

СЪВРЕМЕННИ ТЕНДЕНЦИИ НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА



Направления:

1. *Физическото възпитание, спортът и рекреацията в образователната система*
2. *Рекреацията, анимацията и спортът в свободното време – превенция за здраве*
3. *Теория и методика на физическото възпитание и спорта*
4. *Връзка на физическото възпитание и спорта с други дейности и научни области*

ЕДИНАДЕСЕТА
МЕЖДУНАРОДНА
НАУЧНА КОНФЕРЕНЦИЯ

СЪВРЕМЕННИ ТЕНДЕНЦИИ
НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ
И СПОРТА

Софийски университет „Св. Климент Охридски“
Департамент по спорт
Университетско издателство „Св. Климент Охридски“
София, 2019

Сборникът се издава
по Проект с частно финансиране на научни изследвания
в Софийския университет „Св. Климент Охридски“ –
№ 80-10-64/10.04.2019 г.

проф. д-р Анжелина Янева, съставител и редактор
Елица Стоянова, коректор

Научен комитет

проф. Анжелина Янева, д-р – председател
проф. Емилия Рангелова, гпн – ФП – член
проф. Росица Пенкова, д-р – ДИУУ – член
проф. Лариса Митина, гпсн – ПФ – Тула – Русия – член
проф. Ина Федотенко, гпн – ТППУ – Тула – Русия – член
проф. Тамара Захарук, хаб. – ПФ – Седльце – Полша – член
доц. Биляна Попеска, д-р – ПФ – УД – Македония – член
Елица Стоянова, д-р – ДС – технически сътрудник

Редакционна колегия (Редакционен съвет)

проф. д-р Анжелина Янева,
доц. д-р Антон Хиджов, доц. д-р Боряна Туманова, доц. д-р Георги Игнатов,
доц. д-р Евгени Йорданов, гл. ас. д-р Иванка Кърпарова, доц. д-р Ирен Пелтекова,
проф. д-р Костадин Костов,

Съставител

проф. д-р Анжелина Янева

Коректор

Елица Стоянова

Рецензенти:

проф. Анжелина Янева, д-р; проф. Костадин Костов, д-р; доц. Антон Хиджов, д-р;
доц. Боряна Туманова, д-р; доц. Георги Игнатов, д-р; доц. Евгени Йорданов, д-р;
доц. Ирен Пелтекова, д-р; гл. ас. Бояна Митрева, д-р; гл. ас. Иванка Костова, д-р;
гл. ас. Петър Колев, д-р; гл. ас. Петя Христова, д-р; гл. ас. Радослав Костадинов, д-р;
гл. ас. Тихомир Димитров, д-р; гл. ас. Филип Шабански, д-р;
гл. ас. Николай Стайков, д-р; гл. ас. Биляна Рангелова, д-р;
гл. ас. Стефан Милетиев, д-р; ас. Венелина Цветкова, д-р; Елица Стоянова, д-р

Традиционната единадесета научна конференция „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“ се провежда с финансовата подкрепа на СУ „Св. Климент Охридски“, чрез участие в проект за частично финансиране.

Независимо от факта, че Софийският университет, най-старото висше училище в България, разполага с оскъдна собствена спортна база (проблем, който е в процес на разрешаване), Департаментът по спорт осъществява както учебна и тренировъчна дейност със студентите от 16-те факултета на Университета, така и научноизследователска дейност.

В редовни занимания със спорт са обхванати над 6 000 студенти, вкл. и студенти със здравословни проблеми. Представителните отбори по различните видове спорт се класират в челните места в студентски и държавни първенства, като Софийският университет традиционно се нарежда на второ място след Национална спортна академия.

За постигнати успехи в спорта, повече от 20 години (от 1998 г.), Софийският университет награждава най-добрите си спортисти-студенти и преподаватели-треньори, а снимките и наградите са изложени на видно място в Университета през цялата година.

Усилията на преподавателите по спорт са насочени към подобряване на качеството на обучение и преподаване, прилагайки научен и педагогически подход при решаването на проблемите. Преподавателите от Департамента по спорт си поставят реални задачи за разширяване на обхвата на спортната дейност сред студентите, преподавателите, служителите и техните деца.

Както преди 90 г., така и днес, основна задача на преподавателите по спорт от Софийския университет е масово разпространение на спорта сред студентите в сътрудничество с професорите и под контрола на компетентни спортни ръководители.

Развитието на научноизследователската дейност се изразява в защитени докторски степени и повишаване в академични звания, както и подобряване на методиката на обучение и тренировка. Привлечени са в научна дейност и външни за университета спортни педагози.

В подкрепа на дейността са провеждат както настоящата конференция, така и научни семинари и конференции, тематични заседания и кръгли маси, издават се научни сборници и годишници на ДС, участва се в научни проекти, обновява се библиотечния фонд на създадената собствена библиотека за спортна и педагогическа литература.

В международния научен форум, освен специалисти – педагози по физическо възпитание и спорт от България, участват и автори от други страни като Албания, Беларус, Казахстан, Македония, Полша, Сърбия, Турция, Русия и др.

