

Резюмета на научните трудове на гл. ас д-р Илиян Илчев

Илчев И. Начално обучение на подрастващи бадминтонисти. Монография, Русе. 2012, ISBN 978-954-8467-82-7

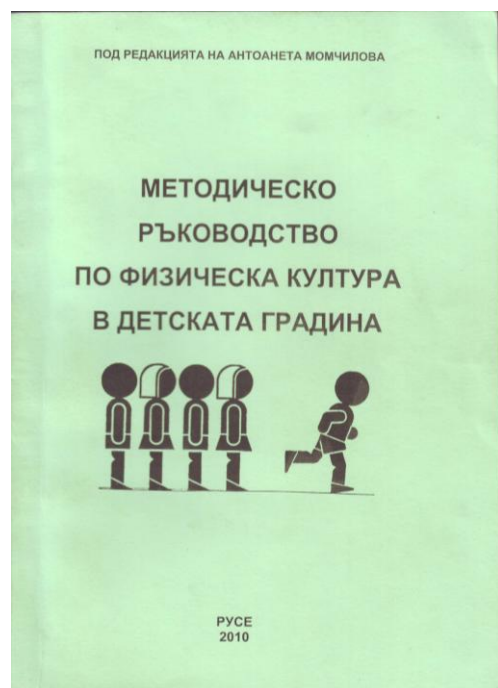


В монографията се разглеждат последователно и комплексно основни проблеми свързани с началното обучение по бадминтон на момчета и момичета в начална училищна възраст. На основата на богат експериментален материал, с помощта на оригинални и достъпни методики се дават систематизирани насоки за отделните етапи на подготовка на 9 – 11-годишни бадминтонисти. Изяснени са средствата и методите за овладяване на техничко-тактическите елементи на този красив и атрактивен спорт, от позициите на съвременните психолого-педагогически постановки. Обосновава се необходимостта от усвояването на широк кръг от знания, двигателни умения и навици в областта на бадминтона.

Анализират се някои въпроси относно оценката на биологичното и половото съзряване на подрастващите. Проследена е динамиката на основните им морфологични и физиологични параметри, които се използват като критерии за оценка на развитието им.

Доказана е необходимостта от акцентирането не само върху разностранната физическа подготовка, но и от подобряването на вниманието, като предпоставка за успешно, технически правилно усвояване на двигателните задачи. Предлага се модел за усъвършенстване на началното обучение на 9 - 11-годишните бадминтонисти.

Монографията ще подпомогне работата на спортните педагози, инструктори и треньори за усъвършенстване на началното обучение на млади бадминтонисти. Предназначена е и за студентите от специалностите Начална педагогика и чужд език и Предучилищна и начална училищна педагогика.



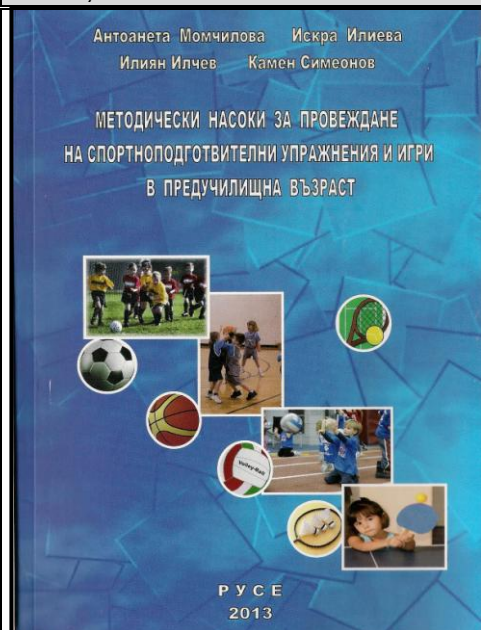
Целта на настоящото методическо ръководство е да предложи примерен двигателен материал и методика на обучение по физическа култура в детската градина, за ползване от студентите със специалност Предучилищна и начална училищна педагогика при непосредствената им теоретико-практическа подготовка за детски педагози.

