

РЕЗЮМЕТА

на рецензираните научни публикации
на гл. ас. **Петя Христова**, д-р
на български и английски език

представени за участие в конкурс за заемане на академична длъжност „**доцент**“ в научна област – Педагогически науки, професионално направление **1.3. Педагогика на обучението по ... (Физическо възпитание и спорт – фитнес дисциплини)**, обявен от Софийски университет „Св. Климент Охридски“ в ДВ, бр. 24/17.03.2023 г.

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

1. **Петя Христова** (2021). *Предназначение и потенциал на учебната дисциплина „Физическо възпитание и спорт“ в системата за висше образование в България*. Монография. ISBN 978-954-07-5353-9, УИ „Св. Климент Охридски“, София.

Резюме:

Монографията „Предназначение и потенциал на учебната дисциплина „Физическо възпитание и спорт“ в системата за висше образование в България“ публикувана от университетското издателство „Св. Климент Охридски“, е в обем от 160 страници. Онагледена е с 52 фигури - 24 в основния текст, 9 в Приложение 1 (Методически указания за използването на системата Еврофит) и 19 в Приложение 2 (Упражнения за правилна стойка). Резултатите от проведените авторски изследвания са представени в 23 таблици. Проучени са 79 литературни източници на латиница и кирилица и 34 официални документи (закони, правилници, стратегии, препоръки и др.), достъпни в интернет пространството. Монографичният труд е разработен в четири глави и разглежда задълбочено учебната дисциплина Физическо възпитание и спорт (ФВС) в системата за висше образование в Р България. Акцентът е поставен върху частта ѝ физическо възпитание като израз на Българската държавна политика по отношение превенция и запазване на здравето на младите хора и създаването у тях на убеждения, знания, умения и навици за бъдещ здравословен начин на живот. Представеният труд е насочен към използването на потенциала и подобряването на ефикасността на учебната дисциплина ФВС в системата за висше образование в Р България.

Първа глава „Съвременно значение на физическото възпитание и спорта“ разглежда един от най-сериозните проблеми на съвременното ни - масовото обездвижване на хората и свързаните неблагоприятни последици в здравословен, социален и икономически план, както за България, така и в световен мащаб. Подчертава се, че всички свързани организации и институции отдавна алармират за необходимостта от масовото навлизане на физическите упражнения и спорта в ежедневието на хората за подобряване и запазване на здравето им и справяне с пандемията от хроничните незаразни болести (ХНБ). Към последните се отнасят сърдечно-съдовите заболявания, злокачествените новообразувания, хроничните респираторни болести, диабета, затлъстяването, психичните болести, болестите на мускулно-скелетната система и травмите. Чрез контент анализ на множество официални документи е изведено съвременното значение на Физическото възпитание и спорта и каква е политиката по темата в световен, европейски и национален план.

Във **Втора глава** „Актуално състояние на физическите развитие, годност и активност и здравния статус на студентите в България“ се разкрива актуалното състояние на физическите годност и активност и здравния статус на младите българи. Проучените литературни и документални източници както и проведените авторски изследвания показват висока честота на разпространение на диабетът, затлъстяването, неправилната стойка и гръбначните изкривявания в България, като възрастовата граница непрекъснато се понижава. Последните статистически данни сочат, че по отношение на основните рискови фактори за тези заболявания - тютюнопушене, злоупотреба с алкохол, нездравословно хранене и ниска физическа активност, България заема едно от първите места в Европейския съюз.

Трета глава „Учебната дисциплина ФВС в системата за висше образование в България“ извежда съвременното предназначение на дисциплината в системата за висше образование в България. Представя задълбочен анализ на различните й компоненти. Анализира съдържанието и спецификите на учебната дисциплина Физическо възпитание и спорт към момента. Чрез задълбочен литературен обзор и целенасочени авторски изследвания се показва действителният статут на същата в учебните планове на българските университети. Резултатите показват, че българските висши училища тълкуват и прилагат Закона за физическото възпитание и спорта свободно и селективно и като цяло, не провеждат политика за насърчаване на младите хора да спортуват. Прави се извода, че учебната дисциплина ФВС в системата за висше образование в страната ни, не изпълнява основното си предназначение и не изразява държавната политика. Няма изградени механизми и цялостен контрол за управление на учебния процес по

ФВС и резултатите от него. Не се използва потенциала ѝ за информационното осигуряване на системата за ФВС и здравната политика на България.

Приносният характер на труда се изразява в разработения в **Четвърта глава** „Модел за използване потенциала и подобряване на ефикасността на учебната дисциплина ФВС в системата за висше образование в Р България“. Той представя авторското виждане относно съдържанието, формирането на оценката и средствата и методите за отчитане на ефикасността и резултатите на учебната дисциплина ФВС, както и как да се осъществи симбиозата ѝ с държавната политика. Предложени са комплекс от упражнения за превенция на лоша стойка и гръбначни изкривявания, както и унифицирана тестова батерия за ежегоден мониторинг на физическото развитие, годност и активност на младежите. Моделът цели изпълнението на основното предназначение на учебната дисциплина, а именно – превенция и запазване на здравето на студентите и формиране у тях, на убеждения, знания, умения и навици за бъдещ здравословен начин на живот. Прилагането му от една страна, би дало широкомащабен ежегоден мониторинг на физическото състояние и начина на живот на младите хора в страната ни. От друга страна, би осигурило централизираност, целенасоченост и отчетност на учебната дисциплина ФВС в системата за висше образование в България, конкретизирайки по този начин, нейния смисъл и предназначение. Не на последно място, би осмислило държавните политики насочени към укрепване и превенция на здравето на младото поколение.