Статистиката от проведените научни конференции в началото като „Оптимизация и иновации в учебно-тренировъчния процес“ (2009–2011) и „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорт“ (2012–2019) е следната:

- 2009 г. – 37 участници, 32 доклада, 246 стр.
- 2010 г. – 49 участници, 40 доклада, 240 стр.;
- 2011 г. – 40 участници, 35 доклада, 247 стр.;
- 2012 г. – 78 участници, 52 доклада, 375 стр.;
- 2013 г. – 84 участници, 68 доклада, 528 стр.;
- 2014 г. – 68 участници, 61 доклада, 520 стр.;
- 2015 г. – 47 участници, 41 доклада, 312 стр.;
- 2016 г. – 53 участници, 35 доклада, 251 стр.;
- 2017 г. – 59 участници, 45 доклада, 344 стр.;
- 2018 г. – 72 участници, 57 доклада, 416 стр.;
- 2019 г. – 71 участници, 50 доклада, 408 стр.

Сборникът с публикациите от конференцията се предоставя на научния форум и участниците имат възможност да получат екземпляр.

Редакционният колектив благодари на всички участници и гости за възможността ежегодно да разменяме научни и професионални идеи.

проф. д-р Анжелина Янева

**РЕКРЕАЦИЯТА, АНИМАЦИЯТА
И СПОРТЪТ В СВОБОДНОТО ВРЕМЕ –
ПРЕВЕНЦИЯ ЗА ЗДРАВЕ**

УЧАСТИЕ НА СТУДЕНТИТЕ ОТ УНИВЕРСИТЕТИТЕ В СПОРТНИ ДЕЙНОСТИ НА ОТКРИТО

БИЛЯНА ПОПЕСКА, ДЕСПИНА СИВЕВСКА & ЦВЕТАНКА РИСТОВА

POPESKA BILJANA, SIVEVSKA DESPINA & RISTOVA CVETANKA. PARTICIPATION OF UNIVERSITY STUDENTS IN OUTDOOR SPORTS

Абстракт: Да спортуваш на открито има много ползи за психологическо и физическо благосъстояние, здраве и физическа активност. Целта на настоящото проучване е да определи навичките на учениците да бъдат сред природата и да спортуват на открито в естествена среда, както и да идентифицира мнението и интереса на учениците за участие в дейности на открито. Проба от проучване е проведена от 77 респонденти, студенти от университета Гоце Делчев в Щип, Република Македония. Беше приложен специално проектиран въпросник. Въз основа на резултатите учениците предпочитат да бъдат сред природата винаги, когато условията позволяват и главно през пролетта; избор на различни форми спорт на открито, главно туризъм, бягане или колоездене. Студентите имат различен интерес към зимните спортове на открито и спортовете с адреналин. Получените резултати предполагат голям интерес към спортовете на открито. В тази връзка университетите трябва да работят за популяризирането на различни програми за спорт на открито и неговото прилагане както като редовна учебна програма, така и извънкласна дейност.

Ключови думи: физическа активност, университет, студенти, упражнения на открито, природа.

Abstract: Being outdoor and practicing outdoor sports has many benefits for psychological and physical well – being, health and physical activity level. The purpose of this study is to determine students' habits for being in nature and exercising outdoor in natural environment, as well as identify student's opinions and interest for participation in outdoor activities. Study sample was conducted of 77 respondents, students at Goce Delcev University in Stip, Republic of Macedonia. Specially designed questioner was applied. Based on the results, students prefer to be in nature whenever whether conditions allows and mainly in spring; choosing different forms of outdoor sports, mainly hiking, running or cycling. Students have different interest for winter outdoor sports and adrenalin sports. Obtained results suggest on great interest for outdoor sports. In this regard, universities should work on promotion of different outdoor sport programs and its implementation both as regular curriculum or extracurricular activity.

Key Words: physical activity, university, students, exercise outdoor, nature.

Introduction

Physical activity can be done in different environments and in different environmental conditions. When practicing different forms of indoor sports, several constrains including sustainability of the infrastructure, limited place, limited number of participants defined by available space as well as many financial requirements should be consider. These limitations are not a case when considering exercising outdoor. Even more, exercising outdoor could be

suggested as a solution when there is limitations related to lack of material facilities, limited space or financial constraints. Many study reports suggested on benefits for both mental and physical well – being when being in nature and exercising outdoor in nature environment [1, 6, 9, 11]. Positive engagement, better revitalization, decrease of tension, confusion, anger and depression [6]; greater enjoyment, cognitive functioning, better sleep [2] and improvement of individual well – being [9] were reported when exercising outdoor in natural environment. Regarded the changes in physical fitness and well – being, there is evidence that exercising outdoors requires less exertion than exercising indoors [5] and has better effect on fatigue recovery [10]. Positive relation is also reported between perception of personal health, stronger nature relatedness and outdoor exercise [7, 13]. Outdoor sports are also positively related with social benefits, active citizenships and environmental awareness [7]. Summary results from numerous studies that investigate the effect of being active in nature and participating in outdoor sports suggest on positive effects toward physical health, mental health and wellbeing, education, life – long learning, active citizenship, crime reduction and anti – social behavior [7].

All previously mentioned study evidence support the idea of greater benefits from outdoor exercise in natural environment. Yet, selection of type and place for outdoor exercise is highly conditioned by many objective and subjective factors. Objective factors includes mainly available green spaces or natural environments that are close to residential place and are suitable for outdoor exercise; safety issues; climate factors (high or low temperatures, fog); air pollution etc. Subjective factors are related with individual preferences for type of selected activity, available time, need of professional guidance and support etc.).

Considering all previously presented benefits of outdoor exercise, we pointed our interest on identification of student's interest and level of participation in different outdoor sports.