Ръководството е съобразено със съвременните тенденции за развитието на физкултурната практика в детските заведения у нас. Насочено е към обновяване на организирания образователно-възпитателен процес за практико-методическа подготовка на студентите и към създаването на оптимални условия за целенасочена двигателна дейност. Взети са под внимание действащите програми за възпитателната работа, нормативните документи, в етап когато се правят сериозни опити за повишаване на ефективността на цялостната работа по физическа култура в предучилищна възраст.

Ръководството запознава студентите накратко с целите, задачите и значението на предучилищното физическо възпитание, съдържанието на програмния материал, особеностите, задачите и методическите указания за изпълнение на естествено-приложните упражнения и други. Разработени са примерни план-конспекти за планирани занимания по физическа култура в детските заведения, комплекси за утринно раздвижване за всички възрастови групи.

Съдържанието на ръководството осигурява възможност за добра професионална подготовка на студентите, за успешната им реализация като педагози, чийто задължения са свързани с отговорната задача – да възпитават здрави, жизнеспособни детски личности. Използването му трябва да става творчески, като се отчитат конкретните условия, при които работят бъдещите детски педагози, наличната материална база и други.

Момчилова А., И. Илиева, **И. Илчев**, К. Симеонов. Методически насоки за провеждане на спортноподготвителни упражнения и игри в предучилищна възраст, Р., 2013, ISBN 978-954-8467-92-6

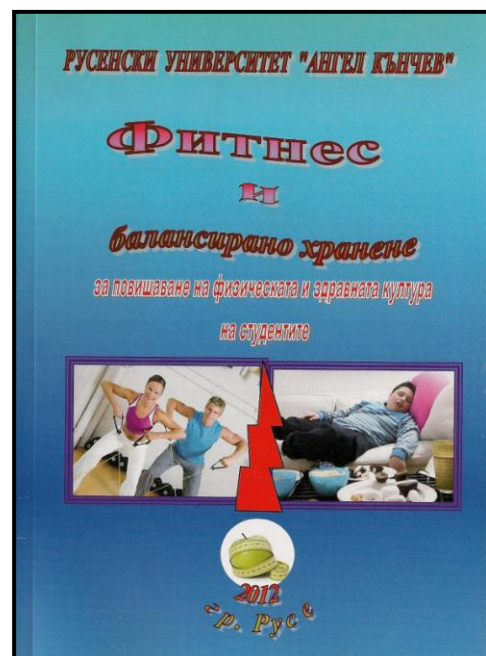


В книгата са представени методически насоки за обучение на деца от трета и четвърта възрастови групи, за изпълнение на спортноподготвителни упражнения и игри за основни видове спорт, включени в Програмата на детската градина. Голяма част от тях са експериментирани и имат висок коефициент на познавателна и емоционална стойност.

Уточнени са нормативните изисквания за необходимите уреди и пособия за провеждане на игрите, размерите и очертанията на игрищата.

Книгата е предназначена за студенти от специалността Предучилищна и начална училищна педагогика, за учителите в детските градини, и всички, които се интересуват от проблемите на физическото развитие, физическата дееспособност на деца от предучилищна възраст.

Илиева И., **И. Илчев**, К. Симеонов. Фитнес и балансирано хранене за повишаване на физическата и здравната култура на студентите. Русе, Издателски център при РУ, 2012, ISBN 978-954-8467-96-4.



Книгата е свързана с резултатите от работата по научноизследователски проект към фонд „Научни изследвания“ 2011–ФОЗ–03 **„Подобряване на здравословното състояние и физическата форма, чрез занимания с фитнес и балансирано хранене“**, с ръководител гл. ас. д-р Искра Илиева. Включена е информация за отделните фитнес дисциплини и балансираното хранене, както и резултати от експериментални изследвания. За стимулиране активността на студентите в учебния процес по физическо възпитание и спорт от значение е и информираността за ролята на движението върху укрепване на здравето, постигане и поддържане на красиви телесни пропорции, както и предоставяне на знания за балансираното хранене. Така приоритетите за участие в занятията от задължение за получаване на заверка, придобиват насока за инвестиция за здраве и красота. Всеки участник има конкретни очаквания, цели и потребности. За да ги установим, проведохме анкетно проучване със 150 студенти от Русенски университет – I-IV курс, включени в групите по фитнес в специализираната зала – 76 (63-ма мъже и 13 жени) и 74 жени в групов фитнес - аеробика.