Представеният труд би бил полезен за теорията и практиката на Физическото възпитание в системата за висше образование в България. Надяваме се, да достигне до и бъде разгледан от съответните институции, министерства, университетските ръководства и други пряко или косвено отговорни за отглеждането на физически и психически здрави и работоспособни поколения в България.

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

- 2. Petya Hristova (2020).** *The Purpose of the Subject Physical Education and Sport in the System for Higher Education in Republic of Bulgaria.* (Предназначение на учебната дисциплина Физическо възпитание и спорт в системата за висше образование в Република България). В: Стратегии на образователната и научната политика, Том 28/6, ISSN 1310 – 0270 (Print), ISSN 1314 – 8575 (Online), Национално издателство Аз-буки, с. 614-624, София. (Web of Science)

Резюме:

Статията е провокирана от тревожните съобщения на учени от цял свят, че обездвижването (хипокинезията) на човечеството е глобален проблем, и е основна причина за появата на редица незаразни хронични заболявания (НХБ) като коронарна болест на сърцето, хипертония, атеросклероза, диабет, респираторни заболявания, остеопороза, повишени нива на холестерола, ракови неоплазми, нарушения на метаболизма, затлъстяване, мускулна атрофия, гръбначния изкривявания, болест на Алцхаймер, психиатрични проблеми като депресия, тревожност, ниско самочувствие, умствена и емоционална умора, намалява работоспособност. Днес, заседналият начин на живот се счита за една от четирите основни причини за смъртността в света. Фактите за България са особено тревожни – от години ние заемаме челните места по заболяемост и смъртност в Европа. Във всички планове и стратегии на Европейския съюз се подчертава, че предметът „Физическо възпитание и спорт“ (ФВС) трябва да бъде неразделна част от образователния процес на всички нива на образователните системи в неговите държави- членки. Като израз на българската държавна политика и в съответствие с препоръките на Европейския Съюз, българският Закон за Физическото възпитание и спорта (в сила от 18.01.2019 г.) дефинира: Чл. 57: (1) Физическата активност, физическото възпитание и спортът във висшите училища са част от обучението на студентите под формата на задължителни и факултативни занимания с минимален хорариум на задължителните занимания от 60 часа годишно за студентите, които се обучават за придобиване на ОКС „Бакалавър“ или ОКС „Магистър“. Софийският университет „Св. Климент Охридски“ е най-стария и най-големия в България и в своите 16 факултета, всяка академична година обучава хиляди млади хора от цялата страна. В тази връзка авторът счита, че е много важно да се анализира каква е политиката на университета по отношение на учебната дисциплина ФВС и дали тя допринася за изпълнението на основната ѝ цел, а именно: да приучи младите хора към редовни занимания с физически упражнения, и по този начин запази и/или подобри здравето им, и да им създаде знания, умения и навици за бъдещ здравословен начин на живот. *Целта* на изследването е да се установи какъв е статутът на дисциплината ФВС в учебните планове на различните факултети на Софийски университет „Св. Климент Охридски“ и как това повлиява активността на студентите за участие в спортни занимания. Методологията включва контент анализ на документални и интернет източници, свързани със статута на дисциплината Физическо възпитание и спорт, в учебните програми на различните факултети и техните специалности в Софийски университет „Св. Климент Охридски“, както и анализ на ежегодните статистически данни на Департамента по спорт за броя на студентите,

участващи в спортни занимания за три поредни академични години. Авторът прави корелацията на броя на спортуващите студенти и статута на дисциплината ФВС в учебните програми на техните специалности.

Анализът на резултатите показва, че повечето факултети и специалности в СУ „Св. Климент Охридски“ не спазват изискването на Закона за 60 задължителни упражнения на академична година за целия курс на обучение за ОКС „Бакалавър“ и ОКС „Магистър“ и дисциплината ФВС е само избираема, факултативна или не е включена изобщо в учебните им програми. На практика, много малък брой студенти (средно 5%) избират дисциплината, когато тя е предложена като избираема или факултативна. Такава политика не допринася за стимулирането на студентите да бъдат физически активни и да се упражняват редовно, и по този начин да им се създадат навици и знания за бъдещ здравословен начин на живот.