Method of work

The *subject* of this study are students at Goce Delcev University in Stip, Republic of Macedonia, particularly their personal habits and interest for outdoor activities.

The *purpose* of the study is to determine students' habits for being in nature and exercising outdoor in natural environment, as well as identify student's opinions and interest for participation in outdoor activities. Particularly, we were interested in factors that determine the choice of place, period, available time and frequency of being in nature; activities that students prefer outdoor; interest for outdoor sports and preferred types of outdoor exercises.

The study *sample* was comprised from 77 students in last year of studies from different Faculties at Goce Delcev University in Stip, Republic of Macedonia. The research was conducted in May/June, 2019.

For the purposes of the study, we used specially designed questioner. Beside general information (gender, year of study, selected faculty and study program) the questioner was comprised from 11 close type questions with multiple items. From total number of questions, 10 had possibility for only one choice and one question had possibility for multiple choices (form of physical activity practiced outdoor).

Obtained results are analyzed and presented using descriptive statistics: frequencies (f), percents (%). The data from the research were calculated using the statistical package SPSS 19. Obtained data are also presented graphically.

Results and discussion

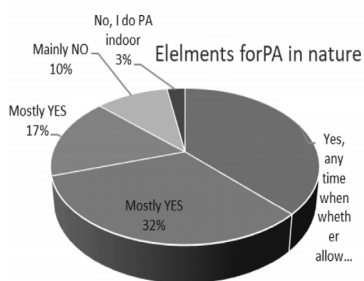
The study sample was comprised from 77 students from 10 Faculties at Goce Delcev University. From the total sample of participants, 57% were males and 43% were females. The largest number of respondents, particularly 83% were students in final (forth) year of study, followed by 12% in second year and respectively 5% in first and third year of studies.

First condition for practicing outdoor sports is to love to be in nature. Therefore, we were interested whether students prefer to be outdoor in nature, indoor, both or mainly don't want to be outside. Based on student's answers, 58% want to be in nature whenever they have opportunity and available weather conditions, followed by 23% that mainly want to be in nature and 11% that want equally to be indoor and outdoor. When choosing to be outdoor, 35% prefer to be far from the place of residence and equally 35% want to be both close or far from the place of residence. Interest for being in nature whenever possible as a part of leisure time activities is also confirmed on study conducted with students from Macedonia, Bulgaria and Slovenia [14]. The obtained answers suggest that besides being in nature, students also want to visit new and interesting outdoor places that are not related with their everyday place of residence. This suggest that the local communities and state in general should invest more in green spaces and creating facilities in nature that can be use as sightseeing places, tourist tours, to create hiking and cycling trails etc. Providing facilities that will be enjoyable for visitors, ecologic and nature friendly, will motivate people to be outdoor more, both for rest and physical activity. Based on our views, this can be done by promoting urban sport in city environment (outdoor playgrounds in the city, green spaces adapted for sport and rest, parks etc.) as well as promoting alternative and rural tourism out of city surrounding. Providing such facilities will be beneficial for people in sense of spending time at fresh air, socialization, quality and active use of leisure time.

We were also interested about the criteria that mainly determines the stay and activity in nature. For 33% available time is the first determining factor for

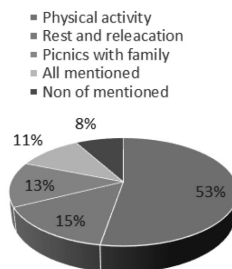
being outdoor, followed by 31% for whom all three factors including available time, friends and finances determine the stay and activity outdoor. These results suggest that outdoor activities and being in nature is important element of leisure time and that this activities could be easily organized and practiced without additional financial constraints. Considering the time that we are living in and knowing the fact that leisure time is becoming a luxury, efforts of universities, communities and state should be focused on emphasis of benefits of quality and organized leisure time spend outdoor in natural environment for overall health, physical, emotional and mental wellbeing and social interaction. Benefits of structured and quality leisure time in confirmed in many studies that evidence for great impact of human life, in sense of greater happiness and personal satisfaction [4], self – control and psychological wellbeing [3] etc.

Beside residence outdoor, we were particularly interested for participation in outdoor physical activities and outdoor sports, preferred type of outdoor activity, importance of physical activity in students life and weekly frequency of their participation. Results from students' answers on first two questions are presented in Graphic 1 and Graphic 2 respectively. As presented in Graphic 1, 69% of the students practice are physically active outdoor when weather conditions allows, while small percent of students are physically active both indoor and outdoor. For the type of the activity in nature, half of the students (51%) prefer outdoor sports (hiking, running, cycling), 14% prefer to relax in nature (listening to music or reading a book), 14% prefer picnic with family (Graphic 2). These answers again leads to the requirement for creating outdoor spaces that will provide facilities for all family and all ages for outdoor sport and relaxation (hiking and cycling trails, resting areas, outdoor fitness etc.). When speaking about being in nature with family and friends, some studies evidence about the positive relation between being outdoor with parents, nature relatedness and participation in outdoor sports later in life [11, 13, 14]. Student's interest for exercise in nature and greater interest for participation in outdoor sport more than in indoor sports is also confirmed in many studies on samples including university students or young adults [13].



Graphic 1. Elements for bring in nature

Activities preferred outdoor



Graphic 2. Preferred outdoor activities

Asked about the importance of physical activities in their lives, we received conformational answers. Particularly, for 38% physical activity is equally important as other activities and practice them whenever they have possibility; 32% consider them important and practice them as addition of everyday activities, while 26% consider them very important and physical activity is one of the priorities in their life.