Момчилова А., И. Илиева, И. Илчев, К. Симеонов и др. Изследване ефективността на иновационни подходи за оптимизиране на физическото възпитание, спорта и кинезитерапията, Р., 2009



Книгата представлява сборник с доклади и е свързана с резултатите от работата по научноизследователски проект към фонд „Научни изследвания“ 2008-ФПНО-09 „Изследване ефективността на иновационни подходи и програми за оптимизиране на физическото възпитание и кинезитерапията“, с ръководител проф. дпн Антоанета Момчилова.

РЕЗЮМЕТА НА ПУБЛИКУВАНИ СТАТИИ И ДОКЛАДИ

СТАТИИ, ПУБЛИКУВАНИ В СПИСАНИЯ:

1. **Ilchev, I.** Mental toughness of young badminton players.// Fizicka Kultura, 2007, No b.1, pp. 180-184, ISSN 0350-3836.

Mental toughness is a quality that all kinds of athletes should possess, and it is a compulsory condition for success in particular sport. Mental toughness and persistence depends on motivation of the player. It develops with competent coaching, well-planned training program and appropriate psychological and pedagogical methods.

The player must be putted to the test of his ability to cope again. He must become more confidence, to manage in adverse situation, to control himself and develop his mental and motion qualities. It is this progression that rules out the possible "paradox of mental toughness". So the athletes will seek even greater challenges, and they will show higher level of mental toughness and endurance.

Key words: mental toughness, badminton, motivation.

2. **Илчев, И.** Структурен анализ на движенията с тяло в бадминтона и значението им за спортната подготовка на подрастващи.// Известия, 2011, брой том 2 серия , стр. 71-76, ISSN 1311-1078.

Придвижването в корта и движенията на тялото по време на игра са от особено значение за крайния резултат и постигането на високи постижения в бадминтона. Добрите играчи са тези, при които изглежда, че винаги имат много време, за да изпълнят ударите си. Тайната е в ранното тръгване към перото. За това двигателните умения и навици за движение на тялото са от съществено значение за крайния резултат.

Целта на настоящата разработка е да се разкрият и анализират основните двигателни умения и навици с тяло и придвижването на играча в корта.

Обучението в уменията с тяло се осъществява чрез разделяне на отделни фази на по-сложните движения и тяхното многократно повторение. След усъвършенстването им се изпълняват цялостно и се включват в различни подвижни и игри и игрови комбинации. Всичко това води до повишаване на спортното постижение в бадминтона

Ключови думи: бадминтон, движение на тялото, движение на краката

3. **Илчев, И.** Начинаем играть в бадминтон со старшими дошкольниками.// Инструктор по физкультуре, 2009, брой бр.4, стр. 105-111

Бадминтон является одним из видов спорта, который наиболее загружает физически и психически организм тех, кто им занимается. Это богатство разнообразных движений. Для овладения техникой этого вида спорта, необходимо до 10 лет интенсивной подготовки.

Из этого факта следует необходимость для скорейшего осуществления учебного процесса и разработать соответствующие учебные программы по борьбе с основными техническими элементами игры в дошкольном возрасте.

На фоне опыта из практики и теории (1,2,3) можно определить некоторые характерные особенности детской тренировки. Она не редуцированная юношеская тренировка или тренировка для взрослых. Отличается от них следующими признаками:

❖ **Системные изменения** в определенных целях:

- ❖ **Адаптация** методов и содержания тренировочного процесса обучения к условиям психо-физического развития;
- ❖ **Периодизация** процесса обучения в соответствии с условиями в детском саду и в домашних условиях.

Целью этой разработки является построение модели-программы для улучшения начальной спортивной подготовки у 6-7-летних начинающих бадминтонистов.

4. **Илчев И.** Спортно-подготвителни игри с елементи от бадминтона в детската градина. // Известия, 2013, брой том 3 серия 4 , стр. 67-69, ISSN 1311-1078.

Голяма роля за всестранното физическо развитие на децата от предучилищна възраст играят елементите от спортните игри. Те се подбират в зависимост от възрастта, здравното състояние, индивидуалните особености и интересите на децата. В тях се използват някои елементи от техниката на спортните игри, които са полезни и достъпни за децата от предучилищна възраст. На основата на разучените елементи от децата могат да се организират игри, които се провеждат по опростени правила.