Ключови думи: висше образование, физическо възпитание, предназначение, статут на учебната дисциплина ФВС

- 3. Petya Hristova** (2021). Necessity for Inclusion of Bad Posture Corrective Exercises Sets in Physical Education and Sport Classes at Bulgarian Universities. (Необходимост от включване на упражнения за правилна стойка в заниманията по Физическо възпитание и спорт в българските университети). В: Стратегии на образователната и научната политика, Том 29/5, ISSN 1310-0270 (Print), ISSN 1314-8575 (Online), Национално издателство Аз-буки, doi:10.53656/str2021-5-7-sport, с. 519-527, София. (Web of Science)

Резюме:

Статията разглежда проблема с увеличаващата се честота на нарушенията в стойката и гръбначните изкривявания при подрастващото поколение както в световен мащаб, така и в България. Тези нарушения причиняват сериозни здравословни проблеми, които в крайна сметка, водят до намалена работоспособност и лошо качество на живота. *Целта* на изследването е да се установи информираността на студентите за техния постурален/спинален статус и дали изпитват най-честите симптоми при постурални/спинални нарушения - болка/изтръпване/скованост в определени части на тялото. Методологията включва контент анализ на литературни източници по темата, метода на анкетното проучване и статистическа обработка на данните. Анкетата е проведена в началото на 2019-2020 академична година сред 400 студенти (200 мъже и 200 жени) от СУ „Св. Климент Охридски“, на възраст 18-23 години,

записани за различни видове спорт. За обработка на получените данни са използвани честотен и процентен анализи.

Резултатите показват, че към настоящия момент в България няма законово определена структура, която да е отговорна за редовния скрининг на нарушенията в стойката и гръбначните изкривявания при подрастващото поколение. Няма държавна политика за превенцията им като организиране на занимания с изправителна гимнастика във всяко училище и включване на коригиращи стойката упражнения, в часовете по физическо възпитание. От 400 анкетирани студенти, само 8,99% са напълно наясно че имат гръбначно изкривяване/постурално нарушение, 43,17% знаят, че нямат, но почти половината от тях (47,84%) - никога не са били изследвани. Средно 57,2% от запитаните, изпитват постоянно (4,68%) или от време на време (52,52%) най-честите симптоми при постурални/спинални нарушения – болка/изтръпване/скованост в определени части на тялото. Най-често споменатите от тях, части са: гръб (21,33%), колене (19,81%), кръст (15,44%), рамене (10,42%), шия (5,99%), ръце (4,43%) и китки (3,42%), които всъщност са най-типичните симптоми при постурални нарушения. Тенденцията в повечето български университети студентите да упражняват един вид спорт в часовете по Физическо възпитание и спорт, може да доведе до влошаване на състоянието на младите хора с нарушения в стойката или гръбначно изкривяване, ако видът спорт не е подходящ за такова състояние.

Авторът препоръчва включването на упражнения за правилна стойка като задължителна част в спортно-профилираните занимания в университетите, както и повишаване на знанията и компетентността в тази област, на преподавателите по ФВС.

Ключови думи: неправилна стойка, гръбначни изкривявания, студенти, спортно-профилирани занимания, упражнения за правилна стойка

- 4. Petya Hristova** (2019). *Physical Activity of Staff and Lecturers of Sofia University "St. Kliment Ohridski"*. (Физическа активност на служителите и преподавателите на Софийски университет „Св. Климент Охридски“). В: *Trakia Journal of Sciences*, Vol. 17, Suppl. 1, ISSN 1313-7069 (print), ISSN 1313-3551 (online), doi:10.15547/tjs.2019.s.01.114, pp. 696-702, Stara Zagora. (Web of Science)

Резюме:

Статията представя данни от изследване, чиято *цел* е да установи какви са начина на живот и нивото на физическа активност на администраторите и преподавателите на СУ „Св. Климент Охридски“.

17_Резюмета на научните публикации на български и английски език
17_Summaries of the peer-reviewed scientific publications in Bulgarian and English
гл. ас. Петя Христова, д-р/Chief Assis. Prof. Petya Hristova, Ph.D.

Методологията включва контент анализ на литературни и документални източници по темата, анкетно проучване и статистическа обработка на данните. Проучването е проведено през септември 2018 г. сред 100 души - 50 служители от администрацията и 50 преподаватели от СУ „Св. Климент Охридски”, на възраст от 24 до 65 години, от които 57 жени и 43 мъже. За анализиране на получените данни използвахме процентния анализ.

Резултатите показват, че България продължава да е с един от най-високите показатели за смъртност в ЕС и с най-нисък естествен прираст на нацията. Ниското ниво на физическа активност има значителен принос за влошаването на здравословното състояние на нацията ни. Много изследвания показват, че обездвиженият начин на живот е широко разпространен сред всички възрастови групи в България. На този фон, българските университети като висши учебни заведения би трябвало да се придържат към „Глобалната стратегия за хранене, физическа активност и здраве“ на Световна здравна организация и да дават добър пример за правилна грижа както за студентите, така и за служителите, като насърчават укрепващата здравото физическа активност за по-добро качество на живота. За съжаление в действителност българските университети тълкуват и прилагат Закона за физическото възпитание и спорта свободно и изборително и като цяло нямат и не провеждат политика за насърчаване на студентите и служителите си да спортуват и водят активен начин на живот. Анкетното проучване показва, че по-голямата част (средно 70%) от служителите на СУ „Св. Климент Охридски” водят заседнал начин на живот. Като цяло те не спортуват (средно 70%) и имат добри извинения да не го правят. Като работодател, университетът не осигурява условия за спорт и активен отдих на своите служители и няма политика за повишаване на информираността им за ползите от физическата активност.

