**РЕЗЮМЕТА**

на рецензираните научни публикации

на гл.ас. д-р Биляна Красимирова Рангелова

на български и английски език

представени за участие в конкурс за академична длъжност „доцент“,

обявен в ДВ бр. 35/18.04.2023 г. от Софийски университет „Св. Климент

Охридски“ по професионално направление 1.3. Педагогика на обучението

по ... (Физическо възпитание и спорт – плуване).

*Група В – Показател – 3: Хабилитационен труд – монография.*

1. **Рангелова Б.** **Подобряване на някои физиологични показатели и двигателни качества сред студенти чрез средствата на плувния спорт.** Монография. Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, С. 2023. ISBN 978-954-07-5694-3

www.unipress.bg.

**Резюме:** Монографията „ Подобряване на някои физиологични показатели и двигателни качества сред студенти чрез средствата на плувния спорт“ публикувана от университетско издателството „Св. Климент Охридски“, е в обем от 119 страници и е онагледена с 10 фигури, 45 таблици, 16 графики и 13 илюстрации. Използвани са 88 литературни източници на латиница и кирилица.

Монографичният труд е разработен в следните раздели – Постановка на проблема; Концептуална рамка; Плуването като средство за подобряване на някои физиологични показатели и двигателни качества; Емпирично изследване и програма по плуване за подобряване функциите на дихателната система, силата на горните крайници и раменния пояс, както и подобряване на гъвкавостта в раменните стави; Заключение и Литература.

*Обект* на изследването е процесът на заниманията по Физическо възпитание и спорт и в частност плуването във Висшето училище.

*Предмет* на изследването са:

* развитие на гръдната обиколка,
* развитие на двигателните качества – сила на горни крайници и раменен пояс и гъвкавост в раменните стави.

*Субект* на изследването са студенти практикуващи плуване, през периода на своето следване - 1, 2, 3 и 4 курс.

Основната *задача* на изследването е да се провери ефективността на предложения от автора модел с тенденция за неговото внедряване в практиката.

Изследвани са 100 човека (60 мъже и 40 жени), взели решение да участват по собствено желание, чрез анкетен метод. Разпределени са в две групи- експериментална и контролна, по 30 мъже и 20 жени във всяка група Участниците в изследването са студенти от три висши училища в София. По време на изследването между 1ви и 4ти курс отпаднаха общо 7 човека, трима от ЕГ и четирима от КГ. Така експеримента бе завършен с 93 участника. Изследването бе проведено в рамките на осем семестъра в четири учебни години. Изследваните лица завършили експеримента са участвали в 112- седмична тренировъчна програма. Студентите и от двете групи са тестирани по избрани показатели в края на всеки курс в общо 4 етапа. Междинните резултати от антропометричното и двигателното развитие на участниците в експеримента, се е отчитало в края на всяка една от учебните години.

В първа част „Постановка на проблема“ се разглеждат въпроси свързани с ниската двигателна активност на съвременния млад човек и последиците от това. Отделя се важно място на физическата годност (дееспособност) във Висшето училище, като неизменна част за по-добро общо функционално състояние на студента и неговите двигателни способности. Описани са историческите аспекти на плуването и появата му във Висшите училища по света и у нас. Представена е концепция за промоция на здраве чрез плувния спорт. Подробно са разгледани възможностите на плувния спорт, като система за физическо възпитание и развитие с цел подобряване качеството на живот на младите хора, както и особеностите на плуването и водната среда и влиянието му върху развитието на организма.

Втората част на монографията озаглавена „Концептуална рамка“ подробно описва използвания изследователският материал с научноинформационен характер, насочен към обучението по плуване на студенти и връзката му с развиване на някои физиологични показатели и двигателни качества акцентиращи към укрепване здравето на занимаващите се и подобряване на техния здравен статус. Формулирана е работна хипотеза, която допуска че, използването на предложената програма ще доведе до по-голям ефект по отношение на показателите, определящи подобряване функциите на дихателната система и белия дроб, силата на горните крайници и раменния пояс, както и гъвкавостта на раменния пояс в сравнение със стандартната методика за обучение по плуване във ВУ. Предложените упражнения в програмата включват и използването на спомагателни плувни аксесоари (педълси), като част от тренировъчната програма. В тази глава са описани методите на изследването, обекта, предмета, основната задача, контингента и целта.

