

РЕЗЮМЕТА

РЕЗЮМЕТА
НА РЕЦЕНЗИРАНИТЕ ПУБЛИКАЦИИ
НА БЪЛГАРСКИ И АНГЛИЙСКИ ЕЗИК
на доц. д-р Боряна Георгиева Туманова

представени за участие в конкурс за академична длъжност „професор“, обявен в ДВ бр. 54 от 29.06.2021г. от Софийски университет „Св. Климент Охридски“ по професионално направление 1.3. Педагогика на обучението по ... (Физическо възпитание и спорт – плуване).

SUMMARY

of peer-reviewed scientific publications
of Assoc. Prof. Boryana Georgieva Tumanova, PhD

in Bulgarian and English,

submitted for participation in a competition for the academic position of "professor", announced in SG no. 54 of 29.06.2021 from Sofia University "St. Kliment Ohridski" in professional field 1.3. Pedagogy of education in... (Physical education and sports - swimming).

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

1. **Туманова, Б. Плуването - противодействие на вредните последици от модерните технологии.** Монография. Университетско издателство „Св. Климент Охридски“. ISBN 978-954-07-5261-7, 2021.

Резюме: Монографията е публикувана от издателството на „Св. Климент Охридски“, в обем от 184 страници и е онагледена с 29 фигури и 33 таблици. Съдържа 4 приложения – игри във водата, упражнения за засилване на паравертебрална и коремна мускулатура, упражнения за гъвкавост и упражнения за дишане (разделени на упражнения на суша и упражнения във вода). Използвани са 96 литературни източници на латиница и кирилица.

РЕЗЮМЕТА

Монографичният труд е разработен в три части – състояние на разглеждания проблем, ролята на плуването и емпирично изследване.

Обект на изследване са признаците на физическото развитие и физическата годност, като превенцията и рехабилитацията при изброените нарушения.

Предмет на изследването е физическото развитие и физическата годност на студенти в процеса на обучение и тренировка по плуване.

Изследвани са 101 студенти, нетрениращи активно и участващи само в заниманията по „Спорт“ на възраст от 19 до 23 и повече години. Една част от тях са избрали спорта плуване, а останалите друг вид спорт. Всички участници заявяват наличие на поне едно от изброените симптоми.

- Наличие на дискомфорт/болка в областта на гръбначния стълб;
- Наднормено тегло - ИТМ над 25;
- Усещане за умствена умора/преумора (себеусещане); ;
- Чувство за наличие на дефицити в социалната сфера (себеусещане);

Изследването е проведено в рамките на четири семестъра в две учебни години. Всички изследвани лица са участвали в 56-седмична тренировъчна програма. Заниманията по избрания спорт на студентите, които бяха включени в КГ, се провеждаха един път седмично, а занимания по плуване на тези от ЕГ два пъти седмично.

В първа глава – „Състояние на проблема“, се разглеждат въпроси свързани с ниската двигателна активност и последиците от това. Отделя се важно място на физическото възпитание, като средство срещу проблеми причинени от модерните технологии, увреждащи организма и здравето. Подробно са описани водещите от тях - умствената умора, увеличаването на теглото над нормата, болките в областта на гръбначния стълб и наличие на дефицити в социалната сфера

Във втора глава – „Ролята на плуването, като основна двигателна активност за превенция“, е направена характеристика на спорта плуване и особеностите на водната среда. Специално внимание е отделено на плуването, като средство за превенция и оптимизиране на двигателния режим при разглежданите проблеми. В тази глава е предложен модел за обучение по плуване за корекция и профилактика на гореизброените нарушения в процеса на обучението във ВУ, който включва програма от две години. Подробно са разгледани средствата за постигане на корекция на неправилната стойка, редуция на теглото, поддържане на умствена работоспособност и социализация: ролята

РЕЗЮМЕТА

на играта, ролята на упражненията за укрепване и засилване на мускулите на гърба, корема и седалището, на упражненията за гъвкавост и тези за дишане.

В трета глава на книгата – „Емпирично изследване“ се представят целта, задачите и организацията, резултатите и анализите. Получените стойности са подложени на вариационен и сравнителен анализ. В проучването е използвана извадка от 101 човека, от тях 56 жени и 45 мъже, всички студенти от СУ „Св. Климент Охридски“. Събраният фактически материал засяга ефекта от прилагането на различни методики (според вида спорт), както и броят на седмичните занимания и наличието на теоретична част в методиката приложена в ЕГ. Изследвани са нивото, мястото и значението на изброените проблеми при изследваните лица, чрез анкетен метод, шест антропометрични показателя и пет функционални.

Направените изводи и препоръки са насочени към подобряване на методиката на обучение и усъвършенстване на учебния процес във ВУ. Дават общи насоки за провеждането на превенция и здравна подкрепа за младите хора, както и подобряване качеството им на живот, чрез въвеждане на програма за повишаване на осведомеността от вредата и последиците от дългият престой в неправилна позиция пред компютрите, избягване от развиване на зависимост от използване на модерни технологии и противодействието им чрез средствата на плувният спорт.

