда, ИДИЛ и други терористични групи са предприели кампания към насърчаване на самостоятелно организирани атаки в рамките на Европейския Съюз. По този начин са атакувани Белгия, Франция, Великобритания, Норвегия, Швеция и САЩ. Те се извършват от хора, които официално не са членове на терористична група. ЕС продължава да служи като пространство за финансиране, логистика, убежище и поръчки на терористични групи

които извършват основната си дейност извън Европа. Резултатите показват тревожна тенденция на непрекъснат растеж по отношение броя на жертвите, като над 80% от тях за изследвания период са граждани на пет държави – Ирак, Афганистан, Пакистан, Нигерия и Сирия. Увеличава се броят и на държавите по света в които се извършват терористични актове. Ето защо, гарантирането на сигурност за хората е основна задача пред правителствата на всички държави, за чието разрешаване е наложително обединяването на целия наличен потенциал във всичките му направления за борба с тероризма.

## **16. АЕРОБИКАТА КАТО СРЕДСТВО ЗА РЕГУЛИРАНЕ НА ТЕЛЕСНОТО ТЕГЛО**

В последните години практикуването на аеробиката в различните ѝ стилове става все по-популярно. Целта на настоящата разработка е да проследим ефекта от заниманията с аеробика върху телесното тегло на студентки от УНСС. Беше приложена комплексна методика, която включваше следните методи на изследване – анкетно проучване, педагогическо наблюдение, беседа, събеседване, математико-статистически методи – честотен анализ, и анализ на резултатите. Предмет на изследването са настъпващите промени в телесното тегло на изследваните лица. Обект на изследването са основните признаци на функционалното състояние и физическото развитие. Данните от проведените измервания в началото и края на изследвания период потвърдиха нашето предположение за благотворното въздействие на заниманията с аеробика върху редуцията на телесното тегло при студентки. Почти при всички наблюдаваме намаляване на теглото и респективно на ИТМ и обиколката на талията. В заключение можем да кажем, че не се налага да се спазва хранителен режим при жени с нормално телесно тегло, които са избрали аеробиката за повишаване на двигателната си активност. Отчита се положително въздействие върху емоционалното и физическото състояние на студентките, които са станали по-уверени в себе си, по-организирани и по-координирани, вследствие редовното им посещение.

## **17. ВЪЗДЕЙСТВИЕ НА ЙОГА ПРАКТИКИТЕ ПРИ ДЕЦА**

Йога е забавен начин за развиване на основните двигателни качества при децата – сила, бързина, гъвкавост, ловкост и издръжливост, както и качествата, които се постигат с практикуването ѝ – баланс, концентрация, търпение, вяра в себе си, доброта, съпричастност, приятелско и добро отношение към децата и педагозите. Целта на настоящата разработка е да се установи въздействието на йога практиките като допълнително занимание в детската градина. За реализиране на целта използвахме анкетен метод. Предмет на изследването е физическото и психо-емоционалното състояние на децата в детските градини след проведените йога занимания. Обект на изследването са децата, участващи в допълнителните занимания по йога в предучилищна възраст. Резултатите обработихме в Excel с честотен анализ чрез едномерно разпределение на честотите. Анкетното проучване беше проведено през

месец април 2022 г. В него взеха участие 56 педагога от 4 столични детски градини, в които се изучава йога като допълнителна дейност. 94,6% от анкетираните лица препоръчват повече деца да участват в допълнителните занимания по йога. В заключение педагозите отчитат положителното въздействие на заниманията с йога и ги смятат за много полезни за децата от предучилищна възраст.