Трета част „Плуването- средство за подобряване функциите на дихателната система, силата и гъвкавостта на раменен пояс и горни крайници“ е разделена на три подчасти. В първата подробно се разглежда физиологията на дихателната система и как могат да бъдат подобрени функциите и чрез средствата и методите на плувния спорт. Направен е задълбочен анализ на резултатите от емпиричното изследване на показателя гръдна обиколка при вдишване и издишване. Получените стойности са подложени на вариационен и сравнителен анализ, установена е достоверността на разликите в прираста и са проследени оценките на получените резултати. Във втората подчаст на този раздел се разглежда качеството сила и по-конкретно силата на горните крайници и раменен пояс. Описани са анатомичните особености на горния крайник и раменния пояс, както и ролята на плуването за подобряване на мускулатурата им. Направен е задълбочен анализ на резултатите. Последната подчаст е посветена на качеството гъвкавост в раменния пояс. Разгледана е функцията и механиката на раменния комплекс, направен е задълбочен анализ на получените резултати, както на дясната, така и на лявата половина на раменния пояс. Във всяка една от трите части на тази глава подробно са описани тестовете за измерване на всеки от изследваните показатели.

Четвъртата част на монографията озаглавена „Програма по плуване за подобряване на някои физиологични показатели и двигателни качества'' е ключовият момент на представеният труд. Тук е изложена целта на програмата, описани са средствата, методическите изисквания и нейните предимства. Предложения модел за обучение по плуване включва четири годишна програма.

Упражненията в урока по пуване са разделени на под видове:

* упражнения за развитие на гръдния кош чрез средствата и методите на плувния спорт;
* упражнения за подобряване силата на раменен пояс и горни крайници;
* упражнения за гъвкавост.

Всяко предложено от автора упражнение, било то на суша или във вода е подробно описано и е предложена необходимата към него дозировка.

Представеният в монографията изследователски материал има научноинформационен характер с цел да запознае читателите, които се интересуват от поставения въпрос, с научните постижения в тази област, да задълбочи интереса им към собствени търсения и целенасочена научна дейност по тези проблеми и да стимулира опитите им за тяхното приложение в непосредствената педагогическа дейност. Предназначено и адресирано е към учещите и работещите в областта на спорта и особено към онези, които имат специален интерес към спорта плуване. В борбата със стреса и умората в образователната среда, упражненията във водна среда съчетани с упражнения на суша, спомагащи работата на дихателната система и хармоничното развитие на всички мускулни групи са изключително подходящи и биха повишили качеството на живот на учащите. Заниманията с плуване развиват приоритетно гръдната обиколка, мускулната сила в горните крайници и рамения пояс и гъвкавостта в раменните стави, което също така се явява и като профилактика срещу гръбначни изкривявания и затлъстяване.

***Ключови думи:*** студенти, плуване, педълси, дихателна система, сила, гъвкавост, горни крайници, раменен пояс.

*Група Г- Показател 5: Публикувана книга на базата на защитен дисертационен труд за присъждане на образователна и научна степен „доктор“*

1. Туманова, Б., **Б**.,**Рангелова,** Книга за плуването. С.2021. Университетско издателство „Св. Климент Охридски“ ISBN 978-954-07-5193-1.