Приносният характер се изразява в разработената методика срещу проблема с масово наблюдаваното наличие на наднормено тегло, неправилна стойка, умствена умора и асоциализация сред учащите във ВУ. За първи път се разглеждат комплексно четирите водещи вредни последици, причинени от бурния темп на развитие на модерни технологии, в условията на университетското образование. Предложеният модел е благоприятна и ефикасна програма за превенция и профилактика на вредните последици от модерните технологии, включваща занимания във водна среда:

- има подчертан игрово-ситуационен характер;
- емоционално привлекателен и достъпен;
- позволява многократно изпълнение;
- предразполага към съвместна дейност и създават условия за проява на спонтанност, изразяване на преживяванията;
- осигурява ефективна корекция на налични смущения;
- в групата се общува постоянно и всеки се научава да комуникира и да подчинява собствените си желания на колективно значими цели.
-

РЕЗЮМЕТА

Ключови думи: плуване, модерни технологии, вредни последици, наднормено тегло, неправилна стойка, умствена умора, асоциализация.

Tumanova, B. Swimming – a counteraction of the harmful consequences of modern technologies.

Abstract: The monograph is published by “St. Kliment Ohridski” university’s publishing house, in volume of 184 pages and is illustrated with 29 figures and 33 tables. Contains four applications – games in the water, exercises to strengthen paravertebral and abdominal musculature, flexibility exercises and breathing exercises (divided into onshore exercises and exercises in water). 96 literary sources in Latin and Cyrillic were used.

The monographic work was developed in three parts – state of the problem under consideration, the role of swimming and empirical research.

The object of study are the signs of physical development and physical fitness, the prevention and rehabilitation in the listed disorders.

The subject of the study is the physical development and physical fitness of students in the process of learning and training in swimming.

101 students who were actively engaged in sports classes, aged 19 to 23 and over, have been surveyed. Some of them chose the sport swimming, and others chose other kinds of sports. All participants stated the presence of at least one of the listed symptoms.

- Presence of discomfort/pain in the spine;
- Overweight - BMI over 25;
- Feeling mental fatigue/exhaustion (self-evaluation);
- Feeling of social deficits (self-evaluation);

The survey was conducted within four semesters during two academic years. All students surveyed participated in a 56-week training program. The activities in the selected sport of the students, who were included in Control group, were held once a week, and the swimming activities of those from Experimental group, were held twice a week.

Chapter 1 "State of the Problem", addresses issues related to low physical activity and the due consequences. An important place of physical education is given as a means against the problems caused by modern technologies damaging the body and health. Detailed are described the leading ones - mental fatigue, weight gain above normal, pain in the spine and the presence of deficits in the social sphere.

РЕЗЮМЕТА

In Chapter 2 "The role of swimming as a main motor activity for prevention", a characteristic of sport swimming and the peculiarities of the aquatic environment were made. Special attention is paid to swimming as a means of prevention and optimization of the motor regime when the problems under consideration are present. In this chapter is proposed a swimming training model, which consist of two-year program, for correction and prevention of the above-mentioned violations during university education. Detailed are considered the means of achieving correction of irregular posture, weight reduction, maintenance of mental capacity and socialization: the role of the game, the role of the exercises for strengthening the back, abdomen and buttocks muscles, flexibility and breathing exercises.

In Chapter 3 of the book – “Empirical Research” are presented the research’s purpose, tasks and organization, results and analyses. The study’s results were analyzed by variation and comparative analysis. The study used a sample of 101 people, of them 56 women and 45 men, all University “St. Kliment Ohridski” students. The collected factual material affects the effect of the application of different methodologies (according to the type of sport), as well as the number of weekly activities and the presence of a theoretical part in the methodology applied in the Experimental group. The level, location and importance of the problems listed-above in the students studied, were examined by: inquiry method, six anthropometric and five functional indicators.

The conclusions and recommendations proposed are aimed at improving the methodology of training and perfecting the university’s educational process. They provide general guidance on prevention, health support and improving quality of life of young people, by introducing a programme aimed at raising awareness of the harm and consequences of long sitting in wrong position in front of computers, as well as avoiding developing dependence on the use of modern technologies and counteracting them by the means of swimming sport.

The contribution of the work is expressed in the developed methodology against the problem of mass observed presence of overweight, irregular posture, mental fatigue and anti-socialization among university students. For the first time, the four leading harmful effects caused by the rapid pace of development of modern technologies are considered in the context of university education.

The proposed model is a favorable and efficient program for prevention and prophylactic of the harmful effects of modern technologies, including activities in the aquatic environment:

- Has a pronounced game-situational nature;
- Is emotionally attractive and accessible;
- Allows repeated implementation;

РЕЗЮМЕТА

- Predisposes to joint activities and creates conditions for the manifestation of spontaneity and expression of experiences;
- Ensures effective correction of available interference;
- The group communicates constantly and everyone learns to communicate and submit their own desires to collectively meaningful goals.

