

СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“

РЕЗЮМЕТА

НА РЕЦЕНЗИРАНИТЕ ПУБЛИКАЦИИ НА БЪЛГАРСКИ И НА АНГЛИЙСКИ ЕЗИК

на гл. ас. д-р Стефан Георгиев Милетиев,
представени за участие в конкурс за академичната длъжност „доцент“, обявен в ДВ бр.
21 от 15.03.2022г. от Софийския университет „Св. Климент Охридски“ по
професионално направление 1.3. Педагогика на обучението по ... (Физическо
възпитание и спорт – фитнес)

МОНОГРАФИЯ

Група В – Показател – 3

1. Милетиев, Ст. Спорт и валеологично образование. Монография. Университетско издателство „Св. Климент Охридски“. 227 с., С., 2021. ISBN 978-954-07-5316-4.

Монографията е публикувана от Университетско издателство „Св. Климент Охридски“ в обем от 227 страници и е онагледена с 53 фигури и 8 таблици. Съдържа 4 приложения – анкетна карта 1 (за посетители на фитнес център), анкетна карта 2 (за посетители на фитнес център), резултати от анкета с ученици, анкетна карта за учители. Включени са 100 литературни източника на кирилица и латиница.

Монографичният труд е структуриран в 5 глави, в които теоретичните постановки са подкрепени с емпирични изследвания, осъществявани в периода 2019-2021 г. Събрани са данни от изследване на мнението на ученици, студенти, учители, посетители на фитнес центрове (от 16- до 65-годишна възраст).

Със свързването на спорта с валеологичното образование в условията на средното и висшето училище се отговаря на предизвикателството да се запази здравето на хората чрез повишаване на физическата им дееспособност при непрекъснато разрушавана природна среда и кризисни ситуации в обществото.

Представените изследвания в настоящата монография са ориентирани към тази връзка, която стои в основата при определяне на обектно-предметната област.

Обект на изследване е процесът на осъществяване на спортна дейност от хора на различна възраст като предпоставка за водене на здравословен начин на живот.

Предмет на изследване са резултатите от самооценката на ученици, студенти и потребители на фитнес услуги на различна възраст за валеологичните им познания и нагласата им да спортуват.

Целта е да се концептуализира идеята за спорта като основен компонент на валеологичното образование, като се изследва отношението към валеологичното познание и нагласата за спортуване на хора на различна възраст; да се открият

възможности за повишаване на физическата дееспособност и за развиване на валеологична компетентност чрез фитнес занимания.

Изследванията са свързани с предположението, че ако се проучи мотивацията за спортуване на ученици, студенти и на потребители на фитнес услуги на различна възраст и се предложат възможности за свързване на валеологичните познания и физическите упражнения, то те ще послужат като основа за стимулиране на дейности, ориентирани към развиване на валеологична култура и създаване на траен интерес към занимания със спорт у хора на различна възраст.

За набиране на информация, свързана с научните изследвания, се използват теоретико-логически методи: анализ, аналогия, сравнение. За провеждане на проучването – наблюдение, анкетиране, експертна оценка. За регистриране и анализ на получените резултати – математико-статистически методи. Обработката, анализът и формулирането на изводите се осъществяват съобразно със заложените в изследванията цели.

...

В първа глава на настоящия труд се представя спортът като основен компонент на съвременния модел за здравословен начин на живот. Застъпва се идеята, че спортното възпитание е важен социален фактор за изграждане на съвременния **модел за здравословен начин на живот**, разбран в най-широкия смисъл на това понятие. Необходимостта от спортно възпитание на младото поколение се изтъква чрез теоретични постановки в спортологията и нормативни документи в образованието. Подчертава се, че в обучението по физическо възпитание и спорт в началния етап, в прогимназията и в гимназията се осъществяват интегративните взаимодействие между спортното и здравното възпитание като основа за нормалното физическо и психическо развитие на подрастващите. Във висшето училище се засилва ролята на спортната дейност като фактор, подпомагащ цялостния образователен процес и поддържащ високо равнище на умствената и физическата работоспособност на студентите. Стремжът е след завършване на висшето си образование студентите да са придобили навици за постоянни занимания с физически упражнения и спорт. От възможностите, които предлагат спортните клубове и фитнес центрове, все по-често се възползват и работещи след завършване на средно образование или след висше образование. Идеята е да се обхващат повече хора от различни възрасти, у които да се формират трайни навици за спортуване. Заниманията с физически упражнения и спорт да се осъществяват през целия живот.

Въз основа на анализ на нормативни документи, научни постановки и наблюденията в практиката, се поставя акцент върху спортуването като начин на живот във всяка възраст. Изтъква се необходимостта да се осъществи преориентация на целите и задачите на спортната дейност за всички. Да се направи преход от дейност, която е ориентирана само към формирането на двигателни качества и жизненоважни двигателни умения и навици, към дейност, развиваща потребност от здравословен начин на живот и физическо усъвършенстване. Целта на спорта за всички е насочена към по-пълно отчитане на индивидуалните характеристики на човека в процеса на физическа подготовка, към усъвършенстване на интелектуалните му способности.

Концептуализирането на тези идеи за спорта за всички, се подкрепя и от проучване на мнението на хора от 18- до 65-годишна възраст, ползващи услугите на два фитнес центъра („Милетиевс 1“ и „Милетиевс 2“). Това дава възможност да се направят някои актуални изводи за потребителския интерес към активни занимания със спорт и за мотивацията им за здравословен начин на живот. Целта е чрез анкетиране да се установи защо и колко често хората посещават фитнес центрове, как се отнасят към активните занимания със спорт за здраве и физическо развитие, какво ги свързва с

фитнес центъра, който посещават. Например, дали това е: а) връзка с групата на практикуващите; б) връзка с инструктора; в) формални връзки с фитнес клуба. Анализът на резултатите от анкетното проучване дава основание да се направят някои изводи:

- Голяма част от тези, които посещават фитнес централите спортуват редовно, някои от тях се занимават с различни видове спорт. Не са малко обаче тези, които разчитат само на фитнеса като вид спорт.

- Като цяло анкетираните са мотивирани да посещават фитнес централите. Осмислят положителното влияние на фитнес тренировката върху трудовата им дейност. Те оценяват възможностите, които им предлага спортът за здравословен начин на живот, определят фитнес центъра като място, където може да спортуват спокойно и да постигат целите си. Обръщат внимание на качеството на фитнес услугите, като изтъкват определящото значение на материалната база и на методическата система за фитнес подготовка.