Авторът препоръчва ръководството на университета да приеме и води активна образователна политика, насочена към повишаване на осведомеността за значението и ползите от физическата активност сред своите служители и да вземе предвид препоръчителните действия, предвидени в чл.48 от Закона за физическото възпитание и спорта:

- (1) Работодателите и органите по назначаване създават и осигуряват условия за провеждане на спортни занимания и за активен отдих на своите работници и служители.
- (2) В колективните трудови договори работодателите предвиждат и финансово подпомагане на практикуването на спорт и активен отдих на работниците и служителите.

Ключови думи: здравен статус, рискови фактори, физическа активност, начин на живот, преподаватели, служители, университет

Група Г - Показател 7: Статии и доклади, публикувани в нерепериранни издания с научно рецензиране или публикувани в редактирани колективни томовете

- 5. Петя Христова** (2022). *Образователният потенциал на учебната дисциплина „Физическо възпитание и спорт“*. В: Професионално образование, Том 24/6, ISSN 1314–8567 (Online), ISSN 1314–555X (Print), doi.org/10.53656/voc22-66a7obra, Национално издателство Аз-буки, с. 588-597, София.

Резюме:

В статията се прави обзор на съвременните здравни политики. Информираността, познанията за здравето и ролята на укрепващата здравото физическата активност (УЗФА) за човешкия организъм, са от съществено значение за формиране на нагласа и навици за здравословен начин на живот. Съвременните здравни политики се обединяват около факта, че отделният човек може да направи за здравето и благополучието си повече, отколкото най-добре развитата здравна система. В трудовете на много наши и чужди автори се разглежда перспективата и подчертава необходимостта от образователна насоченост на учебната дисциплина „Физическо възпитание и спорт“ в системата за висше образование. Авторът се присъединява към тяхното мнение и изтъква, че студентската възраст е най-подходящият момент, в който може целенасочено да се образуват младите хора относно ползите от укрепващата здравото физическа активност и да се повиши здравната им култура. Подчертава се, че е крайно необходимо Министерството на образованието и науката и Министерството на младежта и спорта да заложат съответно в Закона за висшето образование и Закона за физическото възпитание и спорта здравното образование като задължителна теоретична част от съдържанието на учебната дисциплина ФВС в системата за висше образование в Р България.

Ключови думи: здравно образование, физическо възпитание и спорт, висше образование, здраве, превенция

- 6. Петя Христова** (2017). *Състояние на физическата годност на студентки от Софийски университет „Св. Климент Охридски“ практикуващи аеробика*. В: Съвременни тенденции на Физическото възпитание и спорта, ISSN 1314-2275, УИ „Св. Климент Охридски“, с. 175-182, София.

Резюме:

Целта на изследването, представено в доклада, е да се определи нивото на физическата годност на студентки избрали да практикуват аеробика в спортно-

профилираните занимания в СУ „Св. Климент Охридски“ през 2015-2016 академична година. Данните са част от дисертационния труд на автора, където с цел проследяване ефективността на предложената методика, е съставена тестова батерия за констатиране на моментното състояние и развитието на физическата годност на изследваните лица. Изследвани са общо 50 студентки на възраст от 19 до 23 години, разпределени в две експериментални групи от по 25 човека. За да се определи входящото ниво на участничките, преди началото на експеримента, е проведено констатиращо базово тестиране. Измерени са: дълбочина на наклона; повдигане от лег; лицеви опори; коремни преси; клякания; скок дължина; 20 м спринт; пулсова честота (ПЧ) в покой; $VO_2 max$ (степ – тест). За коректното интерпретиране на получените данни е направен вариационен анализ. За да се определи какво е състоянието на физическите възможности на изследваните лица преди експеримента, авторът сравнява средните нива на всеки тест с препоръчаните от световно признати учени, за съответната възраст и пол за не спортуващи лица, поради липса на български стандарти за тази възраст.

Резултатите показват, че при всички тестове, нивото на физическата годност на студентките е „средно“, „под средно“ или „лошо“ с изключение на ПЧ в покой, където то е „над средно“.

Ключови думи: студенти, занимания с аеробика, заседнал начин на живот, физически качества

7. Петя Христова (2017). *Ефективност на аеробни комплекси с различна насоченост в спортно-профилираните занимания в Софийски университет „Св. Климент Охридски“.* В: Съвременни тенденции на Физическото възпитание и спорта, ISSN 1314-2275, УИ „Св. Климент Охридски“, с. 183-191, София.