Key words: swimming, modern technologies, harmful consequences, incorrect posture, mental fatigue, asocialization.

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. 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.

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

Tumanova, B; B. Rangelova. A book about swimming.

Summary: The book introduces the audience to the world of swimming in all its aspects of application. It is structured in separate sections representing learning and training programs in non-standard age groups – infants and elderly, as well as people with special needs. The proposed models aim to master the basic swimming technique and form motor habits for a healthier lifestyle in a pleasant and affordable way. Richly illustrated, the book could be of interest to university professors, sports professionals, coaches, physical education and sports’

РЕЗЮМЕТА

teachers, athletes, as well as to all who are interested in optimizing the swimming training process.

Key words: *swimming, training, babies, elderly people, people with special needs.*

Група Е – Показател 21: Публикувано университетско учебно пособие, което се използва в училищната мрежа

Учебник

2. Туманова, Б. Плуване. Учебник за студентите от висшите училища с неспортна насоченост, УИ "Св. Климент Охридски", ISBN 978-954-07-4341-7, 2017.

Резюме: Учебникът е предназначен за студентите от специалност „Физическо възпитание и спорт“ към Факултета по наука, образование и изкуства и всички останали преподаватели, деятели и студенти, желаещи да се научат да плуват или да подобрят плувните си умения. В него са включени всички въпроси, свързани с развитието на плувния спорт, техниката на придвижване в необичайната за човека водна среда, методите и средствата за обучение, организиране на състезания, правилознание, както и необходимият набор от умения за даване на първа помощ при даване и за обезопасяване на водни басейни.

Ключови думи: *плуване, техника, обучение.*

Tumanova, B. Swimming. Textbook for students in universities without sport profile.

Summary: The textbook is intended for students in the programme "Physical Education and Sports" of the Faculty of Science, Education and Arts and all other professors, teachers and students wishing to learn how to swim or improve their swimming skills. It includes all issues related to the development of swimming sport, the technique of moving in the unusual for man aquatic environment, the methods and means of training, the organization of competitions, rules knowledge, as well as the necessary set of skills for giving first aid in case of drowning and securing water bodies.

Keywords: *swimming, technique, training*

Група Г – Показател 6: Статии и доклади, публикувани в научни издания, реферирани и индексирани в световноизвестни бази данни с научна информация

РЕЗЮМЕТА

3. **Туманова, Б. Организиране на занимания по плуване за хора с увреждания.** Trakia Journal of Sciences, Vol.17,Suppl.1, doi: 10.15547/tjs.2019.s.01.112, pp:689-691. 2019. ISSN TJS (print) 1313-7069, ISSN TJS (online) 1313-3551, <http://www.uni-sz.bg>. Indexed by: CROSSREF; DOAJ; ROAD.

Резюме: Спортът, като социален феномен, все по-често се обсъжда заради ценната си роля за постигане на социални промени и разширяване обхвата на целите за обществено развитие. В настоящата разработка са изложени съвременни предизвикателства, предпоставки за създаването и развитието на спорт за хора с увреждания. 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. В настоящата разработка си поставихме за цел да определим „Модел“ за всеки участник с увреждане в експеримента, като си поставихме задачи да установим моментното физическо състояние, плувните умения, и нивото на прогреса, за попадане на всеки един в група със сходни по физически възможности и плувни умения участници. Прилагането на предложения от нас „Модел“ ще даде възможност на хора с увреждания да се интегрират в групово обучение и тренировки по плуване с хора без увреждания. Вярваме, че подобряването на организацията и процеса на адаптация би мотивирало и подобрило качеството им на живот.

Ключови думи: спорт, движение, здраве, хора с интелектуални затруднения, интеграция.

Tumanova, B. Organising swimming lessons for people with disabilities.

Abstract: Swimming is a sport with multilateral impact on the human organism, helpful and wanted mainly due to the possibility of achieving versatile and harmonic physical development and health strengthening, equally necessary for all people of all ages. The refinement of the organization and the adaptive process of swimming lessons, in the direction „Adapted physical activity for people with intellectual disabilities”, would motivate and improve their quality of life. The objective of this work is to determine the "model" for each participant with a disability in the experiment and in accordance we set out the tasks: to establish the current physical condition, swimming skills and the level of progress for each disabled individual, so as to fall in a group with similar in physical capacity and swimming skills, body - abled participants. The implementation of the suggested model will enable people with disabilities to integrate into group training in swimming together with people without disabilities. We believe that the

РЕЗЮМЕТА

improvement of the organization and the process of adaptation would motivate and improve their quality of life.

Key Words: sport, activity, health, people with mental disabilities, integration

4. **Туманова, Б. Физически упражнения при възрастни хора.** Trakia Journal of Sciences, Vol.17,Suppl.1, pp: 692-695. 2019. ISSN TJS (print) 1313-7069, ISSN TJS (online) 1313-3551, doi: 10.15547/tjs.2019.s.01.113, <http://www.uni-sz.bg>
Indexed by: CROSSREF; DOAJ; ROAD.