- Спортуващите отчитат влиянието на фитнес тренировката върху физическото и психическото им здраве. Мотивирани са за активни занимания със спорт. Приемат съвременния модел за здравословен начин на живот, като осъзнават необходимостта да усвояват повече знания и компетентности в тази област.

В теоретичен план в първата глава на труда се подчертава влиянието на спортуването не само върху физическото здраве, но и върху емоциите и изграждането на ценностната система у човека. Като продължение на частичното изследване на мнението на потребители на фитнес услуги, бе направено проучване на мнението на млади хора (от 16- до 30-годишна възраст), в което се включват 265 ученици от втория гимназиален етап, студенти и работещи. Целта на анкетирания, без да се основава на представителност, е да даде актуална информация за това, доколко младите хора осмислят влиянието на спорта върху работоспособността и емоциите; влияе ли спортуването върху формирането на ценности; възприема ли се от анкетираните здравословният начин на живот като ценност.

Анализът на получените данни показва най-общо, че младите хора, потребители на фитнес услуги осъзнават ползите от спортуването, убедени са, че физическата активност влияе положително върху психическото им състояние. Умеят да идентифицират ценности, които се формират чрез спорта, определят здравословния начин на живот като важна ценност, към която се стремят. Резултатите позволяват да се направят изводи, които да послужат като основа за разгръщане на по-цялостно изследване за влиянието на спортуването върху психическото развитие на младите хора в съвременните условия, за самооценката на ценностите и възможностите на спорта за всички за изграждане на ценностната система, за мотивацията за водене на здравословен начин на живот.

В края на първата глава на труда се отделя място и на популярните спортове и сезонната физическа активност, за да се насочи вниманието по-конкретно към възможностите на фитнеса като спорт за всички в следващата глава.

...

Във **втора глава** на труда се подчертава стремежът към физическо усъвършенстване, като за фитнеса на преден план се изтъкват два момента – естетичен и здравен. Има се предвид, че при фитнеса се избягва едностранчивостта във физическото развитие, характерна в по-голяма или в по-малка степен за другите видове спорт. При него може да бъде намерен и използван най-благоприятният режим на натоварване за увеличаване на силата, намаляване на излишната телесна маса, корекция на външния вид на някоя част от тялото и т.н., в което се крие притегателната сила на

фитнеса, обуславяща популяризирането и признаването му през последните години от хора на различна възраст. Фитнесът е напълно достъпен за всички възрастови групи.

Фитнесът като важен компонент на физическата култура притежава същите функции, които се реализират в системата на средното и висшето образование. Стремешът в тази глава е да се доразвият някои от идеите, заложи в методическата система за фитнес обучение на студенти от СУ "Св. Кл. Охридски", създадена от автора в докторската му дисертация. Търсят се възможности на новите технологии във фитнес подготовката на младите хора. Поставя се акцент върху фитнес тренировката в дигитална образователна среда, В теоретичен план в обучението по физическо възпитание и спорт на студенти се застъпва идеята, че бодибилдингът е важен компонент на здравословния начин на живот. Разработва се програма за обучение по *методика на тренировката по бодибилдинг*. Очакваните резултати от обучението се свързват с усвояването на теоретични знания по методика на бодибилдинг тренировката и с усъвършенстването на основни двигателни навици; стимулират се индивидуалните физически качества на студентите; развиват се възможностите им за противодействие на умората и повишаване на работоспособността, както и емоционално-оценъчно отношение към физическата активност и заниманията с фитнес като част от здравословния начин на живот.

Иновативен момент в методическата система на фитнес обучението са разработените и апробирани упражнения за фитнес тренировка на различни възрастови групи. Големият обхват на хора и широкият възрастов диапазон обуславят необходимостта да се определят няколко възрастови групи, към които да се ориентира изпълнението на физическите упражнения. Изследователският опит на автора във фитнес центровете позволява да се разграничат три основни групи потребители на фитнес услуги според възрастовите им възможности за изпълнение на физически упражнения. Имат се предвид хора без продължителен спортен опит – начинаещи и слабо напреднали: 16-20-годишна възраст; 21-35-годишна възраст и 36-55-годишна възраст.

При изграждане на системата от упражнения за фитнес тренировка на различни възрастови групи не се търси т. нар. кумулативен (натрупващ) ефект. Има се предвид, че практикуващите не са професионални спортисти, те имат голяма учебна или професионална ангажираност и заниманията с фитнес не следва да ги натоварват допълнително.

Така в последния раздел на втора глава се представят модели, по които се водят тренировките на спортуващи на различна възраст. Необходимо е да се отбележи, че напредъкът на спортуващите се проследява, като на тези, които постигат по-високи резултати, се включват допълнителни упражнения. Преминаването в различен стадий на тренираност става постепенно, в продължение на месеци и дори на години. Прогресът зависи не само от тренировъчния стаж, но и от други фактори – например честота на посещенията във фитнес залата.

За да се провери до каква степен редовното посещение на фитнес залата влияе върху напредъка, се определят две групи спортуващи:

- първа група (редовно спортуващи) – спортуващи повече от три пъти седмично – не по-малко от 40 пъти за 3 месеца;
- втора група (нередовно спортуващи) – от 0 до 2 пъти седмично – до 12 пъти за 3 месеца.

Влиянието на този фактор се измерва със съотношението между резултатите, които спортуващите постигат в първата група на редовните посетители (експериментална група) и във втората група – тези, които не спортуват редовно

(контролна група). Оценява се всеки посетител в края на периода според допуснатите грешки в изпълнението на упражненията в една тренировка.

Като се използва статистическият метод на Колмогоров – Смирнов, се прави опит да се провери статистически значима ли е разликата в резултатите, получени в експерименталната и в контролната група, за да се докаже съществено ли е влиянието на посочения фактор или е случайно.

В резултат на статистическата обработка на резултатите е установено различие между участниците от експерименталната и от контролната група, което от статистическа гледна точка се счита за съществено. С други думи, има основание да се твърди с вероятност за грешка = 0,01, че редовното посещение на фитнес залата влияе върху напредъка на спортуващите и може да се определи като съществен фактор за прогресивното спортуване, за постигане на по-високи резултати във фитнес подготовката.

...