**Резюме:** Книгата въвежда аудиторията в света на плуването във всичките му аспекти на прилагане. Структурирана е в отделни раздели, представляващи програми за обучение и тренировка в нестандартните възрастови групи – бебета и възрастни хора, както и хора със специални нужди. Обемът е от 160 страници. Предложените модели целят овладяването на основната плувна техника и формирането на двигателни навици за по-здравословен начин на живот, по приятен и достъпен начин. Богато илюстрирана и онагледена, книгата би могла да представлява интерес за университетски преподаватели, спортни специалисти, треньори, учители по физическо възпитание и спорт, състезатели, както и за всички, които проявяват интерес към оптимизирането на процеса на обучение по плуване. Гл.ас. Биляна Рангелова е автор на осем от главите в книгата, а именно „Плуването – система за физическо възпитание и развитие и възможностите му за прилагане във всички възрастови групи“, „Основи на плувната техника“, „Разучаване на стиловете“, „Характеристика на обучението по плуване в открити водни площи“, „Бебетата обичат да плуват“, „Игри“ „Адаптирана програма за обучение по плуване на бебета“ и „Заключение“. Книгата е много добре онагледена с илюстрации, структурирана в раздели, представляващи програми за обучение и тренировка в нестандартните възрастови групи – бебета и възрастни хора, както и хора със специални нужди. Приносен момент в книгата е авторският опит да се проектира и експериментира с прилагането на различни плувни методики върху хора от различен възрастов диапазон и здравословно състояние и същевременно с това да не се отдалечават от използването на утвърдените средства за обучението по плуване.

 ***Ключови думи:*** *плуване, обучение, бебета, възрастни хора, лица със специални нужди.*

*Група Г- Показател 7: Статии и доклади, публикувани в нереферирани издания с научно рецензиране или публикувани в редактирани колективни томове*

1. **Rangelova, B.** Chest development at babies involved in swimming activities (Развитие на гръдната обиколка при бебета, занимаващи се с плуване), International Journal Knowledge, vol:30, issue:4, 2019, pages:979-982, ISSN (print):25-45-4439, ISSN (online):1857-923X

**Резюме:** Статията разглежда развитието на гръдната обиколка на деца занимаващите се с предложена от нас адаптирана програма по плуване от 6 месечна възраст до навършването им на 3 години. Направения анализ доказва ползата от плуването върху развитието на гръдния кош на малкото дете. Заниманията с плувни спортове развиват детския организъм възможно най-комплексно - от изграждане на двигателна и дихателна култура, до формиране на здрава мускулатура. Плуването има благоприятен ефект върху физическото развитие, идеален спорт за деца от всички възрасти, от главния процес на растеж, до закаляване и укрепване на тялото. След направения анализ на резултатите от нашето изследване се стига до извода, че чрез занимания с плуване, гръдната обиколка на малкото дете се развива по-добре от това на връстниците му, които не се занимават с упражнения във водна среда и плуване, което благоприятства работата на дихателната система, белия дроб и сърцето.

**Ключови думи:** плуване, бебета, гръдна обиколка

1. **Рангелова, Б.,**[Подобряване функциите на дихателната система на студенти, занимаващи се с плуване по време на своето следване, Професионално образование, брой:5, 2021, стр.:500-504, ISSN (print):1314-555X, ISSN (online):1314-8567, Ref](https://authors.uni-sofia.bg/www.azbuki.bg)