Резюме: Физическата активност сред възрастното население на България е въпрос свързан с превенцията за здраве, повишаване качеството на живот и възстановяване след прекарани заболявания. В настоящата разработка сме представили данните от проучване, проведено с възрастни хора (65-80 г) живеещи в град София. Целта ни е да определим мястото на физическите упражнения в тяхното ежедневие, както и ролята на спортния педагог при формирането на мотивация сред тези хора за активен начин на живот. Анализът показва липса на информация за възможности за практикуване на различни двигателни активности подходящи за тази възрастова група, както и ниско ниво на мотивация относно занимания със спорт. Направи се извода, че е необходимо да се осигурят информационни източници за хората от третата възраст, включващи ползата от двигателно активния начин на живот и възможностите за достъп до различни спортни занимания. Умереният престой в спортен обект или ежедневна разходка на открито би помогнала не само за подобряването на физическата форма, но и за поддържането на необходимото психическо здраве и социална активност.

Ключови думи: физически упражнения, двигателна активност, здраве, възрастно население, информация.

Tumanova, B. Physical activity and older adults.

Abstract: Physical activity among the older population of Bulgaria is a matter related to health prevention, improving the quality of life and recovery after illness. In this work, we present data from a study held with people aged 65-80 years, citizens of Sofia city. Our goal was to determine the place of physical exercise in their daily lives and the role of sports teacher for the formation of motivation in them for leading an active lifestyle. The analysis shows lack of information on the wide variety of motor activities suitable for this age group as well as low level of motivation for sport activities. We conclude that it is necessary to provide sources of information to the people of the third age, which will educate them about the benefits of the active way of life and what possibilities for access to various sports activities are there. Medium

РЕЗЮМЕТА

intensity workout or a daily walk outdoors would help not only to improve their fitness level but also to maintain the necessary mental health and social activity.

Key Words: *physical exercises, motor activity, health, information, elderly people*

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

5. **Туманова, Б. П. Христова. Проучване себеусещането на студентите и очакванията им от заниманията с аеробика.** Сб. «Иновации в образованието». Шумен, УИ «Епископ Константин Преславски». ISSN: 1314-6769. 2016.

Резюме: Изследвана е здравната самооценка на студентите и очакванията им за резултатите от участието им в аеробни класове. Резултатите показват противоречие между мнението им и тяхното състояние и очаквания. Считаме, че ако се задълбочат познанията на студентите за възможностите и ползите от спортуването и ако се отговори на техните очаквания, това ще доведе до преосмисляне на значението на спортните занимания и повишаване на мотивацията на младите хора за двигателна активност.

Ключови думи: *студенти, самооценка на здравето, очаквания, мотивация, аеробика.*

Tumanova, B. P. Hristova. Проучване себеусещането на студентите и очакванията им от заниманията с аеробика

Abstract: *The study examines the student's health self-evaluation and their expectations on the results from their participation in aerobic classes. The results show contradiction between student's opinion and their condition and expectations.*

Key words: *student's health self-evaluation, expectations, motivation, aerobic classes*

6. **Туманова, Б. Изследване мотивацията за спортуване в свободното време и в часовете по спорт на студенти не спортували досега.** Издателство ЕКС-ПРЕС - Габрово 2016. Втора книга, ISBN:978-954-490-510-1

Резюме: Когато разглеждаме незадоволителното здравословно и функционално състояние на българското население, като отражение на икономическата реалност, ключът за успешната реформа трябва да се търси не само в образованието и културата, но главно във взаимодействието „човек - здравословен начин на живот“. С други думи,

РЕЗИЮМЕТА

специално внимание трябва да се обърне на подготовката и мотивацията на младежите по отношение на придобиването на трайни навици за физически активен начин на живот.

Ключови думи: студенти, спорт, физическа активност, мотивация

Tumanova, B. Study the motivation for sports in leisure time and in sport classes of students who have never exercised before.

Abstract: When we consider the unsatisfactory health and functional condition of the Bulgarian population, as a reflection of the economic reality, the key for the successful reform should be sought not only in education and culture, but mainly in the interaction “human – healthy lifestyle”. In other words, special attention must be paid to the preparation and the motivation of the youth in terms of the acquisition of lasting habits for physically active lifestyle.

Key Words: students, sports, physical activity, motivation

7. Туманова, Б., Оптимизиране на съвременния учебен процес по плуване.
Софийски университет „Св. Климент Охридски“, Издателство ЕКС-ПРЕС -
Габрово 2017. Първа книга, ISBN:978-954-490-555

Резюме: За постигане на високо качество на образователния процес по физическо възпитание и спорт в университетите и за създаване на основа за физическа култура сред младежите, всяка отделна двигателна дисциплина, като плуването, трябва да бъде усъвършенствана. Оптимизирането и подобряването на организацията на учебния процес по плуване е важно условие, за да бъдат удовлетворени интересите и желанията на студентите.