Третата глава е посветена на валеологията и валеологичното образование. Поставят се акценти върху здравното и спортното образование. Разкрива се същността на валеологията като наука, която се развива в контекста на екологията, изтъква се ролята на валеологичното образование и неговия междудисциплинен характер. Откроява се идеята, че овладяването на основите на валеологията обективно изисква разширяване на когнитивните връзки между различните науки за реализиране на фундаментални и приложни научни изследвания.

Въз основа на анализ на теоретични постановки и нормативни документи се откроява разбирането, че съвременната образователна система позволява да се разнообразят методите и средствата за физическо възпитание и за формиране на здравословен начин на живот у учащите се. Обосновават се четири етапа в процеса на валеологично образование: познавателен – етапът, в който се усвояват знания за здравословния начин на живот; мотивиращ – етап, на който учащият осъзнава ползите и прави избор на оптималните възможности; дейностен – етап, на който се предприемат реални действия за спортуване, труд и почивка, начин на хранене и пр., изграждат се отделни умения; търсят се съмишленици; устойчиво управление – етап, на който се развиват компетентности, изгражда се валеологична култура.

Чрез анализ на възможностите на учебното съдържание в средното училище се търсят възможности да се усвояват знания и да се развиват компетентности за здравословен начин на живот. Елемент на учебното съдържание са знанията за храна, хигиена, функционални системи на организма на човека, за развитието на скелета и мускулатурата, за закономерности във физиологични и психични процеси. Имат се предвид: знания, които ще обслужват учениците за водене на здравословен начин на живот; знания с интердисциплинарно значение. Основното в учебното съдържание са валеологичните умения – умения, свързани с разбиране и използване на факти и начини за водене на здравословен начин на живот, с участие в спортни дейности и природосъобразни ситуации на труд, почивка, хранене и пр. Валеологичната компетентност, която се развива на основата на усвоените знания и умения-компоненти, е крайният резултат (ефектът) от обучението.

В общия проблем за взаимоотношението между понятия и умения и навици може да се отдели по-частен въпрос, който пряко ни интересува: доколко мотивацията за спортуване на учениците като компонент на здравословния начин на живот се формира и се развива върху *осъзната основа* посредством овладяване на понятия на отделните етапи от тяхното развитие. Въз основа на усвоените в средното училище знания и умения в обучението по отделни учебни предмети и интегрираните класни, извънкласни и извънучилищни спортни, екологични и валеологични дейности, във

висшето училище може да продължи по дисциплината „Спорт“ целенасочената работа за изграждане на валеологична компетентност и развиване на валеологична култура у младите хора.

В теоретичен план се прави опит да се обоснове валеологичната компетентност като система, която включва няколко звена от умения: звено на умения за запазване на физическото здраве – двигателни умения, умения и навици за рационално хранене, за лична хигиена и пр.; звено на умения за запазване на психическото здраве - умения за анализиране, оценяване и справяне със стресови ситуации, умения за самопознание, самоконтрол, самооценка, себеуважение и самоувереност; звено на социални умения, ориентирани към общественото здраве – умения за създаване и поддържане на добри отношения в групата, в семейството, обществото, за преодоляване на конфликтни ситуации, за откриване и търсене на решения, свързани със здравето на човека и обществото. За създаване на мотивация у учениците и студентите за водене на здравословен живот се подчертава значението на обучението по ФВС в средното училище и на дисциплината „Спорт“ във висшето образование. Направените в тази посока изследвания (които се представят в следващите глави) дават основание да се формулират важни изводи за спортуването като основен компонент на валеологичното образование.

...

В четвърта глава се интерпретира проблемът за изследване на валеологичното образование на ученици и студенти, който е особено актуален на съвременния етап и педагогическата наука все още е в дълг към училищната практика. Настоящото изследване е с акцент върху самооценката на познанията и компетентностите на учащите се, както и на преценката им за възможностите на валеологичното образование.

В представената тук методология се формулира обектът на изследването – това е процесът на валеологично образование на ученици от втори гимназиален етап и на студенти по педагогически специалности. Предмет на изследването са представите, мненията и оценките на ученици и студенти, техните нагласи и очаквания от валеологичното образование за отношението на ученици и студенти към редовното спортуване и към здравословния начин на живот като цяло и към неговите компоненти в частност.

Главната цел е да се проучат познанията по валеология на ученици и на студенти, както и нагласите им за здравословен начин на живот. Идеята е резултатите от изследването да станат основа за създаване на пакет от дидактически материали за работа на учителите по физическо възпитание и спорт в гимназията, както и на концептуална рамка за оптимизиране на дейностите по дисциплината „Спорт“ във висшето училище. В практически план целта на изследването е да бъдат събрани, обобщени и разпространени емпирични данни за готовността на младите хора да водят здравословен начин на живот.

За набиране на емпирична информация се използва анкетирването. Анкетният метод се прилага в неговите разновидности: а) съвременна разновидност на анкетния метод за допитване чрез самопопълване – т. нар. електронна анкета; б) пряка анкета със самопопълване на хартиен носител.

В изследването сред учениците се включиха **1193-ма ученици** от първи и втори гимназиален етап на средното образование. Представителността на проведеното анкетно проучване се гарантира от методологията на изследването и разпределението на изследваните лица в различни видове училища от голям град, малък град и село. Изготвената анкетна карта съдържа 40 въпроса, от които 34 са със структуриран и шест

са със свободен отговор. Структурирана е в четири тематични блока във връзка със системата от емпирични индикатори, формулирани в методологията на изследването:

- въпроси, с които се цели да се установи мнението на учениците за получените в училище познания за здравословен начин на живот, както и отношението им към съответните учебни предмети, извънкласните дейности и по-конкретно към обучението по ФВС;

- въпроси, свързани с потребностите на учениците от познания за съвременния модел на здравословния начин на живот, за конкретни валеологични понятия и влиянието им върху учебно-възпитателния процес; както и въпроси за наличието и липсата на конкретни валеологични познания; предложения за усъвършенстване на подготовката за водене на здравословен начин на живот;

- въпроси, чрез които се цели да се разкрие интересът и да се установи самооценката на учениците за компетентностите за водене на здравословен начин на живот, както и за спазване на изискванията на отделните компоненти на този начин на живот, възможните проблеми, стимули и пречки;

- въпроси за отношението на учениците към спортуването и влиянието на спорта върху физическото и психичното здраве, как те се отнасят по-конкретно към фитнеса и физическите упражнения.