 **Резюме:** Плуването се разглежда, като един от профилактичните спортове, предлагащи специални условия, като хоризонтална позиция на тялото и поддържащо положение на високо налягане, което водната среда оказва върху дихателните действия. По време на плуване водата оказва натиск върху тялото, което предизвиква белия дроб и сърцето да извършват повече усилия за да поддържат нормалните параметри на организма. Това неминуемо води до подобряване функциите на дихателната и сърдечно съдовата система. Един от основните методи за изследване в спортната практика на физическото развитие посредством измерване на човешкото тяло е антропометричният метод. Статията разглежда развитието на гръдната обиколка на студенти занимаващите се с плуване по време на своето следване. Чрез стойностите на гръдната обиколка се добива впечатление за общото развитие на туловището и на белите дробове. Редица автори описват наличната връзката между нарушената подвижност на гръбначния стълб и измененията в различни стойности, характеризиращи дихателната функция. С цел да се увеличи виталният капацитет се препоръчват статични, динамични и специални дихателни упражнения. Като подходящи спортове и използването на елементи от тях се препоръчват плуването и гребането. В нашето изследване сме обхванали студенти, практикуващи плуване един път седмично. Освен практикуването на плувните стилове и прилежащите към тях упражнения, на участниците в изследването им бе апробирана разработената от нас програма от упражнения, насочена към развитието на гръдния кош. В програмата бяха включени упражнения на суша и във вода. Във водна среда изследваните лица изпълняваха упражнения с педълси с цел по-голямо натоварване на мускулатурата на раменния пояс и гърдите. Обобщено, анализирайки резултатите от нашето изследване се стига до извода, че чрез занимания с плуване, гръдната обиколка на човек се развива много повече, което благоприятства работата на дихателната система, белия дроб и сърцето. Редовните плувни занимания, са предпоставка за стройна фигура и хармонично развитие на тялото и всички мускулни групи, предпазват от гръбначни изкривявания и наднормено тегло – два често срещани проблеми в днешно време.

***Ключови думи:*** *плуване, ползи, студенти, гръдна обиколка, дихателна, сърдечно съдова системи*

1. **Рангелова, Б.,** Плуването- историчеси аспекти и появата му във висшите училища, Годишник на Софийския университет ''Св.Климент Охридски'', Департамент по спорт, том 89, София 2022, стр.7-12, издателство:Университетско издателство "Св. Климент Охридски" , 2022, ISSN (print):1313-7417

**Резюме:** В статията е направен ретроспективен преглед на исторически сведения, свързани появата и развитието на спорта плуване, като е отделено специално място на появата и развитието му във ВУ. Още от древни времена съществува култът към водата и нейните оздравителни и закаляващи свойства. Плуването е било използвано през всички епохи в развитието на човечеството, като приложна, възпитателна, оздравителна и хигиенна необходимост. В зависимост от географските условия, религиозните убеждения, културното и икономическо развитие, плуването се развива различно у различните народи. Историческите данни дават основание да се твърди, че плуването е било естествена необходимост на всички народи, живеещи покрай водни площи. Това умение, освен средство за оцеляване, е имало и непозната за старото време висока стойност за постигане и затвърдяване на добро здраве, физическо и духовно развитие. В исторически аспект развитието на спорта плуване започва с построяване на първия плувен басейн в Германия. По-късно е основана и първата школа по плуване. Плуването се включва в олимпийската програма през 1896 г. В България този спорт бележи голям подем след построяване на първия покрит плувен басейн в сградата на Софийската Централна Минерална Баня през 1900 г., а през 1931 г. се поставя началото на спортно-състезателната дейност по правилата на ФИНА. Не е тайна, нито нещо ново, че плуването е един от най–популярните и желани спортове сред студентската младеж. У нас началото си в Софийски университет този спорт бележи успоредно със създаването на Студентско Академично Спортно Дружество .

**Ключови думи**: плуване, история, висши училища, студенти, Софийски Университет

1. **Рангелова, Б.,** Плуването като навик, Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта, стр.163-168, София 2022, издателство:Университетско издателство "Св. Климент Охридски" , ISSN (print):1314-2275