Ключови думи: организация, плуване, университет

Tumanova, B. Optimizing the modern swimming learning process

Abstract: For the achievement of high quality of the educational process of physical education and sport in the universities and the establishment of a basis of physical culture in the youth, every separate motional discipline, as is swimming, ought to be perfected. The optimization and improvement of the organization of the swimming educational process is an important condition, in order for the contemporary sport’s interests and wishes of the students to be contented.

Key Words: organization, swimming, university

РЕЗЮМЕТА

8. Б. Рангелова, **Туманова Б.**, Плуването – система за здравословен начин на живот, Смарт иновации в рекреативната (Wellness) индустрия и нишов туризъм. БКЗУСТ, Електронно издание София, 2019, брой 1, ISSN (online): 2603-493X, 2019.

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.*

B. Rangelova., Tumanova, B. Swimming – a system for a healthy lifestyle.

Abstract: It has been historically proven that sport and movement favor human development, health and mental state, adaptive functions of the body, the acquisition of autonomy and independence in life. Physical activity is one of the factors for the preservation and strengthening of health and physical development. Swimming is a sport with a multifaceted influence on the human body, useful and desirable above all because of the opportunity to achieve a diverse and harmonious physical development and strengthening of health, equally necessary for all people at all ages. As a motor activity of a healing nature is an effective and emotional means of solving the tasks related to the process of recovery, healing prophylaxis and recreation.

Key Words: *physical ability, swimming, health*

9. **Туманова, Б. Изследване възможността за повишаване дееспособността на студентите чрез средствата на плувния спорт.** Сб. "Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта", ISBN 1314-2275, УИП, С. 2016.

Резюме: Изпълнението на трудни двигателни действия, присъщи за обучението по плуване при начинаещи изисква точност, прецизност, добра координация и усилия. В тази връзка, в процеса на обучение в условията на университета се изисква учебната

РЕЗЮМЕТА

програма да бъде адаптирана според индивидуалните способности, ограничения период от време и различните двигателни умения на студентите.

Ключови думи: студенти, спорт, плуване, физическа активност

Tumanova, B. Study the possibility of increasing students' physical capacity through the means of swimming sport.

Abstract: The performance of difficult motor actions inherent in beginner swimming training requires accuracy, precision, good coordination and efforts. In this regard, in the process of learning in the university environment is required the curriculum to be adapted according to the individual abilities, the limited period and the different motor skills of the students.

Keywords: students, sport, swimming, physical ability

10. Туманова, Б. Възможност за определяне специалната тренираност на студенти – неспортисти, занимаващи се с плуване. Сб. "Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта", ISBN 1314-2275, УИП, С. 2017.

Резюме: В съвременното състояние на физическото възпитание във висшите училища най-сериозно стои проблемът за активизиране на двигателния режим на студентите. Съществува сериозна необходимост от усъвършенстване на цялостната подсистема на физическото възпитание и спорт в българските висши училища. За повишаване ефективността на процеса по физическо възпитание и спорт се изисква да се търсят резерви. В изследването търсим оптимална методика за подобряване на специфичната подготовка на спортистите, чрез разработване на система за тестване, чрез която да се подбират и контролират показателите за специалната тренираност.

Ключови думи : плуване, ниво на тренираност, пулс.

Tumanova, B. Ability to determine the special training of non-athletes students engaged in swimming classes.

Abstract: In the modern state of Physical education in higher education, the problem of activating the motor regime of students is the most serious. There is a serious need to improve the overall subsystem of Physical education and sport in the Bulgarian universities. In order to increase the efficiency of the process of Physical education and sports is required to seek for reserves. In the study, we are looking for an optimal methodology for improving the specific

РЕЗЮМЕТА

preparation of athletes by developing a testing system through which to select and control the indicators for special training.

Key Words: swimming, level of training, pulse.

11. Туманова, Б. Повишаване качеството на живота на възрастните хора чрез упражнения във водна среда. Сб. "Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта", УИП, С., ISSN 1314-2275, 2018.

Резюме: Статията ни 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. Спортът, като социален феномен, все по-често се обсъжда заради ценната си роля за постигане на социални промени и разширяване обхвата на целите за обществено развитие. Физическата активност във вода (Аква-практиката) има многостранно влияние върху човешкия организъм, полезна и желана преди всичко заради възможността да се постигне разностранно и хармонично физическо развитие и укрепване на здравето, еднакво необходимо за всички хора при всички възрасти. Подобряване на организацията при адаптирането на физическата активност във вода, според нуждите на хората в напреднала възраст, би подобрило механизмите повишаващи мотивацията и включването им в такъв вид двигателна дейност.

Ключови думи: водна среда, възрастни хора, качество на живот

Tumanova, B. Improving the quality of life of the elderly through exercise in an aquatic environment.