Данните, получени от отговорите на учениците (представени са в Приложение 3 на монографията), позволяват да се направят някои изводи:

- Познанията на учениците за здравословния начин на живот са ориентирани към учебни предмети като биология и здравно образование, физическо възпитание и спорт (ФВС), химия и опазване на околната среда и някои други предмети. Анкетиранията оценяват значението и на часа на класа в това отношение. Макар да проявяват известен интерес към учебните предмети, в които са застъпени въпроси за здравословния начин на живот, учениците не участват активно в извънкласни и извънучилищни дейности от подобно естество. Преценката им за обучението по физическо възпитание и спорт е до голяма степен положителна, дори и в условията на пандемия. Те осъзнават ползите от обучението по физическо възпитание и спорт за здравословния живот, но не откриват връзка на здравословния начин на живот и учебно-възпитателния процес.

- Необходимо да се положат усилия в тази посока, да се засили ролята на обучението по ФВС, както и на извънкласните и извънучилищните дейности, за да осмислят учениците възможностите и ползите от водене на здравословен начин на живот.

- Учениците имат известни познания за съвременния модел на здравословен живот, но преценяват, че те не са им достатъчни, за да водят такъв живот. Умеят да посочат области, в които им липсва подготовка. Изразяват определено желание да се разшири и задълбочи тази подготовка, като повечето от анкетиранията определят, че здравословният начин на живот е един от най-важните въпроси, които трябва да се засягат в обучението. Проявяват активност с различни предложения за усъвършенстване на подготовката, като поставят акцент върху обучението по ФВС, извънкласни спортни дейности, семинари, дискусии. Подчертават ролята на семейството, на различни спортни клубове, фитнес центрове, имат и предложения за усъвършенстване на материалната база на училището и за финансова подкрепа при осъществяване на здравословен начин на живот.

- Големите ученици проявяват определен интерес, макар да не са сигурни в своите компетентности за водене на здравословен начин на живот. Стараят се да спазват изискванията на отделните компоненти, като поставят акцент върху спортуването като един от най-важните от тях. Осъзнават необходимостта да развиват

валеологичните си компетентности. Открояват различни проблеми, които срещат в стремежа си да водят здравословен живот. Умеят да опишат собствената си представа за този начин на живот.

- Анкетираните гимназисти проявяват интерес към спорта и към здравословното хранене, предпочитат да спортуват във физкултурните салони или в двора на училището, като 1/3 от тях проявяват разбиране при сложните кризисни ситуации и участват активно и в онлайн обучението, като спортуват самостоятелно вкъщи. В някои случаи учениците се възползват и от възможностите за самоизразяване чрез спорт и за водене на здравословен начин на живот, които се предлагат от спортните клубове и фитнес централите.

Резултатите от анкетирането дават основание да се твърди, че младите хора имат мотивация за здравословен начин на живот, макар и някои от тях да не са напълно категорични. Училището и учителите все още нямат водеща роля при мотивирането на учениците. Стимулират ги приятели и родители, а в много случаи те разчитат на самите себе си. Младите хора изразяват определена позиция, че в учебните занятия и в извънкласните и извънучилищните дейности е необходимо да се засягат често въпроси от валеологията.

По съдържание и структура анкетирането на студентите не се отличава съществено от анкетирането на учениците. Различия има в отговорите на някои от въпросите, където няма съвпадение в мнението на ученици и студенти. За разлика от учениците, които дават положителни отговори за познанията, които получават в училище за здравословния начин на живот, студентите са значително по-критични. Положителните отговори се свързват с дисциплините „Спорт” и „Педагогика”.

От отговорите на първата група въпроси може да се направи изводът, че студентите оценяват високо влиянието на спорта върху процеса на учене, но онлайн обучението не ги задоволява и те търсят възможности във фитнес залите извън университета. Интересуват се от въпросите на здравословния начин на живот, но повечето студенти заявяват, че не получават такава подготовка във висшето училище.

Отговорите на въпросите от втората група позволяват да се направят изводи за потребностите на студентите от познания за съвременния модел на здравословен живот. Разнообразни са предложенията на студентите за усъвършенстване на подготовката за водене на здравословен живот: често спортуване; повече движение; персонално внимание към спортуващите при подготовката по спорт в университета; участие в семинари, срещи с хора, които са експерти по темата; информиране и консултиране, поставят се въпроси и за спортната база и пр.

Отговорите на въпросите от третата група позволяват да се подчертае интересът на студентите към здравословния начин на живот, както и към неговите компоненти, да се открият проблеми и възможности за мотивация. Както учениците, така и студентите определят себе си като привърженици на здравословния начин на живот. Позициите им съвпадат по въпроса за най-важните компоненти на здравословния начин на живот. Спортът и здравословното хранене са на първо място в отговорите на студентите, следвани от спазване на дневен режим; неупотреба на алкохол, цигари и наркотични вещества, липса на стресови ситуации и избягване на конфликти. Както учениците, така и студентите изтъкват значението на спорта за преодоляване на умората от ученето и за повишаване на работоспособността.

Анализът на отговорите на въпросите от четвъртата група показва също, че макар и да има различие в някои от детайлите, в позицията на големите ученици и студентите по главните въпроси на спорта и валеологичното образование има съвпадение. Например мнението на студентите по въпроса за фитнеса съвпада с гледната точка на големите ученици и на спортуващите във фитнес централите по

отношение на твърдението, че фитнесът е *възможност за здравословен начин на живот*.

Проведеното изследване дава основание да се твърди, че младите хора имат нагласа да водят здравословен начин на живот. Те оценяват важното значение на физическата активност за преодоляване на стреса и умората, която се натрупва в процеса на обучение, особено в условията на онлайн среда. Мотивирани са да разширят познанията си по валеология, като отчитат недостатъчната си подготовка по основни въпроси на съвременното валеологично образование. В това отношение те определят, че дори при онлайн обучението спортните занимания имат определени предимства: спортната дейност се осъществява самостоятелно, всеки може да спортува.

...

В **пета глава** вниманието се насочва към задължителната и надграждащата квалификация на учителите. Въз основа на анализ на нормативни документи се представят и някои възможности за обучителни курсове, ориентирани към интересите на учителите по ФВС за придобиване на професионалноквалификационни степени и за кариерно израстване. Разглежда се сега действащата система на продължаващо образование на педагогическите специалисти, която благоприятства постигането на знания, умения и компетентности, съответстващи на изискванията на пазара на труда и на потребностите на обществото. Търсят се възможности за повишаване на мотивацията на учителите по ФВС за подобряване на качеството на учебно-възпитателния процес, като се стимулират да поставят индивидуалните потребности и резултати на учениците в центъра на този процес. Предлагат се идеи за разработване на учебни програми за продължаваща квалификация на учителите.