Резюме:

Докладът представя резултати от проведения спортно-педагогически експеримент в дисертационния труд на автора. От изявилите желание да участват в изследването, са сформирани две експериментални групи (ЕГ1 и ЕГ2), всяка от по 25 студентки. В съответствие с техните очаквания са моделирани два аеробни комплекса: 1) с акцент върху аеробната компонента, за студентките от ЕГ1, очакващи да станат по-жизнени, енергични и работоспособни; 2) аеробен комплекс с акцент върху силовата компонента, за студентките от ЕГ2, желаещи да коригират отделни части на тялото си. И двата комплекса са съставени от еднакви аеробни модели и комбинации и упражнения за развиване на сила, силова издръжливост и гъвкавост, но с различен брой повторения и

продължителност, съответно на същинската аеробна и силовата компонента. Експериментът е проведен през 2015-2016 академична година. Честотата на заниманията за всяка от групите е 2 пъти седмично. Продължителността на цялата програма е една академична година – от средата на октомври 2015 г. до средата на юни 2016 г., с прекъсване от месец и половина по време на зимната сесия - от 22.01 – 03.03.2016 г.

Работната хипотеза е, че аеробният комплекс с акцент върху аеробната компонента (ЕГ1), ще подобри в по-висока степен, функционалните показатели и дихателната разлика на студентките от ЕГ1, спрямо студентките от ЕГ2, а аеробния комплекс с акцент върху силовата компонента (ЕГ2), ще повлияе в по-висока степен антропометричните и силовите показатели на студентките от ЕГ2, спрямо тези от ЕГ1. Използвана е тестова батерия от 18 показателя - 8 антропометрични, 7 за физическа годност и 3 функционални. За коректното интерпретиране на резултатите от изследването са използвани статистическите методи: вариационен анализ; сравнителен анализ с t-критерий на Стюдънт за независими и зависими извадки; сравнителен анализ с U-критерий на Ман-Уитни, за независими извадки и количествени показатели с ненормално разпределение на данните; сравнителен анализ с T-критерий на Уилкоксън, за зависими извадки и количествени показатели с ненормално разпределение на данните.

Резултатите от приложените статистически анализи показват, че аеробният комплекс с акцент върху аеробната компонента, развива целенасочено функционалните възможности на студентките и влияе положително върху силовите им качества и антропометричните им данни. Така също се установява, че аеробният комплекс с акцент върху силовата компонента, целенасочено развива силата на отделните мускулни групи и повлиява положително функционалните възможности и антропометричните данни на студентките.

За първи път в университетски условия се доказва ефикасността на аеробни комплекси с различна насоченост за развиването на физическите качества и функционалните възможности на организма.

Ключови думи: студенти, спортни занимания, мотивация, аеробни комплекси с различна насоченост

- 8. Петя Христова** (2018). *Поглед върху някои проблеми в спортно-профилираните занимания с аеробика в Софийски университет „Св. Климент Охридски“*. В: Съвременни тенденции на Физическото възпитание и спорта, ISSN 1314-2275, УИ „Св. Климент Охридски“, стр. 161-168, София.

Резюме:

Целта на представеното изследване е да се установи какъв е характерът на учебните групи в спортно-профилираните занимания в университетите (в частност фитнес дисциплини - аеробика) и пред какви предизвикателства са поставени както преподавателите, така и студентите по отношение подбора на средствата и методите за обучение и оценяването на студентите.

Методология: За да се установи студенти с какви физически способности и двигателна активност попадат в една и съща учебна група, са проведени спортно-педагогическо тестиране и допитване в началото на 2017-2018 академична година. За разкриване динамиката на изследваните показатели, е снето моментното им състояние и в края на академичната година. Обект на изследването са някои основни показатели за физическа годност. Субект на изследването са общо 50 студентки, от I до IV курс на СУ „Св. Кл. Охридски”, на възраст от 19 до 23 г., включени в 2 учебни групи по аеробика (всяка от по 25 човека). За интерпретиране на резултатите от изследването, са използвани математико-статистическите методи - вариационен анализ и алтернативен анализ.

Резултатите от допитването показват че общо 69,94% от запитаните от учебна група 1 (УГ1) не спортуват (24,47%) или го правят 1-2 пъти месечно (45,47%). Същевременно общо 29,79% са доста физически активни и тренират 2-3 пъти седмично (27,67%) и дори всеки ден (2,12%). Резултатите при учебна група 2 (УГ2) са подобни – общо 80,36% не спортуват (31,64%) или го правят 1-2 пъти месечно (48,72%). Тук също има малка група индивиди, които спортуват всеки ден (4,46%) или 2-3 пъти седмично (15,18%). Общият извод е, че като цяло младите хора не спортуват, но по-важният и фокусът на изследването е, че в една и съща учебна група попадат хора с различна спортна подготовка и съответно физически способности и двигателни умения. Вариационният анализ установява голям размах в стойностите на показателите за физическа годност, което води до проблеми от различен характер (подробно разгледани в доклада) както и с оценяването на студентите.