Regraded the frequency of practicing outdoor sports on weekly level, half of the students, particularly 51% are active 2–3 times per week, 36,5% are active only once per week, while rest of the students are active 4–5 or 6–7 times per week. This is expected considering previous statement that available time is the first determination factor for being outdoors. Weekly frequency of PA of students 2 – 3 times is also reported in other studies with university students [14, 15].

Asked about season or the period of the year when most prefer to be outdoor, practicing outdoor sport activities, spring is chosen by most of the respondents (45,5%), followed by spring (25%) and less students chose autumn and winter. Number of the students (22%), selected all year as period for outdoor activities. Preferring spring for outdoor activities is very much expected considering the natural desire to be outdoor when winter finishes, temperatures rises and nature awakes. In this regard, we must emphasis the natural potentials that Macedonia has for practicing sports and outdoor activities during whole year. Numerous ski resort, natural lakes and mountain landscapes that already had developed or are in process of development of rural tourism, put Macedonia on tourist map that offer possibilities for outdoor sport and recreation activities during whole year [10].

Closely related with seasons and period of the year for different outdoor activities, we were interested about practicing winter sports and adrenalin sports. From total number, 26% are fans of winter sports (skiing, snowboarding) and practice them each season; 27% love this sports but have never tried them, while rest of the participants in the study haven't taught about this possibility so far. Regarded the adrenalin sports, 20% of the students have tried some of them (mountain biking, motocross races, paragliding, alpinism etc.), 33% are fans of these sports but have never tried, while the rest of the participants haven't taught about that or are not so adventurous and don't like them. Student's interest for extreme sports is quite expected considering the amount of adrenalin during such activities. Similiar results are obtained on sample of Turkish student, determine higher interest for these type of sports, especially mot or sports for male students. Compared with them, female students that perceive land and water adrenalin sports [10]. Selection of the activity depends from on students' subjective understanding and valuing of the unique meanings in physical activities and (b) suggest that holding interest is

person- and activity-specific, implying that physical educators should focus on student-activity matching when making curricular decisions. [13].

We were also interested what do students think for the potentials of our country for outdoor activities and adrenalin sports. While 48% consider that Macedonia has particular potentials for such activities, other 42% consider that our country is very rich regarded this issue and has many potentials for outdoor sport, winter sports and adrenalin sports. This is also confirmed in many studies oriented on promotion on sport tourism in Macedonia [10]. The question is are these potentials used enough? Are they promoted enough? Are we working on their maintaining? Are we working on education on young generation how to use the possibilities of the nature, how to participate in different outdoor sports and meanwhile, how to keep the environment clean and safe. Furthermore, regarded to education, the question is: Are we using the environment resources to promote sport on right way? Are use the nature potentials correctly so they can be put in service of development of different personal qualities? How can we use these potentials in order to promote healthy and active living? Many of the answers on this questions include the universities and their role to educate young people for healthy and active lifestyle, using natural resources as arenas for sport and outdoor exercises and in the same time protecting the environment and our residential surrounding. Their role also could be identified in offering different forms of outdoor sports as regular of extracurricular activities, promote different outdoor activities and facilitate the access and participation in sports that had some specific requirement including financial issues etc.

Conclusion

Being outdoor and practicing different outdoor sports has multiple benefits for the personal wellbeing, socialization, health but also for contacting more with the environment and nature. Such contacts will provide greater awareness of our environment and surrounding and greater care for the environment around us. Results from our study evidenced that students want to be outdoor and having contact with nature. The amount of time spend in nature depends mainly from the available time and less from financial aspect. When being in nature, students prefer mainly sport activities and outdoor sports, mainly 2 – 3 times per week. Some of the requirements are related with distance of the outdoor place and facilities that it has. Working on facilities that will be enjoyable for visitors, ecologic and nature friendly, will motivate people to be outdoor more, both for rest and physical activity. But is not just providing good conditioned places for outdoor sports. Promotion of different forms of outdoor sports is also very important, especially when it comes to some sports that are not so popular or are quite adrenalin sports. In all these

noted aspects of promotion of outdoor sports and use of natural potentials for recreational and health purposes, education is important element. And when comes to education and promotion of outdoor sports, universities has important role. Outdoor activities could be easily organized and promoted at Universities in Macedonia considering the configuration of the nature with numerous mountains and rivers that provide possibilities for different physical activities during all seasons [10]. Republic of Macedonia offers great possibilities for development of recreational activities such as hiking, walks in nature, train running, riding horses and extreme sports like rock climbing, alpinism, paragliding, mountain biking, snowboarding, skiing and kayaking. Promotion of these activities is not just possibility for promotion of healthy and active lifestyle but also a possibility to promote tourisms and tourist attractions. Promoting sports tourism into education, through various methods will ultimately lead to a legacy of quality experiences and outcomes for all students, and in the Republic of Macedonia, the development of sports tourism on university level may even contribute on breaking the seasonality in tourism in the Republic of Macedonia.