Чрез проучване на нагласите на учителите по ФВС за включване в квалификационни форми се събират данни за това, какви са нагласите им за практикуване на професията, какви трудности срещат в педагогическата си практика, от какво обучение се нуждаят, за да прилагат научни подходи за фирмиране на здравословен начин на живот, какви препоръки може да направят. Анкетирани са 520 педагогически специалисти и получените резултати насочват към по-общия извод:

- В съвременните условия учителите по ФВС ясно осъзнават необходимостта за непрекъснато надграждане на знанията, уменията и компетентностите си с оглед на ефективна адаптация към промените. Те са готови да осъществяват качествена промяна в образованието чрез собствената си квалификация. Умеят да оценяват положителното в сега действащата система за квалификация и имат нагласа да се включват в квалификационни програми за професионално развитие.

В края на пета глава идеята за спорта като компонент на здравословния начин на живот се осмисля и чрез проучване на мнението на педагогическите специалисти за спортуването като възможност за преодоляване на професионалния стрес, възникващ при реализация на учителската професия. Изследват се нагласите на учителите да използват възможностите на спорта за преодоляване на стреса и умората, както и виждането им за негативните източници на професионалния стрес. Резултатите позволяват да се идентифицират факторите, които влияят върху ежедневната умора в работата, както и възможностите на фитнес тренировките като занимания за всички. Изследването дава основание да се направят препоръки за използване на спорта за справяне със стреса в образователна среда.

Анализът на резултатите от анкетното проучване дава основание да се обобщи: учителите осъзнават негативните източници на професионалния стрес, както и факторите, които влияят върху ежедневната умора в работата. Те осмислят положителното влияние на спорта върху физическото и психическото им здраве. Категорични са, че фитнесът може да бъде достъпен във всички възрасти, подкрепят

мнението, че той е част от здравословния начин на живот, но имат нужда от подготовка за това. Необходимо е все по-често да се предлагат на педагогическите специалисти квалификационни форми, професионални тренинги, които да разширят познанията и уменията им за преодоляване на стреса и умората в образователна среда. В това отношение спортните занимания имат определени предимства. За да се използват обаче пълноценно възможностите на спорта за преодоляване на стреса и умората в учителската професия, е необходимо да се положат усилия в образователните институции. С малко средства може да се организират зали, където учителите да спортуват, за да се освободят от натрупаното на работното място напрежение, успешно да преживяват стресови ситуации.

...

Теоретичното осмисляне на връзката на спортуването във всяка възраст и валеологичното образование намира израз в разработването методология и на инструменти за изследване на мнението на ученици, студенти, учители и на хора на различна възраст, които посещават фитнес центрове, за нагласата им да спортуват и да водят здравословен начин на живот.

В практически план изводите от изследванията са ориентирани към:

- нагласите на хора на различна възраст да спортуват и да водят здравословен начин на живот, като им се предлага система от упражнения, прави се подбор на теми за осъществяване на връзка на фитнес подготовката с усвояването на валеологични познания по дисциплината „Спорт“ във висшето училище;

- мнението на педагогическите специалисти за спортуването като възможност за преодоляване на професионалния стрес, нагласите на учителите по ФВС към включване в квалификационни програми за кариерно израстване.

Емпиричните данни от направените изследвания може да се използват и при по-нататъшно проучване на възможностите за развиване на валеологични компетентности чрез спортуване в средното и висшето училище.

ПУБЛИКУВАНА КНИГА НА БАЗАТА НА ЗАЩИТЕН ДИСЕРТАЦИОНЕН ТРУД ЗА ПРИСЪЖДАНЕ НА ОБРАЗОВАТЕЛНА И НАУЧНА СТЕПЕН „ДОКТОР“

Група Г – Показател 5

2. Милетиев, Ст. Фитнес обучение на студенти от Софийския университет „Св. Климент Охридски“. Университетско издателство „Св. Климент Охридски“. 216 с., С. 2019. ISBN 978-954-07-4654-8.

В книгата е представен съвременен модел на обучение по фитнес в часовете по физическо възпитание и спорт в Софийския университет „Св. Климент Охридски“, който дава възможност да се подобри физическата дееспособност на студентите и да се създаде траен интерес към заниманията със спорт.

В **първа глава** се представят теоретичните основи на проблема. Анализът е ориентиран към социални, психолого-педагогически, физиолого-педагогически и образователни аспекти, въз основа на които се концептуализира въпросът за фитнес обучението на студенти в Софийския университет.

Във **втора глава** се представя методическа система за фитнес обучение на студенти в Софийския университет. Акцент се поставя върху **тематичен минимум**, чрез който се овладяват знания, умения и навици на два етапа – равнище А (начинаещи) и равнище Б (напреднали). Предлагат се **тренировъчни програми** за начинаещи и напреднали, които се осъществяват в експерименталното обучение.

Ефективността на предложената методическа система се проверява чрез експериментална работа, чиято организация се представя в **трета глава**. По определени показатели се анализират резултатите и се доказва статистически значимо различие между постиженията преди и след осъщественото експериментално обучение.

СТАТИИ И ДОКЛАДИ, ПУБЛИКУВАНИ В НАУЧНИ ИЗДАНИЯ, РЕФЕРИРАНИ И ИНДЕКСИРАНИ В СВЕТОВНОИЗВЕСТНИ БАЗИ ДАННИ С НАУЧНА ИНФОРМАЦИЯ

Група Г – Показател б

З. Яневя, А. и Ст. Милетиев, Към въпроса за физическото възпитание и спорта във висшите училища в България, Стратегии на образователната и научната политика, issue:4, 2019, pages:428-443, ISSN (print):1310-0270, ISSN (online):1314-8575, Web of Science, Ref, IF (1993 -)

Целта на статията е да представи накратко някои тенденции при заниманията по дисциплината „Физическо възпитание и спорт“ във висшите училища в България, както и резултати от анкетно проучване сред студенти от СУ „Св. Кл. Охридски“. Анализът на теоретични постановки и нормативни документи дава основание да се твърди, че в сферата на висшето образование се осъществява преориентация на целите и задачите на спортната дейност. Прави се преход от система, която е ориентирана само към формирането на двигателни качества и жизненоважни двигателни умения и навици, към система, която дава знания за човешкия организъм, за запазване и укрепване на здравето, система, развиваща потребност от здравословен начин на живот и физическо усъвършенстване. Целите на обучението са насочени към по-пълно отчитане на индивидуалните характеристики на човека в процеса на физическа подготовка, към усъвършенстване на интелектуалните способности на студентите. Теоретичното осмисляне на промените става основа и за формулиране на основните задачи и принципи на университетското спортно обучение. Достига се до извода, че решаващо значение за успеха на това обучение е непрекъснатото усъвършенстване на методиката, както и повишаване на мотивацията на студентите да спортуват в условията на университетското образование.