Abstract: The article introduces us to the world of physical activity for the elderly. Whether the elderly are active, inactive, with illnesses, with disabilities or without – it is essential for the good quality of their lives that they are physically active. Sport, as a social phenomenon, is increasingly being discussed because of its valuable role in achieving social change and broadening the scope of public development goals. Physical activity in water (Aqua-practice) has a multifaceted influence on the human body, and is useful and desirable above all because of the opportunity to achieve a diverse and harmonious physical development and strengthening of health, equally necessary for all people at all ages. Improving the organization in adapting physical activity in water, according to the needs of the elderly, would improve the mechanisms that increase their motivation and involve them in this kind of motor activity.

Key Words: aquatic environment, elderly, quality of life

РЕЗЮМЕТА

12. Туманова, Б. Изследване мнението на студенти от специалност „Физическо възпитание и спорт“ относно необходимостта от плувен курс в учебната им програма. Сб. "Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта", УИП, С., ISSN 1314-2275, 2019,

Резюме: В настоящето изследване са включени въпроси свързани с обучението на бъдещите учители по физическо възпитание, тяхната практическа и теоретична подготовка за организиране на летни лагери и училища край водни площи, необходимият набор от умения за даване на първа помощ при даване и обезопасяване на водни басейни. Разглежда въпросите дали учителите по физическо възпитание и спорт у нас умеят да организират учебен процес по плуване, както в учебно време, така и извън него.

Ключови думи: физическо възпитание, учители, плувен курс.

Tumanova, B. Study the opinion of students in "Physical Education and Sports" programme, on the need for a swimming course in their curriculum.

Abstract: The presented study includes questions related to the training of future teachers in Physical education, their practical and theoretical preparation for the organization of summer camps and schools by water areas, the necessary set of skills for giving first aid in case of drowning and securing water bodies. It examines the questions of whether the teachers of Physical education and sports in Bulgaria are able to organize a swimming training process, both at school and leisure time.

Keywords: Physical education, teachers, swimming course.

13. Туманова, Б., Е.Стоянова., Изследване на емоционалната нестабилност на лица, занимаващи се със спортни игри и плуване, Сб. "Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта", ISBN 1314-2275, УИП, С. 2020.

Резюме: Статията очертава връзката на емоционалната интелигентност със спорта, и по-конкретно – спорта «плуване». Показва как чрез практикуването му се постига модел на спортна (двигателна и психична) активност, т.е. реалната възможност за постигане се разгръща до действителното овладяване и управляване на емоционалната интелигентност.

РЕЗЮМЕТА

Ключови думи: спорт, емоционална интелигентност, плуване

Tumanova, B. E. Stojanova. Study of the emotional instability of people practicing sports games and swimming.

Abstract: The article outlines the connection between emotional intelligence and sport, and more specifically, sport swimming. It shows how the practice of sport swimming achieves a model of sports (motor and mental) activity, ie. The real opportunity to achieve is expanded to the actual mastery and management of emotional intelligence.

Key Words: sports, emotional intelligence, swimming

14. Б. Туманова. Особеностите на плуването и връзката му със социалното развитие на бебета и техните родители. Activities in physical education and sport. International Journal of Scientific and professional Issues in Physical Education and sport, ISBN 1857-7687, Volume 7. 2017.

Резюме: Всяко дете се ражда с потребност от движение. Бебешкият период на развитие се отличава с голяма интензивност и бързи промени. Тези предразположения представляват възможности за развитие. Дали те ще се осъществят и развият зависи изключително от социалната среда и възпитанието. Плуването спомага освен за доброто физическо състояние, така и за интелектуалното развитие и социалната адаптация. Като едно от малкото неща, които родителите могат да правят заедно с децата си, спорта плуване се явява благоприятно средство за възпитание и социализация, на малкото дете и неговите родители. В басейна бебетата обичат да контактуват и сами иницират контакт. Плуването гради връзката на доверие между децата и родителите. Голяма част от треньорите по плуване подчертават, че при провеждането на урока по плуване за бебета е желателно да участват и родителите. Когато при демонстрация на изучаваните елементи от техниката и за помагане на изпълнението им във водата участва родител, мнението е, че контактът с обучаваните е значително улеснен.

Ключови думи: плуване, бебе, родители социализация.

Tumanova, B. The particularities of swimming and its relation to the social development of babies and their parents.

Abstract: Every child is born with a need to move. The forming of motional habits is conducive for the general development of each little child. The infant period of development is typical with its great intensity and quick changes. These predispositions are possibilities for development. Whether they will be realized exclusively depends on the social background and

РЕЗИЮМЕТА

the upbringing. Swimming is helpful not only for the physical condition, but also for the intellectual development and social adaptation. As one of the few things which parents could exercise together with their children, the sport swimming appears to be an advantageous tool for the education and socialization of the child and his/her parents. In the swimming pool, babies love to contact and alone initiate it. Swimming builds up a connection of trust between the children and the parents. A huge part of the swimming coaches accent that during the swimming lessons it is desirable for the parents to participate as well. When a parent is involved in the demonstration of the taught technical elements and in the assistance for their implementation in water, the widespread opinion claims that the contact with the trained children is significantly easier.