Авторът препоръчва нов подход при оценяването на физическата годност на студентите в спортно-профилираните занимания в университетите (в частност с аеробика):

- Да се изготви и утвърди за редовно прилагане в заниманията с аеробика (фитнес дисциплини), тестова батерия, регистрираща моментното състояние на основните физически качества в началото и края на учебната година.

- Същата тестова батерия да бъде използвана за провеждането на задълбочено, масово изследване, с цел изработването на нормативи за оценка на

напредъка на студентите по изследваните показатели, постигнат в рамките на една академична година.

- Да бъдат изработени критерии за оценка на съзнателното и активно участие в спортно-профилираните занимания.

Ключови думи: аеробика, физическа годност, студенти, оценяване, проблеми

9. Петя Христова (2022). *Ежегодно определяне на физическите развитие и годност на студентите като израз на здравната стратегия на България.* В: Образователни идеи и методически парадигми, ISBN 978-954-07-5567-0, УИ „Св. Климент Охридски“, с. 163-172, София.

Резюме:

Статията представя част от предложението от автора в монографията му „Модел за използване потенциала и подобряване на ефикасността на учебната дисциплина „Физическо възпитание и спорт“ в системата за висше образование в Р България“. Разглежда, че в момента в България са разработени и написани различни стратегии, закони и планове, насочени към увеличаването на физическата активност при децата и юношите. Разнообразието от различни тестове, с които може да се регистрира нивото на физическите развитие и качества, дава възможност в различните държави в света, включително и България, да се прилагат методи, тестове и системи за оценка на физическата годност. Литературният обзор показва, че в страната ни липсва системност и унифицираност, затова трудно може да се прави коректен сравнителен анализ. В редица документи на Европейския Съюз се подчертава, че няма системни проучвания върху ефекта на прилаганите стратегии върху нивата на физическата активност при тази възрастова група. Поради тази причина, Световната здравна организация и Европейският съюз призовават националните здравни системи за редовен мониторинг и наблюдение на физическата активност. Те виждат спешна нужда от точни методи за широкомащабно наблюдение, както и, че стандартизирането на тези методи е изключително необходимо.

Всички преподаватели по ФВС във висшите училища имат статут на учени и провеждат собствени научни изследвания, целящи установяването на физическите развитие и годност на студентите както и развитието им, следствие на дадена методика. *Натрупана е огромна база данни, която на практика не се използва, защото няма организация за събирането и обработването на тази информация.* Тя би била изключително полезна за информационното осигуряване на системата за ФВС в България във връзка с контрола, отчета на успеваемостта

и препрограмирането на целите, стратегиите и мерките, заложените в съответните документи. Би била и в помощ на здравните власти в политиките им за опазване и превенция на здравето на българите. Проучването установява, че по този въпрос България значително изостава. Липсват и държавни стандарти за физическото развитие и годност за студентската възраст.

Авторът се присъединява към мнението на много други и *препоръчва* като израз на държавната политика и в помощ на съответните министерства и институции, да се приеме унифицираната система Еврофит (с предложените от него допълнения), която е проверена и възприета в много страни по света. Така също да се въведе задължително тестване на студентите с нея в началото и в края на всяка академична година, което би дало възможност за:

- Ежегоден мониторинг на показателите за физическите годност и развитие на младежите за страната ни като цяло и за съпоставяне между отделните региони.
- Коректни и актуални статистически данни, които да са и в помощ на политиките на Министерството на младежта и спорта и Министерството на здравеопазването по отношение запазване, подобряване и превенция на здравето на младежите.
- Изработване на стандарти за страната за тази възрастова група.
- Сравнения между различни държави, което би било в унисон със съвременните потребности и идеята и политиката на Европейския съюз.
- Осигуряването на централизираност, целенасоченост и отчетност на учебната дисциплина ФВС в системата за висше образование в България, конкретизирайки нейния смисъл и предназначение и по този начин, използвайки потенциала ѝ.

Авторът препоръчва Министерството на образованието и науката, Министерството на младежта и спорта и Министерството на здравеопазването да обединят усилия за създаването на *електронна платформа*, в която ежегодно преподавателите по ФВС да могат сами да качват получените данни, което би улеснило логистиката на такива мащабни данни.

Ключови думи: здравна стратегия, студенти, физическа годност, мониторинг, унифицирана тестова батерия

- 10. Petya Hristova** (2019). Sofia University “St. Kliment Ohridski” Students’ Experience in Volunteering and Opportunities for its Promotion. (Опитът на студентите на СУ „Св. Климент Охридски” в доброволството и възможности за неговото популяризиране). В: Knowledge-International Journal, Vol. 30/2, ISSN 2545-4439 (1857-923X), p. 503-507, Skopje.

Резюме:

Статията подчертава значението на доброволчеството за създаването на по-демократично, грижовно и отговорно общество, както и какви лични ползи могат да бъдат получени от него. Изтъква се значението на доброволчеството в спортни събития като начин за промотиране важността на редовните физически упражнения за човешкото здраве. Представени са *резултатите* от проучване, *целящо* да установи опита на студентите от СУ „Св. Климент Охридски“ в доброволчеството, мотивите им да продължат да бъдат или да станат доброволци, както и желанието им да участват като доброволци в спортни събития.