Във връзка с отношението на студентите към спортната дейност и желанието им да спортуват се прави анкетно проучване сред 330 студенти от различни специалности, избрали фитнеса като спортна дисциплина в СУ „Св. Кл. Охридски“. Получените резултати показват мнението на студентите от различни специалности за университетската фитнес подготовка. Чрез тях се осигурява възможност на преподавателите да се ориентират в това, какви са нагласите на студентите за обучение: какво е отношението им към сегашното състояние на системата на фитнес подготовка, как виждат перспективите, биха ли помогнали за решаване на проблемите. Макар и частично, това изследване насочва вниманието към социалната функция на фитнеса, която се свързва с възможностите му да се практикува като масов вид спорт. Характерните му особености му отреждат значителна роля като компонент на физическата култура, като той заема все по-определено място в дисциплината „Физическо възпитание и спорт“ във висшето училище. Спортната дейност на студентите им позволява да удовлетворяват потребностите си от хармонично физическо развитие и спортни постижения.

4. Яневя, А. и Ст. Милетиев, Fitness Education for Students in the Discipline „Sport”, Trakia Journal of Sciences, vol:2, issue:5, 2019, pages:723-730, ISSN (print):1313-7069, ISSN (online):1313-3551, Indexed by: CROSSREF; DOAJ; ROAD, doi:10.15547/tjs.2019.s.01.118, Ref, IF, IF (2003 -)

Фитнесът като спортна дисциплина във висшите училища е основна дисциплина в програмата на Софийския университет „Св. Климент Охридски”, а физическата подготовка е съществен компонент от общата култура на младите хора. Статията разглежда физическото и функционалното развитие на 138 студенти от СУ, практикуващи фитнес, чрез прилагане на нова методика за фитнес обучение. Целта на изследването е да се разкрият възможности за развитие на физически качества и двигателни умения и навици, както и обучение за здравословен начин на живот и физическо усъвършенстване. Анализът на резултатите от изследването се извършва в три основни направления – по антропометрични показатели, физически и функционален капацитет, които са свързани с поставените задачи на изследването. Основните средни стойности дават информация за надеждността на отделните статистически параметри на изследването, а показателите за сравнение се установяват по t-критерия на Стюдънт и t-критерия на Уилкоксън.

СТАТИИ И ДОКЛАДИ, ПУБЛИКУВАНИ В НЕРЕФЕРИРАНИ ИЗДАНИЯ С НАУЧНО РЕЦЕНЗИРАНЕ ИЛИ ПУБЛИКУВАНИ В РЕДАКТИРАНИ КОЛЕКТИВНИ ТОМОВЕ

Група Г – Показател 7

5. Милетиев, Ст. Развиване на двигателни качества у ученици и студенти в контекста на съвременното образование. – i-Продължаващо образование, ДИУУ на Софийския университет „Св. Кл. Охридски”, 2019. ISSN (online):1312-899X.

Теоретичните постановки и практическите идеи в статията са провокирани от статистическите данни за нивото на физическата активност на гражданите в България, във връзка с което страната ни се нарежда на последно място сред страните от ЕС. Открояват се редица негативни явления в обучението по физическо възпитание и спорт в средното и висшето училище, които очертават неблагоприятната тенденция за все по-нарастващо обездвижване на младото поколение. Прегледът на нормативните документи позволява да се открие новата визия на системата за физическо възпитание и спорт в България и да се свърже с изграждането на функционираща система за насърчаване на двигателната активност на младите хора. Въз основа на теоретичното осмисляне на характеристиките на двигателните качества се открояват възможности за осъществяване на промени в процеса на физическото възпитание и спорта. Анализът на психолого-педагогическата страна на разглеждания проблем за развиване на двигателните качества на личността позволява да се постави акцент върху важната функция на фитнеса като вид спорт с много широк обществен обхват, който може да има сериозен принос за повишаване на спортната активност на младите хора.

6. Милетиев, Ст. Фитнес тренировката в дисциплината „Спорт” във висшето училище. В: Европейски стандарти в спортното образование. Научен редактор проф. дпн Стефан Стойков. Издателство: Ай анд Би, Враца, 2019 г., с. 217-224. ISBN : 978-619-7281-52-1.

Като се имат предвид изискванията на Националната програма за развитие на физическото възпитание и спорта в България (2018-2020 г.), се поставя акцент върху

спортните занимания със студентите от различни специалности на висшите училища. Изтъкват се трудностите, които произтичат от ограничаването в броя на занятията, което налага и ограничения в програмата и възможностите на тренировъчното натоварване. Стремехът е да се открият резерви в свободното време за постигане на напредък във фитнес подготовката. Препоръчва се седмичното натоварване със силови упражнения да се редува с допълнителни спортни занимания през свободните дни: бягане, колоездене, туризъм и др. Има се предвид, че студентите не са професионални спортисти, те имат голяма учебна ангажираност и заниманията с фитнес не следва да ги натоварват допълнително. Препоръчват се апробирани тренировъчни програми, които се осъществяват на два етапа.

7. Милетиев, Ст. Към въпроса за учебното съдържание по дисциплината „Спорт” в СУ „Св. Кл. Охридски”. В: Взаимодействие на преподавателя и студента в условията на университетското образование: теории, технологии, управление. Издателство: "ЕКС-ПРЕС", 2019, с. 667-672, ISBN:978-954-490-643-6.

Представят се накратко някои тенденции при заниманията по дисциплината „Спорт” във висшето образование. Акцент се поставя върху спортната подготовка в СУ „Св. Кл. Охридски”, която е ориентирана не само към формирането на двигателни качества, умения и навици, но и към развиване на потребност от здравословен начин на живот и физическо усъвършенстване. Застъпва се тезата, че за да се отговори на потребността за запазване и укрепване на здравето на студентите, е необходимо по дисциплината „Спорт” да се постави акцент върху физическата активност и развитието на лично значими качества на обучаваните, върху техните различни възможности и способности, да се подбере и структурира учебно съдържание, да се разработят методически насоки. Теоретичните разсъждения се подкрепят от практическо приложение на тематичен минимум за подготовка на два етапа – за начинаещи и за напреднали.