**Резюме:** Дейностите, в които е включен човек, изискват от него да овладява определени умения – физически, умствени, поведенчески. Чрез тях индивида се справя с възникващите задачи и ситуации в своята реализация и развитие. Един от факторите за опазване и укрепване на здравето и физическото развитие - спортната дейност, се възприема освен като културно, социално-икономическо и политическо явление, и като основна необходимост за развитие и съвършенство. Физическото възпитание и спортът са утвърдени форми от обществото, които задоволяват жизнено важните потребности на човека от движение, постижение и развитие. Възможно ли е спорта и по-конкретно плуването да бъде част от навиците сред студентите? С настоящето проучване проведохме педагогически експеримент сред студенти на Софийски Университет „Св. Климент Охридски“, които са избрали спорта плуване. Резултатите от проведения експеримент ни дават право да направим следните изводи и препоръки: знаците, които могат да задействат даден навик се проявяват в различни форми, но най-често срещаните се отнасят за време и място. Изготвянето на план от студентите в кои дни и часове и стимулирането от страна на спортния педагог за изпълнението му би довело до придобиване на трайни навици и желание за спорт; превръщането на физическите упражнения в навик сред младите хора ще повиши качеството им на живот, като освен, че ще подобри физическите функции на организма, ще повиши психологичното и емоционално състояние на духа им. За да бъдат младите хора здрави, психически стабилни, емоционално удовлетворени и работоспособни дисциплината „Физическо възпитание и Спорт“ трябва да бъде задължителна за всеки студент във всички висши училища.

**Ключови думи***:* плуване, спорт, навици, удовлетвореност, студенти

1. **Рангелова, Б.,** Плуването концепция за промоция на здраве**,** Образователни идеи и методически парадигми, София 2022, стр. 173-177, издателство:Университетско издателство "Св. Климент Охридски" , ISВN:978-954-07-5567-0

**Резюме:** Влиянието на плуването върху здравето и качеството на живот на студентите, предоставянето на възможност да изучават и практикуват този спорт е по своята същност прилагане на програма за промоция за здраве (ПЗ) в ранните етапи на човешкия живот, което е стратегически фактор за увеличаване на средната продължителност на живота, за живот без болести и за по-успешна професионална кариера. Влиянието на плуването върху здравословното състояние на младите хора обединява в едно следните изброени детерминанти – образование, личностни здравословни практики за справяне, здравословно детство, култура, поведение, мрежи за социална подкрепа. ПЗ целѝ създаване на възможности за хората да контролират здравето си и здравните детерминанти и да подобряват своето качество на живот, т.е. успеваемостта на дадена здравно-промоционална интервенция се измерва с подобряване на качеството на живот.

***Ключови думи:*** *плуване, здраве, студенти, живот без болести*

1. **Rangelova, B,** The influence of swimming on the emotional state and self-confidence of the young person (Влиянието на плуването върху емоционалното състояние и самочувствието на младия човек). Research of Kinesiology and other Related Sciences, International Journal of Kinesiology, pp 29-31, ISNN (print):1857-7679, (online) 1857-8942, Ohrid 2022

**Резюме:** Спортната дейност се възприема освен като културно, социално-икономическо и политическо явление, и като основна необходимост за развитие и съвършенство, и е един от факторите за опазване и укрепване на здравето и физическото развитие. Физическото възпитание и спортът са утвърдени форми от обществото, които задоволяват жизнено важните потребности на човека от движение, постижение и развитие. Дейностите, в които е включен човек, изискват от него да овладява определени умения – физически, умствени, поведенчески, чрез които да се справя с възникващите задачи и ситуации в своята реализация и развитие. За да получим информация за настоящата разработка проведохме анкетно проучване с 80 студента практикуващи плуване по време на своето следване за да установим как влияе то върху емоционалното им състояние и самочувствие. Получените резултати ни дават право да направим изводи и препоръки, че плуването е спорт, полезен и желан освен заради възможността да се постигне разностранно и хармонично физическо развитие и укрепване на здравето, а и поради подобряване на емоционалното състояние и психическа годност.

**Ключови думи:**плуване, ползи, студенти, емоционално състояние, самочувствие

1. **Рангелова**,Б., В Върбанова, Адаптирана програма по плуване, прилагана в ранна детска възраст подобрява физическата годност на децата, Детски и инфекциозни болести, брой:1, 2019, стр.:3-7, ISSN (print): 1313-762Х , Re