Методология: За изследването е използван анкетния метод. Участници са 250 студенти, от различни специалности и години на обучението си за ОКС „Бакалавър“, записани за различни спортове през академичната 2017-2018 година.

Резултатите показват, че младите хора нямат много опит в доброволчеството и не са добре информирани за всички възможности, които то предлага.

Според автора е препоръчително СУ „Св. Климент Охридски“ да създаде лекции/курсове, където студентите да научат за доброволчеството като цяло и доброволчеството в спорта. Ръководството на университета да намери и осигури правната основа за доброволчеството в своя вътрешен правилник. Да се отправят редовни покани за доброволци за всички редовни събития (конференции, спортни първенства, проекти и благотворителни събития). Авторът *предлага* да се направят допълнителни изследвания, за да се установи от какви събития се интересуват младите хора, които биха ги привлекли да станат доброволци, както и какви са негативните страни, които откриват в доброволчеството.

Ключови думи: доброволчество, ползи, мотиви, студенти

- 11. Петя Христова** (2019). *Чирлидинг от началото до олимпийски спорт. Приносът на Департамента по спорт на Софийски университет „Св. Климент Охридски“ за включването на чирлидинг в спортния календар на Асоциацията за университетски спорт в България.* В: Годишник на Департамент по спорт на СУ „Св. Климент Охридски“, Том 88, ISSN 1313-7417, УИ „Св. Климент Охридски“, с. 235-246, София.

Резюме:

Статията представя ключовите моменти от историята на новия спорт чирлидинг. Проследява бурното му развитие от емоционално възникнала агитационна дейност, до изключително труден спорт с огромна популярност в целия свят. От

края на 2016 г. чирлидинг е официално обявен за наблюдаван спорт и субсидиран от Международния Олимпийски Комитет.

Специално внимание се отделя на приноса преподаватели от Департамента по спорт на Софийски университет „Св. Климент Охридски“ за включването на чирлидинг в спортния календар на българската Асоциация за университетски спорт „Академик“ от 2018 година.

Ключови думи: чирлидинг, история, популярност, олимпийски спорт, студентски чирлидинг състезания в България

- 12. Петя Христова** (2020). *Културата калистеника*. В: Съвременни тенденции на Физическото възпитание и спорта, ISSN 1314-2275, УИ „Св. Климент Охридски“, с. 251-258, София.

Резюме:

През последните десетилетия физическите тренировки, базирани на тежестта на тялото, стават все по-популярни. Те са известни под най-различни имена като: уличен фитнес, тренировка с тежестта на тялото, функционална тренировка и др., но всъщност става въпрос за калистеника – система за развиване на силата на тялото, известна още от древността. Статията проследява историческото развитие на калистениката, разкрива нейните предимства, принципи и типични упражнения.

Съпоставят се двата крайно различни модели за физическо упражняване. От едната страна е моделът на технологиите и приложенията, сензорите и кабелите, на повсеместното само-измерване и проверяване на графики на резултати на екран, в опит да се управлява здравето и физическата форма по възможно най-научния начин. От другата страна е философията на калистениката, която предлага хората отново да се слоят с природата и за да станат силни и здрави, просто да се движат естествено, да практикуват основни двигателни умения за да развият двигателна култура, която да е полезна в реалния живот.

Ключови думи: калистеника, упражнения със собствено тегло, физическа култура

- 13. Петя Христова** (2020). *Активност на студентите по дисциплината Физическо възпитание и спорт в условия на карантина. Предпочитани спортове от студентите*. В: Професионално образование, Том 22/5, ISSN 1314–8567 (Online), ISSN 1314–555X (Print), Национално издателство Аз-буки, с. 511-517, София.

Резюме:

В доклада са представени резултатите от изследване на активността на студентите от спортно-профилираните групи по аеробика и каланетика в

Софийски университет „Св. Климент Охридски“ по учебната дисциплина „Спорт“ в условията на онлайн обучение, поради пандемията от КОВИД-19. В допълнение е показана и актуализирана информация за най-предпочитаните от студентите, спортове през 2019-2020 академична година.

Методология: За установяване активността по дисциплината „Спорт“ в условия на карантина, са използвани данните за броя студенти, изпратили видео клипове, от записаните в 3 учебни групи по аеробика и 3 по каланетика – общо 132 души. За определяне на най-предпочитаните от студентите спортове, в началото на 2019-2020 академична година е направено проучване сред 400 студенти (200 жени и 200 мъже), записани в учебни групи по седем вида спорт. За обработка на данните е приложен честотен анализ.

Резултатите показват, че от общо 132 души, само 81 (61%) са изпратили видео клипове на себе си, изпълнявайки някоя от качените в онлайн групата, програми с физически упражнения. От тях 27% (22 студенти) са спазили изискването и са изпратили точно 10 клипа, 36% (29 души) са изпратили повече, и 37% (30 човека - 20% от всички 132), са изпратили по-малко – 9, 8, 5 или 3 клипа. *Заключението* е, че онлайн обучението по учебната дисциплина „Спорт“ е относително успешно и ролята на преподавателя да организира и мотивира не може да бъде изпълнена в електронна среда.