8. Милетиев, Ст. Методи на обучение по дисциплината „Спорт” във висшето училище. В: Взаимодействието между средно и висше образование като фактор за повишаване на качеството на образованието. Издателство: Университетско издателство „Св. Кл. Охридски”, 2019, с. 213-220, ISBN:978-954-074-838-2.

В статията се прави преглед на теоретични постановки, свързани с класифицирането на методите, което се осъществява в зависимост от различни признаци. С цел оптимално да се разкрие смисълът на учебната тема, да се установи нейното съдържание, да се формират умения и навици се предлага методите да се свързват с индуктивния и дедуктивния път на познание. Идеята е учебният процес по фитнес да се построява въз основа на естествената връзка между мисленето и двигателната дейност, като се доближава по този начин до естествените условия в живота, при които изпълнението на физически упражнения е вътрешно мотивирано.

9. Милетиев, Ст. Към въпроса за валеологично образование и физическо възпитание на младите хора. – Предучилищно и училищно образование, № 3, 2019, с. 78-92, ISSN (print):2535-0692.

Изтъкват се някои проблеми на физическото възпитание на младите хора, за решаването на които се откриват перспективи в идеите, залегнали в Националната стратегия и Националната програма за развитие на физическото възпитание и спорта. Като се обобщават данни от научни изследвания и от опита в управленската спортна дейност, се подчертава засилената роля на валеологията като наука за здравословния начин на живот. Изтъкват се характеристики на фитнеса, които му позволяват да се

утвърди като път към здравословния начин на живот. Препоръчва се в системата на университетското образование да се прилага фитнес технология за обучение на студенти в заниманията по физическо възпитание и спорт, която да стимулира познавателната активност на младите хора, да им разкрива възможности за развиване на сила, симетрия и хармония, без да се изисква непременно участие в състезание. Така анализът на някои образователни аспекти на проблема позволява да се изтъкне необходимостта фитнесът все по-определено да заеме своето място във висшето образование.

10. Милетиев, Ст. За нагласите на учителите по ФВС към включване в квалификационни програми. В: Съвременният учител и предизвикателствата на информационното общество. Издателство: „Св. Кл. Охридски”, С., 2020, с. 117-122, ISBN:978-954-07-5125-2.

Изследването е ориентирано към два ключови въпроса: включване в квалификационни програми за надграждане на знанията, уменията и компетентностите; адаптация към промените в образователната среда. Проблемът се разглежда в контекста на българската държавна образователна политика. Изхожда се от разбирането, че при съвременните динамични промени в икономическия и обществения живот придобитата степен на образование от всеки човек не е достатъчна за професионалното и личностното му развитие; необходимо е знанията и уменията да се обновяват и разширяват. Изтъква се значението на Европейската квалификационна рамка (ЕКР) за учене през целия живот, която установява връзки между националните квалификационни системи на страните-членки от ЕС. Ето защо при анкетирането се поставя акцент и на отношението на учителите по ФВС към промените и възможностите им за ефективна адаптация към тях. Резултатите показват, че учителите са готови да участват в обучителни курсове на продължаващата квалификация. Умеят да оценяват положителното в сега действащата система за квалификация и имат нагласа да се включват в програми за професионално развитие.

11. Милетиев, Ст. Система на фитнес упражнения за всички студенти. В: Квалификацията на учителите в Департамента за информация и усъвършенстване на Издателство: Университетско издателство „Св. Кл. Охридски”, С., 2020, с. 182-189, ISBN:978-954-07-4963-1.

Педагогическата интерпретация на възможностите за систематизиране на фитнес упражненията се основава на теорията на спортната подготовка, според която физическите упражнения може да се разделят на *общоразвиващи, специално-подготвителни и упражнения от практикувания вид спорт*. Голямото разнообразие на физическите упражнения затруднява тяхната класификация. Като се приема и разбирането, че класифицирането се осъществява според определен признак (в зависимост от характера на въздействието, по анатомичен признак, според заеманото положение), във фитнеса с учебна цел може да се отделят два основни типа упражнения: *подготвителни упражнения и развиващи упражнения*. Това разграничаване позволява целенасочено физическите упражнения да се включват в учебните теми според етапа на изграждане на умения у студентите. Така теоретичните обобщения водят до практически решения за обучението на студенти, които не се занимават професионално с определен вид спорт. Тренировъчните програми за начинаещи и напреднали се осъществяват във връзка с определен тематичен минимум, чрез който се овладяват знания, умения и навици на два етапа – равнище А (начинаещи) и равнище Б (напреднали).

12. Милетиев, Ст. Умения, развивани във фитнес обучението на студенти в условията на пандемия. – i-Продължаващо образование, ДИУУ на Софийския университет, ISSN (online):1312-899X.

В условията на пандемия, когато фитнес обучението на студенти се осъществява в електронна среда, преподавателят управлява тренировката дистанционно. Процесът на фитнес обучение съдейства за създаването и непрекъснатото развиване на двигателни умения и навици, които са важен компонент на учебното съдържание. Обучението във виртуална среда създава особени затруднения. Преподавателят трябва много внимателно да следи на монитора изграждането на уменията, за да не пропусне да забележи неточности в управлението на движенията, свързани с изпълнение на различни видове упражнения. Има се предвид система от умения-компоненти, теоретично обоснована, апробирана и прилагана вече от автора в ситуация на присъствено обучение във фитнес зала. Резултатите от работата показват, че по-голяма ефективност на дистанционното обучение се постига при начинаещи. В обучението на напреднали се срещат повече трудности. Дистанционното обучение има своето място в условията на изолация, за преодоляване на определени стресови ситуации, за поддържане на здравословен начин на живот, но само при невъзможни или затруднени посещения във фитнес залата.

13. Милетиев, Ст. Фитнес тренировка в условията на дистанционно университетско обучение. В: Взаимодействие на преподавателя и студента в условията на университетското образование: актуални проблеми, съвременни изследвания, опит. Издателство: „ЕКС-ПРЕС“, Габрово, 2020, с. 176-182, ISBN:978-954-490-676-4.