References:

1. Akers, A.; Barton, J.; Cossey, R.; Gainsford, P.; Griffin, M.; Micklewright, D. Visual color perception in green exercise: Positive effects on mood and perceived exertion. *Environ. Sci. Technol.* 2012, 46, 8661–8666
2. Biddle, S. J. & Mutrie, N. (2008). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being & interventions* (2nd ed.). London: Routledge.
3. Brkljačić, T., Lipovčan, K., & Tadić, M. (2012). Povezanost između osećaja sreće I nekih aspekta provođenja slobodnog vremena. [Relations between feeling of happiness and some aspects of spending leisure time. In Croatian.] *Napredak*, 153(3-4), 355 – 371
4. Csikszentmihalyi, M., & Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: the uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies*, 4(2), 185 – 199.
5. Demirhan, G., Aaşçi, H., Kangalgil, M., Saraçbaşı, O. (2014). Perception of Risk and Attractiveness of Extreme Sports Among Turkish University Students. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 25 (1), 11–22.
6. Eigenschenk, B., Thomann, A., McClure, M., Davies, L., Gregory, M., Dettweiler, U., & Inglés, E. (2019). Benefits of Outdoor Sports for Society. A Systematic Literature Review and Reflections on Evidence. *International Journal of Environmental research and Public Health*, 16, 937; doi: 10.3390/ijerph106060937.
7. Focht, B.C. Brief walks in outdoor and laboratory environments: Effects on affective responses, enjoyment and intentions to walk for exercise. *Res. Q. Exerc. Sport* 2009, 80, 611–620.
8. Loureiro, A., & Veloso, S. (2014). Outdoor Exercise, Well-Being and Connectedness to Nature. *Psico*, 45(3), 299– 304
9. Mayer, F. S., Frantz, C. M., Bruehlman-Senecal, E., & Dolliver, K. (2009). Why is nature beneficial? The role of connectedness to nature. *Environment and Behavior*, 41, 607-643. doi:10.1177/0013916508319745.
10. Popeska, Biljana and Ristova, Cvetanka and Dimitrov, Nikola and Barbareev, Kiril (2018) Activity of students on weekly level – conditions and perspectives in the Republic of

- Macedonia with possibilities to promote sport tourism at university level. In: The 10th International Scientific Conference "Modern Trends of Physical Education and Sport", 9 Nov 2018, Sofia, Bulgaria.
11. Popeska, Biljana and Sivevska, Despina (2016) Sport activities and interests for sport during leisure time at the students of Faculty of Educational Sciences, University Goce Delcev in Stip. Knowledge – International Journal, Scientific and Applicative Papers, 13.3. pp. 443-448. ISSN 1857-92
 12. Popeska, Biljana and Ignatov, Georgi and Sivevska, Despina (2017) Gender differences in participation and use of leisure time between Macedonian and Bulgarian students at Teaching Faculties. Activities in Physical Education and Sport, International Journal of Scientific and Professional Issues in Physical Education and Sport, 7 (2). pp. 185-188. ISSN 1857-7687
 13. Puhakka,S., Pyky, R., Lankila,T.,Kangas,M., Rusanen,J., Ikäheimo,T.M., Koivumaa-Honkanen,H., & Korpelainen, R. (2018). Physical Activity, Residential Environment and Nature Relatedness in Young Men—A Population-Based MOPO Study. International Journal of Environmental Research and Public Health, 15, 2322, doi: 10.3390/ijerph15102322
 14. Sivevska, Despina and Popeska, Biljana and Gregorc, Jera and Ignatov, Georgi (2017) Leisure time activities of students at teaching faculties from three countries. New Trends and Issues Proceedings on Humanities and Social Sciences, 3 (1). 452 -462. ISSN 2421-8030
 15. Ten Brink, P., Mutafoğlu, K., Schweitzer, J.-P., Kettunen, M., Wigger-Ross, C., Baker, J.; Kuipers, Y., Emonts, M., Tyrväinen, L., Hujala, T., et al. (2016). The Health and Social Benefits of Nature and Biodiversity Protection. A report for the European Commission; Institute for European Environmental Policy: London, UK; Brussels, Belgium, 2016.

About the author (s)

Popeska Biljana

Faculty of educational sciences,
Associate Professor, Ph.D,
e-mail: biljana.popeska@ugd.edu.mk

Sivevska Despina

Faculty of educational sciences
Associate Professor, Ph.D,
e-mail: despina.sivevska@ugd.edu.mk

Ristova Cvetanka

Faculty of tourism and business logistics,
Teaching assistant, M.Sc,
e-mail: cvetanka.ristova@ugd.edu.mk

СЪДЪРЖАНИЕ

ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ, СПОРТЪТ И РЕКРЕАЦИЯ В ОБАЗОВАТЕЛНАТА СИСТЕМА

СПОРТНИЯТ ТУРИЗЪМ И РЕКРЕАЦИЯТА – ВЪЗМОЖНОСТ ЗА РАЗКРИВАНЕ НА СПЕЦИАЛНОСТИ В СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“

АНЖЕЛИНА ЯНЕВА 9

ЕТАП ОТ ИЗСЛЕДВАНЕТО НА АГРЕСИЯТА И ДЕПРЕСИЯТА НА СТУДЕНТИ ОТ СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ, СПОРТУВАЩИ ДЖУДО, БАСКЕТБОЛ, ФИТНЕС И ТЕНИС