Keywords: swimming, baby, parents, social adaptation.

15. **Б. Туманова, А. Янева, Н. Панайотов. Задоволяване на основни потребности и стремежи чрез занимания със спорт при хора с интелектуални затруднения.** Activities in physical education and sport. International Journal of Scientific and professional Issues in Physical Education and sport, ISBN 1857-7687[1857-8950], Volume 6, 2016.

Резюме: Настоящото изследване, посветено на практически проблеми в спортната подготовка на хора с интелектуални затруднения, анализира тяхната собствена оценка на ролята на спортните дейности за тяхното личностно развитие, нужди и самочувствие. Проучено е и нивото на тревожност. Изследваният контингент се състои от 27 души, които активно се занимават със спорт. Възрастта на изследваните лица е между 20 и 26 години. Използваният метод е заимстван от комплекс: „Избрани методи за педагогическа и психологическа диагностика”, разработен от професор Иван Иванов и адаптиран от нас към особеността на работата с изследвания контингент и адаптираната физическа активност върху избраните от нас спортове: плуване, ски и джудо. Анализът на данните помага да се обобщят причините и да се формулират типичните признаци на липсата на мотивация за спортни занимания при лица с интелектуални затруднения.

Ключови думи: социални потребности, принадлежност, общество, индикатор за тревожност.

Tumanova, B., A. Yaneva, N. Panayotov. Satisfying basic needs and aspirations through sport activities for people with intellectual disabilities

Abstract: The present study devoted on practical problems in the sport preparation of people with intellectual disabilities (PID) analysis their own evaluation of the role of sport activities

РЕЗЮМЕТА

for their personal development, needs and self-esteem. The index and level of anxiety are also studied. The examined contingent consists of 27 people who actively engage in sport. The inspected individuals' age is between 20 and 26 years. The used method is borrowed by the set: " Selected methods for pedagogical and psychological diagnostics" developed by professor Ivan Ivanov and adapted by us to the particularity of the work with the examined contingent and the adapted physical activity on the chosen by us sports: swimming, skiing and judo. Data analysis helps to summarize the reasons and to formulate the typical signs of the lack of motivation for sport engagements in individuals with intellectual difficulties.

Key words: *sociality needs, affiliation, society, anxiety indicator.*

16. **Туманова, Б.** Проблемы в уроке по плаванию для студентов не занимающихся активно спортом. (Проблемите в урока по плуване за неактивно спортуващи студенти). 12 международная научно-практическая конференция «Психология личностного-профессионального развития: современнье възовь и риски», , часть 3та „Психология личностного и профессионального развития субъектов высшего профессионального образования, <http://elibrary.ru/item.asp?id.26208600>, www.pirao.ru 2016.

Резюме: Сложната координация и динамиката на спорта плуване, усъвършенстването на физическите и психически качества изискват задълбочено навлизане в проблемите на обучението по този вид спорт. Плуването за студенти никога неспортували досега, с ниска физическа активност е високо предизвикателство. Развитието му е свързано с непрекъснато моделиране на учебния процес.

Ключови думи: плуване, студенти, неактивно спортуващи.

Tumanova, B. Problems in the swimming lesson inactive sports students

Abstract: The complex coordination and dynamics of the sport swimming and the improvement of the physical and mental qualities require a deeper penetration into the problems of education in this sport. Swimming for students who have never exercised before and who are with low physical activity is highly challenging. Its development is associated with continuous modeling of the learning process.

Keywords: *swimming, students, inactive sportsmen.*

РЕЗЮМЕТА

17. **Tumanova, B., B. Rangelova. Проучване ефекта от адаптиран елемент за обучение по плуване на бебета.** Research in Kinesiology. International Journal of Kinesiology and Other Related Sciences. ISSN 1857-7679 [1857-8942].Volume 45, 2017, pp.128.

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 реадaptация след различни заболявания при бебетата. Заниманията във вода са полезни за развитието на двигателния апарат и физиологията на бебето, 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. Задачата на спортния педагог е да подбере най-подходящите за своите възпитаници средства, методи и форми на обучение, пречупени и съчетани със спецификата на съответната двигателна активност. За оптимизирането и по-ефективно протичане на учебния процес при обучението по плуване на бебета, подбирането на индивидуални, достъпни видове упражнения и различни процедури трябва да бъде съобразено с особеностите на тази възрастова група.

Ключови думи: плуване, бебе, адаптиран елемент

Tumanova, B., B. Rangelova. Research of the effect of an adapted element for swimming exercises for babies.

Abstract: Motor activity is a factor affecting mainly the teenage generation. Swimming, as a rewarding physical activity, is an effective and emotional means of solving tasks related to the process of development, maturation, recovery and re-adaptation after various diseases in babies. Water activities are useful for the development of the musculoskeletal system and the physiology of the baby, for the overall balance of the body's functions and for the good mood. The training and education of the young child requires the use of specific methods, means and organization of work tailored to the individual characteristics of each. The mission of the sport educator is to select the most convenient means, methods and forms of training for his/her students, which are in accordance with the particularity of the relevant activity. For the optimization and more effective implementation of the educational process in reference to the swimming training of babies, the selection of individual, accessible exercises and different procedures should comply with the features of this age group.