**Резюме.** Спортната дейност укрепва и подобрява здравето и допринася за развиването на определени умения – физически, умствени, поведенчески. Плуването, освен за общо въздействие върху подрастващия организъм, се използва и за закаляване и като част от рехабилитационния комплекс при деца с нарушения на опорно-двигателния апарат. Изследвани са адаптирани за възрастта параметри за физическа активност при 18 бебета, разделени в три групи според възрастта на включване в програма за плуване. Група 1, при навършване на 6 мес., група 2, при навършване на 12 мес., група 3, при навършване на 18 мес. Получените резултати показаха значимо подобряване на почти всички изследвани показатели за оценка на физическата дееспособност с изключение на сила на ляв горен крайник. Разликите са най-големи между най-рано и най-късно започналите да се занимават с плуване. Установи се, че адаптираната програма по плуване подобрява физическата дееспособност още в ранна възраст.

**Ключови думи:** плуване, бебета, физическа активност, физическа дееспособност, физическа годност

1. **Рангелова, Б.,** В. Върбанова, **Плуването при бебета подобрява физическото развитие**, Med Info, брой:8, 2019, стр.:46-47, ISSN (print):1314-0345, ISSN (online):2603-4158, Ref

**Резюме:** Спортната дейност участва във физическото развитие, усъвършенстването и подобряването на двигателните навици, има социално-културно значение и е основен фактор за опазване и укрепване на здравето. Двигателната активност въздейства главно върху подрастващото поколение, което значимо се различава от възрастните индивиди. Въпреки че наследствеността е определящ фактор на основните физически характеристики – ръст, пропорции на тялото, обиколка на главата при раждане, бързо или бавно прохождане, цялостната фенотипна изява се повлиява от факторите на околната среда. Усвояването на определени социални програми чрез съответната дейност, каквато е и спортът, играят ролята на специфичен външен фактор на развитие. Плуването като представител на физическата активност се характеризира с някои особености основно свързвани със средата, в която се извършва. Възможностите за движение на бебето във вода са много по-големи в сравнение с тези извън нея. Заниманията с плуване развиват детския организъм комплексно - от изграждане на двигателна и дихателна култура до формиране на здрава мускулатура и подобряване на когнетивните възможности. Упражненията във водна среда допринасят значително за рекреационното въздействие върху организма още от ранна неонатална възраст. Плуването подобрява физическото развитие на бебета, психо-социалното развитие и има закаляващ ефект. Допринася за по-бързото физическо развитие, подобрява мускулната сила и координация и цялостната дееспособност. За практикуването му обаче са необходими специални условия.

**Ключови думи:** плуване, бебета, двигателна и дихателна култура

1. **Рангелова,Б.** Подобряване силата на раменен пояс и горни крайници на студенти занимаващи се с плуване по време на своето следване, Оптимизация на образователната среда, Единадесети международен есенен научно-образователен форум, УИ ,, Св. Климент Охридски“, ISBN 978-954-07-5459-8, стр.132-136, София,2022

**Резюме:** Плуването се разглежда, като един от профилактичните спортове, защото предлага специални условия: хоризонталната позиция на тялото и поддържащото положение на високо налягане са изключително взискателни над дихателните действия. По време на плуване водата оказва натиск върху тялото, това кара всички мускулни групи да работят по-усилено, подобрява се дихателната и сърдечно съдовата система. Физическите упражнения са биологичен дразнител и за ЦНС. Целта на настоящето проучване е да се докаже ползата от плуването и апробираната от нас програма от упражнения на суша и във вода насочена към подобряване силата на раменния пояс и горните крайници на студенти занимаващите се с плуване по време на своето следване.