АНЖЕЛИНА ЯНЕВА, ЕЛИЦА СТОЯНОВА 20

РАЗВИТИЕ НА ДОЛНИ КРАЙНИЦИ И ИЗДЪРЖЛИВОСТ ПРИ БЕБЕТАq ЗАНИМАВАЩИ СЕ С ПЛУВАНЕ

БИЛЯНА РАНГЕЛОВА 26

ИЗЛЕДВАНЕ МНЕНИЕТО НА СТУДЕНТИ ОТ СПЕЦИАЛНОСТ „ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ“ ОТНОСНО НЕОБХОДИМОСТТА ОТ ВКЛЮЧВАНЕ НА ДИСЦИПЛИНАТА „ПЛУВЕН КУРС“ В УЧЕБНАТА ИМ ПРОГРАМА

БОРЯНА ТУМАНОВА 31

УТРИННОТО РАЗДВИЖВАНЕ И ЗНАЧЕНИЕТО МУ ЗА РАЗВИВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКИТЕ КАЧЕСТВА ПРИ ДЕЦАТА ОТ ПРЕДУЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ

ВИКТОРИЯ КОВЧАЗОВА 38

ПРЕДСТАВЯНЕ НА СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“ НА НАЦИОНАЛНИТЕ СТУДЕНТСКИ УНИВЕРСИАДИ ОТ 2014 ДО 2019 г.

ГЕОРГИ ИГНАТОВ 44

МЯСТО НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА В НАЧАЛНАТА ВОЕННА ПОДГОТОВКА НА МЛАДОТО ПОКОЛЕНИЕ НА БЪЛГАРИЯ 61

ЕВГЕНИ ЙОРДАНОВ, СИМЕОН ЙОРДАНОВ 61

О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ ФОРМИРОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ЕЛЕНА ТОРИНА 68

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН ЕРАН СЕЙСЕНБЕКОВ, НУРХАН ТАСТАНБЕКОВ, ОРДАЛЫ АЛИБАЕВ, 74

ГАЛЫМЖАН АШИМХАНОВ 74

ПРИЛАГАНЕ НА КОМПЛЕКС ОТ УПРАЖНЕНИЯ ЗА ПОДОБРЯВАНЕ НА КАЧЕСТВОТО ГЪВКАВОСТ НА СТУДЕНТКИ ОТ ЛЕСОТЕХНИЧЕСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ

ЖЕЛЯЗКО ГЕОРГИЕВ, ЙОРДАНКА ЗЛАТАРОВА 81

ТРУДНОСТИ ПРИ ОБУЧЕНИЕТО НА ДЕЦА ОТ НАЧАЛНА УЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ С ПОВИШЕНИ ДВИГАТЕЛНИ ВЪЗМОЖНОСТИ И ИЗЯВЕНА НАДАРЕНОСТ В СФЕРАТА НА СПОРТА

ИВАН СИМЕОНОВ 92

ИЗСЛЕДВАНЕ ВЛИЯНИЕТО НА РАЗЛИЧНА ДВИГАТЕЛНА ДЕЙНОСТ ВЪВ ВРЪЗКА С ОЦЕНКА НА СТАТИЧНО-ПАСИВНАТА ГЪВКАВОСТ НА СТУДЕНТКИ

ЙОРДАНКА ЗЛАТАРОВА, ЖЕЛЯЗКО ГЕОРГИЕВ, БРОНИСЛАВА РУСЕВА, ХРИСТО КОЛЕВ, ПЕТЪР ГРОЗЕВ 99

ПОДВИЖНИТЕ ИГРИ КАТО СРЕДСТВО ЗА ПОВИШАВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ
НА УЧЕНИЦИ ОТ ВТОРИ КЛАС
КАМЕН СИМЕОНОВ 106

СЪСТОЯНИЕ НА ИЗДРЪЖЛИВОСТТА НА УЧЕНИЦИ ОТ 1 ДО 4 КЛАС
КРУМ ЛОВКОВ 113

КОНТРОЛ НА ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ НА УЧЕНИЦИ ОТ 1 ДО 4 КЛАС
КРУМ ЛОВКОВ, ВЛАДИМИР БАХЪРОВ 117

ФИЗИЧЕСКО СЪСТОЯНИЕ И РАЗВИТИЕ НА СТУДЕНТИ, ПРАКТИКУВАЩИ КРИКЕТ ВЪВ ВИСШЕ
ТРАНСПОРТНО УЧИЛИЩЕ „ТОДОР КАБЛЕШКОВ“
МАРИНА НЕДКОВА, ДИАНА ПЕЕВА 123

ИНТЕРЕСИ НА СТУДЕНТИТЕ ОТ СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ "СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ" ЗА
ИЗУЧАВАНЕ НА СПОРТНИ ТАНЦИ
МИГЛЕНА БАХЧЕВАНОВА, ЕЛЕОНОРА МИЛЕВА 129

АНКЕТНО ПРОУЧВАНЕ ОТНОСНО МЯСТОТО НА СПОРТА 3X3 БАСКЕТБОЛ ВЪВ ВИСШИТЕ
УЧИЛИЩА В РЕПУБЛИКА АЛБАНИЯ
МИЛЕНА АЛЕКСИЕВА, СВЕТОСЛАВ СТЕФАНОВ, ЕНГЕЛ СПАХИУ 139

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE ADAPTATION OF STUDENT YOUTH
КНОКНЛОВА OLGA 147

КЪМ ПРИНОСА НА БЪЛГАРИЯ ЗА ВЪВЕЖДАНЕ НА ШАХМАТ В УЧИЛИЩЕ
РАДИСЛАВ АТАНАСОВ 150

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ О ПРАВЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
ЕСИКОВА ТАТЬЯНА 160