Спортовете плуване, фитнес, волейбол, тенис (на корт) и катерене са харесвани и от жените и от мъжете и са посочени почти равен брой пъти и при двата пола, докато спортовете футбол, баскетбол и тенис на маса, са предпочитани предимно от студентите, а йога, аеробика, пилатес и каланетика – предимно от студентките.

Ключови думи: физическо възпитание и спорт, онлайн обучение, студенти, активност, предпочитани спортове

- 14. Петя Христова (2020).** *Физическото възпитание и спортът през погледа на Европейския съюз.* В: Съвременни тенденции на Физическото възпитание и спорта, ISSN 1314-2275, УИ „Св. Климент Охридски“, с. 346-356, София.

Резюме:

Световната Здравна Организация, ЮНЕСКО, както и учени от цял свят от години алармират, че вследствие на техническите нововъведения в ежедневиия живот, хората са масово обездвижени, което, ако не се предприемат нужните мерки, неминуемо ще доведе до изключително негативни последици в здравословен, икономически и социален план. В отговор, всички съществуващи и работещи в сферата организация, са приели и подписани множество документи, харти, стратегии и планове за действия, свързани с привикване на населението към

редовни физически упражнения и активен начин на живот. Още от създаването си, Европейският съюз (ЕС) също води активна политика за подобряване на здравето на своите нации, чрез масовизиране на физическа активност и спорта сред гражданите си.

Целта на доклада е да проследи политиката на Европейския съюз спрямо физическото възпитание и спорта през годините и да обобщи основните документи, стратегии и програми.

Методологията включва проучване на достъпните литературни и интернет източници, контент анализ и синтез на получената информация.

Резултатите показват, че Европейския Съюз се отнася изключително сериозно и признава незаменимата роля на физическото възпитание и спорта в здравословен, икономически и социален план. Въпреки похвалната политика на ЕС, специално проучване на Евробарометър през 2018 г, показва, че все още твърде много хора не достигат минималните равнища на физическа активност, препоръчани от Световната Здравна Организация. Едва двама, от всеки петима европейци (40%) тренират или спортуват поне веднъж седмично, само 7% го правят поне 5 пъти седмично, а почти половината от изследваните (46%), никога не са го правили.

Ключови думи: физическо възпитание и спорт, Европейски съюз, политика

- 15. Петя Христова** (2021). *Физическа активност на студентите от Софийски университет „Св. Климент Охридски“*. В: „Съвременни тенденции на Физическото възпитание и спорта“, ISSN 1314-2275, УИ „Св. Климент Охридски“, с. 82-92, София.

Резюме:

Ниското ниво на физическа активност от години има значителен принос за влошаването на здравния статус на българската нация. Редица изследвания показват, че заседналият начин на живот е широко разпространен сред всички възрастови групи в България.

Целта на представеното в доклада изследване е да се установи колко активен е начинът на живот на студентите на Софийски университет "Св. Климент Охридски" и се препоръчат мерки, които ръководствата на университета и на факултетите могат да предприемат за подобряване на здравния им статус.

Методология: Проучването е проведено през месец октомври 2019 г. сред 400 студента, (200 мъже и 200 жени), на възраст от 19 до 24 години, всички в редовна форма на обучение в различни специалности и година на обучение за ОКС „Бакалавър“ в Софийски университет „Св. Климент Охридски“. Данните са обработени с алтернативен анализ.

17_Резюмета на научните публикации на български и английски език
17_Summaries of the peer-reviewed scientific publications in Bulgarian and English
гл. ас. Петя Христова, д-р/Chief Assis. Prof. Petya Hristova, Ph.D.

Резултатите показват, че по-голямата част от студентите водят заседнал начин на живот. Като цяло, те не спортуват и имат добри оправдания, че не го правят. Повечето от тях осъзнават, че не са достатъчно физически активни, но същевременно не желаят (52%) или се колебаят (15.38%) да имат задължителни упражнения по спорт в университета. Налице е липса на достатъчно познания относно важността на редовното физическо упражняване за тяхното здраве. Като образователна институция, университетът не води целенасочена политика за подобряване и/или поддържане на здравето на своите студенти и повишаване на здравната им култура.

Авторът призовава университетското и факултетните ръководства да приемат и водят активна образователна политика, насочена към повишаване на осведомеността и познанията на студентите за значението и ползите от укрепващата здравео физическа активност, чрез въвеждане на лекционни курсове като част от обучението по учебната дисциплина ФВС. Комисиите по акредитация и ръководствата на университетите да изискват присъствието на дисциплина Физическо възпитание и спорт като задължителна във учебните планове на всички специалности на ОКС „Бакалавър“ и ОКС „Магистър“.

Ключови думи: студенти, здравен статус, рискови фактори, физическа активност, начин на живот

25.04.2023

подпис:

София

/гл. ас. Петя Стоянова Христова, д-р/