Key words; swimming, baby, adapting exercise.

РЕЗЮМЕТА

18. Б. Туманова, Ролята на играта в обучението по плуване на студентите от СУ „Св. Кл. Охридски“. Research in Kinesiology. International Journal of Kinesiology and Other Related Sciences. ISSN 1857-7679 [1857-8942]. Vol.47, 2019.

Резюме: Научно-методичната литература в България, касаеща обучението по плуване сред студентите, както и тази за училищното физическо възпитание, е крайно ограничена и недостатъчно адаптирана към целите на образованието. Нужни са промени в стереотипа на работа. Под промени следва да се разбира откриване на нови възможности за прилагане на по-ефективни методи на работа в областта на спорта, с цел създаване на оптимални условия за умствена дейност и физическо натоварване на учащите и в частност на студентите. Това се изразява в разработване и апробиране в практиката на нови методики, които да са в синхрон със световните практики. В урока по плуване могат да бъдат застъпени почти всички съществуващи форми на игровите методи и средства (игрови упражнения и игри). Включването на подходящи игри във всички части на урока (както на суша, така и във вода), считаме, че ще повиши ефективността и качеството на процеса на обучение, ще се увеличи интереса, мотивацията, както и успеваемостта при обучението по плуване.

Ключови думи: плуване, студенти, подходящи игри

Tumanova, B. The role of game in the swimming lessons of the students of Sofia University “St. Kliment Ochridski”.

Abstract: The scientific-methodological literature in Bulgaria, concerning swimming training for students, as well as that of the physical education in school, is highly restricted and insufficiently adapted for the purposes of education. Changes in the work stereotype are necessary. Under changes, one ought to understand the discovery of new possibilities for the application of more effective methods for work in the sport area, with the purpose for establishment of optimal conditions for mental activities and physical stress for the trained, and in particular, for the students. This is manifested in the elaboration and approbation in practice of new methodologies, which will be synchronized with the worldwide practices. In the swimming lessons almost all existing forms of the game methods and means (game exercises and games) could be applied. The inclusion of appropriate games in all parts of the lesson (in and outside the pool), we hold, would increase the efficiency and quality of the training process, and will enhance the motivation, interest and success rate of the trained.

Key words: swimming, students, appropriate games.

РЕЗЮМЕТА

19. **Б. Туманова**, Ниво на физическата активност на студентите от СУ и мнението им за използването на смарт-технологии в часовете по спорт. KNOWLEDGE-International Journal Vol.30.2 March, 2019, ISSN 2545-4439, ISSN 1857-923X.

Резюме: Статията представя резултатите от проучване за осъществимост на нивата на физическа активност на студентите от Софийския университет, както и техните предпочитания и мнение относно спортните класове и спортните услуги, предлагани в университета и района. Изследването е част от проект „Te (a) chIn Sport“, предоставен от Програма Еразъм + Спорт на Европейската комисия. Резултатите показват, че учениците проявяват голям интерес към спортни дейности, базирани на иновативни технологии.

Ключови думи: програма еразъм + спорт, студенти, ниво на физическа активност, мотивация, предпочитания, мнение, интелигентни устройства

Tumanova, B. Sofia University' Students' Physical Activity Levels and their Opinion about Smart Devices in Sport Classes

Abstract: The article represents the results of a feasibility study on Sofia University' students' physical activity levels as well as their preferences and opinion about the sport classes and sport services offered at the University and the local area. The research is a part of “Te(a)chIn Sport” project, granted by the Erasmus + Sport Program of the European Commission. The results show that students have great interest in sport activities based on innovative technologies.

Key words: Erasmus + Sport program, university students, physical activity level, motivation, preferences, opinion, smart devices

20. **Б. Туманова; Е. Иванов.** Развитие на Спешъл Олимпикс България от 2003 г до наши дни. I-ой Международной научно-практической конференции «Адаптивная физическая культура и спорт: современное состояние и перспективы развития», Астана, Казахстан, 2019

Резюме: В статията се разглежда ролята и мисията на организацията Спешъл Олимпикс в България. Проследява се хронологията в участието на световните летни и зимни игри, както и постигнатите успехи.

Ключови думи: спешъл олимпикс, България, световни игри.

Tumanova, B; E. Ivanov. Development of Special Olympics Bulgaria since 2003 to the present day.

РЕЗЮМЕТА

Abstract: The article discusses the role and mission of the organization Special Olympics in Bulgaria. The chronology in the participation of the World Summer and Winter Games, as well as the successes achieved, is followed.

Keywords: Special Olympics, Bulgaria, World Games.

10.08.2021 г.

Подпис:

доц. д-р Боряна Георгиева Туманова