МОТОРИКА-САМООЦЕНКА НА СТУДЕНТИ С НАДНОРМЕНО ТЕГЛО ОТ ШУМЕНСКИ УНИВЕРСИТЕТ
ТЕОДОРА СИМЕОНОВА, МАРТИН БАЗЕЛКОВ 167

ФОРМИРОВАНИЕ КОНФЛИКТОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛТЕТА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛТУРЫ
ФЕДОТЕНКО ИННА, ШАЛАГИНОВА КСЕНИЯ 176

СТРАТЕГИИ ЗА ПОВИШАВАНЕТО НА ЖЕЛАНИЕТО НА ДЕЦАТА В УЧИЛИЩЕ ДА СЕ ЗАНИМАВАТ
СЪС СПОРТ
ФИЛИП ШАБАНСКИ, КОСТАДИН КОСТОВ 188

ПРОМЕНИ ВЪВ ФИЗИЧЕСКАТА ПОДГОТОВЕНОСТ НА СТУДЕНТИТЕ ОТ МОРСКИТЕ СПЕЦИАЛНОСТИ
ЯВОР НЕСТОРОВ, АСЯ ЦЪРОВА 193

II. РЕКРЕАЦИЯТА, АНИМАЦИЯТА И СПОРТЪТ В СВОБОДНОТО ВРЕМЕ – ПРЕВЕНЦИЯ ЗА ЗДРАВЕ

СПОРТНА АНИМАЦИЯ В ПЛАНИНСКИЯ ТУРИЗЪМ ХАРАКТЕРИСТИКА НА СПОРТНИТЕ ДЕЙНОСТИ
И ФОРМИТЕ ЗА ПРАКТИКУВАНЕТО ИМ
АНТОН ХИДЖОВ 205

УЧАСТИЕ НА СТУДЕНТИТЕ ОТ УНИВЕРСИТЕТИТЕ В СПОРТНИ ДЕЙНОСТИ НА ОТКРИТО
БИЛЯНА ПОПЕСКА, ДЕСПИНА СИВЕВСКА & ЦВЕТАНКА РИСТОВА 213

ПРИЛАГАНЕ НА ГУА ША ТЕРАПИЯ ПРИ МУСКУЛНИ БОЛКИ
И ТРАВМИ НА ОПОРНО ДВИГАТЕЛНИЯ АПАРАТ
ИВАЙЛО ПРОКОПОВ 221

АНАЛИЗ НА СПОРТНО ТУРИСТИЧЕСКАТА АНИМАЦИЯ КАТО СПЕЦИФИЧНА
ДВИГАТЕЛНА И ПОЗНАВАТЕЛНА ДЕЙНОСТ В ДЕТСКИТЕ ГРАДИНИ
ИВАЙЛО ПРОКОПОВ 227

ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ ПО ВРЕМЕ НА БРЕМЕННОСТ
ЙОАНА ЛУКАНОВА, ЦВЕТА ХРИСТОВА 234

ПРИБИЩАВАЩОТО ОБРАЗОВАНИЕ И АЛТЕРНАТИВНИ ДЕЙНОСТИ
ЗА УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ ФИНАТА МОТОРИКА НА ДЕЦА С УМСТВЕНА ИЗОСТАНАЛОСТ
КАТЕРИНА КАРАДЖОВА, ДАНКА ЩЕРЕВА 239

МОТИВАЦИЯТА НА СТУДЕНТИ С НАДНОРМЕНО ТЕЛО ЗА ЗАНИМАНИЕ СЪС СПОРТ
СТЕФАН БАЗЕАКОВ 248

ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА РАЗВИТИЕ НА СПОРТНО-РЕКРЕАЦИОННИЯ ТУРИЗЪМ НА КОЖУФ И ПЛАНКОВИЦА
ЦВЕТАНКА РИСТОВА, БИЛЯНА ПОПЕСКА & НИКОЛА ДИМИТРОВ 253

III. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА

АНАЛИЗ НА АНКЕТНО ПРОУЧВАНЕ ЗА СЪЗДАВАНЕ НА МЕТОДИКА ЗА ПОДГОТОВКА НА
10-11-ГОДИШНИ ФУТБОЛИСТИ
ВЛАДИМИР БАХЪРОВ 267

ОПТИМИЗИРАНЕ НА СЕЛЕКЦИЯТА ПРИ 11–12-ГОДИШНИ ХАНДБАЛИСТКИ
ГЕОРГИ СЕИЗОВ, ИВАН ЙОТОВ 275

СТРУКТУРА И СЪДЪРЖАНИЕ НА ИНДИВИДУАЛНАТА ТРЕНИРОВКА НА ФУТБОЛЕН ВРАТАР
ДАНИЕЛ ДИМОВ 282

АНАЛИЗ НА ВЪЗМОЖНОСТИТЕ ЗА ПРИЛОЖЕНИЕ НА GPS ТЕХНОЛОГИИТЕ И СОФТВЕРНИТЕ
ПРОДУКТИ В СПОРТА ОРИЕНТИРАНЕ
ИВАН СИРАКОВ, СТЕФАНИЯ БЕЛОМЪЖЕВА-ДИМИТРОВА 288