**Ключови думи:**плуване, ползи, студенти, сила, раменен пояс, горни крайници

1. **Рангелова, Б.** Проучване ефекта от адаптиран модел за придвижване във водна среда при деца на 3-годишна възраст**,** Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта, издателство:Университетско издателство "Св. Климент Охридски" 2020, стр.:219-223, ISSN (print):1314-2275

**Резюме:** Двигателната активност е фактор въздействащ главно върху подрастващото поколение. Плуването, като двигателна активност с оздравителен характер е ефективно и емоционално средство за решаване на задачите свързани с процеса на развитие, съзряване, възстановяване и реадаптация след различни заболявания при малкото дете. Заниманията във вода са полезни за развитието на двигателния апарат и физиологията на детето, за цялостния баланс на функциите на организма, а и за доброто настроение. При обучението и възпитанието на малкото дете е необходимо използването на специфични методи, средства и организация на работа, съобразени с индивидуалните особености на всеки един. За оптимизирането и по-ефективно протичане на учебния процес при обучението по плуване на деца на 3 годишна възраст, подбирането на индивидуални, достъпни видове упражнения и различни процедури трябва да бъде съобразено с особеностите на тази възрастова група. От биологична гледна точка, двигателната дейност стабилизира и укрепва детският организъм. Чрез плуването се усъвършенства терморегулацията, увеличават се съпротивителниите сили на организма към простудни фактори, тренира се издържливостта към натоварване. В настоящето изследване проучваме успеваемостта при изучаване на елемента „придвижване във водата стил „кучешката“ “ при деца навършили 3 години. За целта сме използвали адаптирани*,* според особеностите на тази възрастова група, упражнения за изучаването на този елемент. Апробирането на тези упражнения, в практиката ще допринесат за оптимизиране и по-ефективно протичане на учебния процес при обучението по плуване на деца от тази възрастова група. Получените резултати ни дават основание да твърдим, че при обучението по плуване на деца на 3 годишна възраст, по - бързо и лесно се усвоява придвижването във водната среда, чрез предложените адаптирани от нас упражнения.

**Ключови думи:** плуване, деца,адаптирани упражнения

1. **Рангелова,Б.** Развитие на долни крайници и издръжливост при бебета, занимаващи се с плуване, Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта, Университетско издателство "Св. Климент Охридски" , 2019, стр.:26-30, ISSN (print):1314-2275

**Резюме:** Статията разглежда развитието на физическата годност на долните крайници и издръжливостта на деца занимаващите се с предложена от нас адаптирана програма по плуване от 6 месечна възраст до навършването им на 3 години. Целта е чрез направения анализ да се докаже ползата от плуването върху развитието на долните крайници и издръжливостта на малкото дете. Плувният спорт създава у подрастващите потенциални възможности за висока работоспособност, добро здраве и хармонично развитие на тялото. В периода на усилен растеж на децата този вид двигателна активност би осигурил правилно физическо развитие, би предотвратил различни деформации на опорно-двигателния апарат и би послужил за закаляване на организма. Чрез плуването се увеличава мускулната маса, равномерно се развиват дългите мускули на гърба, коремната преса, долните крайници и се подобрява телодържането. Плуването развива и усъвършенства функциите на сърдечно съдовата система и създава съвършена координация между кръвоснабдяването на мускулатурата и дейността на дихателния апарат. В изследването са обхванати деца занимаващи, се с плуване от 6 месечна възраст до навършване на 3 години. От получените резултати ясно личи, че при децата, които започват да се занимават с плуване от ранна детска възраст, физическата годност на долните крайници надвишава приетите за норма стойности. Със същото впечатление оставаме и при показателя за издръжливост.

**Ключови думи:** плуване, деца, развитие, долни крайници, издръжливост

1. **Рангелова,Б.** Плуването в извънучилищна дейност, като средство за подобряване на гъвкавостта при 16 годишни момчета**,** Съвременни тенденции, проблеми и иновации във физическото възпитание и спорта във висшите училища, Издателски комплекс -УНСС, София 2023, стр. 147-153, ISBN: 978-619-232-705-7