В статията се представят възможности на фитнес тренировката в условията на дистанционно университетско обучение за поддържане на физическата дееспособност при социална изолация, за преодоляване на определени стресови ситуации при неприсъствено обучение. Като се изтъкват разрушителните психични и физиологични въздействия на стреса върху индивида и се посочват възможни подходи за изучаване на стреса, акцентът се поставя върху фитнес тренировката, насочена към запазване и укрепване на здравето на студентите, развиване на двигателните качества, усвояване на техниката на конкретни упражнения. Открояват се трудности при осъществяване на обучение извън фитнес залата.

14. Милетиев, Ст. Спортът като фактор за преодоляване на стреса и умората в учителската професия. – Предучилищно и училищно образование, № 6, 2021, ISSN (print):2535-0692.

В периода на криза, когато се поражда напрежение и тревожност у хората, е особено наложително да се търсят начини за преодоляване на стреса и умората в учителската професия. Целта е да се представят възможности за справяне със стресови ситуации, в които учителите попадат при реализация на учителската професия, като се прави анализ на резултати от анкетно проучване сред учители от различни области в страната, работили в електронна среда през учебните 2019-2020 г. и 2020-2021 г. Идеята е да се проучи мнението на педагогическите специалисти за професионалния стрес, възникващ при реализация на учителската професия, да се изследват нагласите на учителите да използват възможностите на спорта за преодоляване на стреса и умората, както и виждането им за негативните източници на професионалния стрес. Резултатите позволяват да се идентифицират факторите, които влияят върху ежедневната умора в работата, както и възможностите на фитнес тренировките като

занимания за всички. Изследването дава основание да се направят препоръки за използване на спорта за справяне със стреса в образователна среда.

15. Милетиев, Ст. Възпитаване на ценности чрез спорт в средното училище. – i-Продължаващо образование, ДИУУ на Софийския университет, ISSN (online):1312-899X.

Със статията се прави опит да се разкрият възможностите на спортните дейности за възпитаване и самовъзпитаване на ценности у учениците. Теоретичните постановки се основават на изследване на 180 ученици от втория етап на гимназиалната степен, отговорили на 10 въпроса в анкетна карта, чрез която се цели да се установи доколко младите хора се интересуват от спорта в училище и извън него, влияе ли спортуването върху изграждането на ценностната им система, възприема ли се от тях здравословният начин на живот като вид ценност. Анализът на резултатите от направеното изследване, макар и да не се основава на представителност, дава актуална информация и позволява да се направят изводи, които да послужат като основа за разгръщане на по-цялостно изследване за влиянието на спортуването върху психическото развитие на младите хора в съвременните условия, за самооценката на ценностите и възможностите на спорта за изграждане на ценностната система, за мотивацията за водене на здравословен начин на живот. Преценката им за обучението по физическо възпитание и спорт е до голяма степен положителна. Те осъзнават ползите от обучението по физическо възпитание и спорт за здравословния живот, но препоръчват да има повече извънкласни и извънучилищни спортни дейности.

16. Милетиев, Ст. Фитнес обучението в контекста на стратегическите принципи за развитие на физическото възпитание и спорта, Диалогът в образованието – съвременност и перспективи. Съст. Д. Веселинов, М. Тотоманова, издателство: „Св. Кл. Охридски”, София, 2021, с. ISBN:978-954-07-5231-0

Основната постановка в статията е ориентирана към идеята за широко навлизане на физическите упражнения и спорта в бита на хората, заложена в международните и българските стратегически документи. Откроява се разбирането, че в контекста на стратегическите принципи за развитие на физическото възпитание и спорта в България се проявяват дидактическите принципи, на които се подчинява учебният процес по физическо възпитание и спорт (ФВС) в средното и висшето образование. В този смисъл основните правила, идеите, от които се ръководят учителите по ФВС определят до голяма степен ефективността на обучението. Отбелязват се някои важни принципи, които имат значение във фитнес обучението на студенти с оглед на необходимостта те да се познават и спазват и от преподавателите по фитнес подготовка във висшите училища. Застъпва се идеята, че всички принципи се намират във взаимовръзка и взаимозависимост и спазването им гарантира, че фитнес подготовката ще достигне до най-висок резултат в съответствие с индивидуалните възможности на обучавания на определен етап на неговото развитие.

17. Прокопов, Ив. и Ст. Милетиев, Изследване на някои показатели за физическа дееспособност на студенти, трениращи фитнес в Софийския университет. В: Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта. Издателство: Университетско издателство „Св. Кл. Охридски”, 2021, с. 52-58, ISSN: 1314-2275

Участието във физическа активност и спорт по време на университетското образование води до изграждане на трайни навици за практикуване на физически упражнения и поддържането на физическото и функционалното състояние на студентите на високо равнище. Ето защо информацията за състоянието на физическата

дееспособност на студентите е важна за оптимизирането на физическата активност в процеса на физическо възпитание във висшите училища. С направеното изследване се цели да се съберат данни по някои показатели на физическа дееспособност на студентите, занимаващи се с фитнес. Резултатите са обработени статистически и от съпоставката на входно-изходните данни по изследваните показатели се вижда, че има прираст в средните стойности на всички показатели. Като цяло обаче изследването показва, че младите хора се нуждаят от по-голяма по обем двигателна активност.

18. Игнатова, Д. и Ст. Милетиев, Study the Influence of Athletics Exercises on the Development of Motor Qualities. – Recreation, Wellness Industry and Niche Tourism. V. 3, Is. 1-2, 2021, p. 7-12.

Статията е насочена към изследване на двигателна активност на 7-8-годишни деца чрез прилагане на лекоатлетически упражнения в часовете по физическо възпитание и спорт в начален етап на основната образователна степен. Именно това е периодът, в който се изграждат редица двигателни качества и се създават навици за двигателна дейност. Приложена е система от лекоатлетически упражнения в експериментално обучение, когато децата след неприсъствено обучение в ситуация на пандемия се завръщат отново в училищна среда и се налага повишаване на двигателната им активност. Достига се до извода, че правилната дозировка на двигателно натоварване, както и оптималното съотношение между упражнения и игри в часовете по физическо възпитание е с първостепенно значение, за да се избегне натрупването на умора, което от своя страна, води до влошаване резултатите на учениците. Резултатите показват, че приложената система от лекоатлетически упражнения в часовете по ФВС и извънкласните занимания позволява да се повиши общодвигателната подготовка, както и да се стимулира двигателната активност на децата и след неприсъственото обучение при завръщане в училищната среда.