ИЗСЛЕДВАНЕ НА ЕФЕКТА ОТ ПРИЛОЖЕНИЕ НА РЕЦИПРОЧНА ИНХИБИЦИЯ НА ОКОЛОСТАВНАТА
МУСКУЛАТУРА И МЕТОД ЗА УВЕЛИЧАВАНЕ НА МУСКУЛНАТА СИЛА СЛЕД НАРАНЯВАНИЯ НА
КОЛЯННА СТАВА
ИВЕЛИНА ДИМИТРОВА, КОСТАДИН КОСТОВ 299

ИНДИВИДУАЛНИ ЗАЩИТНИ ДЕЙСТВИЯ НА СЪСТЕЗАТЕЛКИТЕ ОТ СТУДЕНТСКИТЕ БАСКЕТБОЛНИ
ОТБОРИ ПРИЛАГАНИ В СЪСТЕЗАНИЯ
ЛАРИСА КАСАРОВА 307

ИЗСЛЕДВАНЕ НА АНТРОПОМЕТРИЧНИТЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПРИ СЪСТЕЗАТЕЛИ ПО ФУТБОЛ ОТ
ЕЛИТНАТА ГРУПА U-17
ЛЪЧЕЗАР ДИМИТРОВ, КРУМ ЛОВКОВ, ДАНИЕЛ ДИМОВ, ВЛАДИМИР БАХЪРОВ 314

ФИЗИЧЕСКО СЪСТОЯНИЕ И РАЗВИТИЕ НА СТУДЕНТИ, ПРАКТИКУВАЩИ РЪГБИ ВЪВ ВИСШЕ
ТРАНСПОРТНО УЧИЛИЩЕ „ТОДОР КАБЛЕШКОВ“ И ТРАКИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ – СТАРА ЗАГОРА
МАРИНА НЕДКОВА, ДИАНА ПЕЕВА, НЕЛА ГОЧЕВА 319

ПОДГОТОВКА НА ПОДРАСТАВАЩИ ВОЛЕЙБОЛИСТИ В УСЛОВИЯТА НА СПОРТЕН ЛАГЕР
ПЕТЪР КОЛЕВ 325

ОПРЕДЕЛЯНЕ НА СЪСТАВ НА ТЯЛОТО, СОМАТОТИП И АНАЛИЗ НА ХРАНЕНОТО НА МЛАДИ ГИМНАСТИЦИ
ТАТЯНА ДЗИМБОВА, АЛЕКСАНДЪР МАРКОВ 331

ПРОУЧВАНЕ НА ГЛАСИТЕ НА ЛИЦА С ТРАЙНИ УВРЕЖДЕНИЯ ЗА ПРИЛАГАНЕ НА АДАПТИРАН МОДЕЛ ПО ТАНЦИ
ТЕОДОРА ИГНАТОВА 342

ПРОМЕНИ В СКОРОСТНО-СИЛОВИТЕ КАЧЕСТВА НА 9–11-ГОДИШНИ ДЕЦА ТРЕНИРАЩИ ФУТБОЛ СЛЕД ПРИЛОЖЕН МОДЕЛ ЗА ПОДГОТОВКА
ЮСУФ ГОРЕЛСКИ, ИРЕН ПЕЛТЕКОВА 349

IV. ВРЪЗКА НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА С ДРУГИ ДЕЙНОСТИ И НАУЧНИ ОБЛАСТИ

МАТЕМАТИКА ОТ СВЕТА НА ФУТБОЛА
ГАБРИЕЛА КИРОВА 359

ПОДГОТОВКА НА СПОРТНИ КАДРИ ЗА НУЖДИТЕ НА ИНСТИТУЦИИТЕ ЗА СИГУРНОСТ И ОТБРАНА НА СТРАНАТА
ЕВГЕНИ ЙОРДАНОВ, СИМЕОН ЙОРДАНОВ 366

ИЗСЛЕДВАНЕ ТРЕВОЖНОСТТА НА ПРЕПОДАВАТЕЛИТЕ И СЛУЖИТЕЛИТЕ ОТ ДЕПАРТАМЕНТА ПО СПОРТ КЪМ СУ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“
ЕЛИЦА СТОЯНОВА 373

УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ УПРАВЛЕНИЕТО ЧРЕЗ ИНОВАТИВНИ ПОДХОДИ ПРИ ПЛАНИРАНЕТО И РЕАЛИЗАЦИЯТА НА ФИНАНСОВИЯ РЕСУРС ЗА ИЗГРАЖДАНЕ И РЕИНОВАЦИЯ НА СПОРТНИТЕ БАЗИ В СЪОТВЕТСТВИЕ СЪС СЪВРЕМЕННИТЕ ИЗИСКВАНИЯ ЗА ТЯХНОТО ПОЛЗВАНЕ
ЗЛАТКО ЗЛАТЕВ, ВЕНЦИСЛАВ МЛАДЕНОВ 379

ПРОУЧВАНЕ ИНФОРМИРАНОСТТА НА СТУДЕНТИТЕ ОТ НСА „ВАСИЛ ЛЕВСКИ“ ЗА СЪВРЕМЕННИТЕ ИНФОРМАЦИОННИ СРЕДСТВА В СПОРТА
МИЛЕН ЧАЛЪКОВ 387

ОПЫТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ КАК ПРАКТИКА ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
НАТАЛЬЯ ЮРЬЕВНА ГАЛОЙ 395

SPORTS COMMUNITIES AS AN ELEMENT OF PROFESSIONAL TRAINING FOR YOUNG SCIENTISTS
KANDYBOVICH SERGEY, RAZINA TATYANA 400