**Резюме:** Един от най-наболелите проблеми на съвременното физическо възпитание е статичното ежедневие, което води след себе си редица проблеми за физическото и психическото развитие на младото поколение. Възрастта между 12-16 години е един от най- сложните във възрастовото развитие на човека период. Това е периодът на преход от детството към зрелостта. Важно в тази възраст е да се води активен начин на живот, да се изпълняват различни физически упражнения, да се предотврати възможността от неблагоприятни промени във физическото състояние, психиката и здравето. Провеждането на извънурочната дейност по физическо възпитание и спорт с учениците е единствената възможност за допълнителна двигателна активност и за участие в различни спортни форми и състезания. Двигателните качества се проявяват комплексно, но с оглед на тяхното изучаване и целенасочено развитие те са диференцират. Целта на изследването е чрез прилагане на разработена от нас програма за допълнителна двигателна активност - плуване, да се подобри физическата годност на 14-16 годишни ученици. Планираните извънурочни занимания по плуване могат да се организират от училищата, в спортни отбори или клубове, и да се провеждат извън учебната програма. Промените от контролното изследване по разглеждания от нас признак настъпили при експерименталната група, доказват ефективността на разработената от нас програма за допълнителна двигателна активност в извънучебно време, която би надградила постигнатите резултати в часовете по физическо възпитание и спорт в училище.

**Ключови думи:** плуване, извънкласни занимания, двигателни умения, гъвкавост

1. **Рангелова Б.,** Swimming as an extracurricular activity as a means of improving arms and shoulder girdle strength for boys at age of 16 , International scientific and practical conference"Initial military and technological training", "Physical culture and Sports", Volume II, Kazahstan 2023, pages 143-146, ISBN: 978-601-353-165-6

**Резюме:** Свидетели сме на силно понижена физическата дееспособност на населението в детска възраст в сравнение с предишните поколения. Онлайн формата на обучение през последните две години, противоепидемичните мерки свързани с „Covid-19“ пандемията, затварянето на спортните зали и площадки  засили още повече недостатъчната физическа активност. При разглеждането на проблема с осмислянето и пълноценно оползотворяване на свободното време на младите хора са заложени изключително „невралгичните точки“ във възпитанието и социализацията на днешното младо поколение у нас. Своевременното и качественото решаване на този проблем е особено актуален сега при установената диспропорция между физическото развитие и физическа дееспособност, при чувствително намалена двигателна активност и нарушено равновесие между умственото и физическото натоварване. Възрастта между 12-16 години е периодът на преход от детството към зрелостта. В него настъпват съществени промени в нервно- психичното развитие на организма. Предполагаме, че чрез прилагане в извънучебно време на разработена от нас програма за развиване на двигателни качества (сила на горни и долни крайници и гъвкавост в тазобедрена, раменната става и в гръбначен стълб) чрез средствата на плувния спорт, ще се подобри физическата годност на 14-16 годишни ученици. Планираните извънурочни занимания по плуване могат да се организират от училищата, в спортни отбори или клубове, и да се провеждат извън учебната програма. Предложената от нас програма дава възможност за борба с очертаващата се негативната тенденция в последните години за намаляване на физическата годност на младите хора.

**Ключови думи:** плуване, извънкласни занимания, двигателни умения, сила

1. **Рангелова, Б.,** Б. Туманова**,** Плуването-система за здравосовен начин на живот, Смарт иновации в рекрреативната ( Wellness) индустрия и нишов туризъм, редактор/и: Бистра Димитрова, издателство: БКЗУСТ, Електронно издание София, 2019, брой 1, стр.11-14, ISSN (online): 2603-493X, Phd

***Резюме:*** Исторически доказано е, че спортът и движението благоприятстват човешкото развитие, здравословното и психическо състояние, приспособителните функции на организма, придобиването на самостоятелност и независимост в живота. Двигателната активност е един от факторите за опазване и укрепване на здравето и физическото развитие. Плуването е спорт с многостранно влияние върху човешкия организъм, полезен и желан преди всичко заради възможността да се постигне разностранно и хармонично физическо развитие и укрепване на здравето, еднакво необходимо за всички хора при всички възрасти. Като двигателна активност с оздравителен характер е ефективно и емоционално средство за решаване на задачите, свързани с процеса на възстановяване, лечебна профилактика и рекреация.

***Ключови думи:*** *двигателна активност, плуване, здраве*.