Спортно-подготвителните игри укрепват големи мускулни групи, развиват физическите качества: бързина, сила, издръжливост, гъвкавост и ловкост. Практикувайки ги у децата се повишава умствената активност, ориентировката в пространството, развива се съобразителността, бързото мислене, произтича осъзнаване на собствените действия. Детето се учи да съгласува своите действия с тези на другарчетата си; възпитава в себе си сдържаност, самообладание, воля и решителност; обогатява се неговият сензомоторен опит, развива се творчество. Важно е да се отчита развиващата роля на радостта, силните емоции, незатихващия интерес към резултатите от игрите.

Увличането на детето в играта усилва физиологическото състояние на организма. Спортно-подготвителните упражнения попълват и обогатяват речниковият запас от думи като: ракета, перо, стойка и други. Игрите отнемат нервното напрежение, подпомагат свободното изразяване на емоциите.

Ключови думи: подвижни игри, бадминтон, физически качества

5. **Илчев И.** Личностни, предметни и метапредметни резултати от практикуването на бадминтона в урока по физическо възпитание и спорт в училище. // Известия, 2014, брой том 4 серия 4 , стр. 87-90, ISSN 1311-1078.

Three basic levels based on the principle of general to particular evaluated the results of programmed learning in badminton training in school, presented by personal, subject, and metasubject results. The individual results have an impact on the personal skills and qualities of students acquired during training in badminton. They manifest themselves in the fields of culture of communication, moral, labor, aesthetic, and physical education. Meta-subject results characterizing the level of student's quality and transferable skills, occurring in the ability to apply knowledge and skills in a cognitive, subjective and practical activity. Subject results characterizing the experience of students in creative activities, acquired and approved during the physical education classes. Badminton training in physical education and sport in schools has a positive impact on students based on the monitoring on these three elements.

Keywords: physical education, students, badminton

6. Пенева, П., **И. Илчев.** Нов подход за развиване на качеството бързина в заниманията по бадминтон със средствата на леката атлетика. // "Спорт и наука", 2007, брой Изв. бр. 1, стр. 349 – 354, ISSN 1310-3393.

За да се изгради успешна и целенасочена учебно-възпитателна дейност в урока

по бадминтон, за да се привлече интересът и желанието на децата към активна двигателна дейност и постигане на по-добри резултати се налага използването на разнообразни методи и похвати на работа, а също така много добро познаване на възрастовите и психични особености на учениците от начална училищна възраст.

От ретроспективния анализ на литературните източници стигаме до извода, че в заниманията на ученици от началното училище с бадминтон има потенциални неоползотворени възможности. Тяхното познаване, използване и приложение ще допринесе за повишаване на познавателната активност и за подобряване на резултатите не само в двигателното, но и във физическото и личностното развитие на подрастващите.

Ключови думи: начално училище, бадминтон, бързина, физическа дееспособност, лекоатлетически упражнения и игри

7. Петкова М., **И. Илчев**, Сравнителен анализ на физическата дееспособност при 10-годишни ученици от гр. Велико Търново и гр. Русе, занимаващи се с бадминтон. //Сп. „Педагогика” книжка 3, 2014, стр. 412-419, ISSN 0861-3982

Както е известно бадминтонът е един от най-популярните ракетни спортове в света, който в най-голяма степен натоварва физически и психически организма на тези, които го практикуват. Отличава се с богатство от разнообразни движения. Всичко това поражда необходимостта от по-подробно и разширено познаване на влиянието му върху развитието на физическата дееспособност на учениците. Постепенно тази красива игра се превръща в масов спорт и навлиза като избираема дисциплина в училище.

Практикуването на бадминтона в начална училищна възраст способства за: укрепване на здравето на подрастващите; развиване на физическите им качества; повишаване на функционалните възможности на организма им; формиране на култура на движенията, обогатяване на двигателният опит, както и възпитаване на морални ценности.

Много качества ни се дават от природата, но това не е достатъчно, за да се постигнат добри спортни резултати. Сама по себе си играта бадминтон спомага за усъвършенстването на физическите качества на обучаваните.

Ключови думи: бадминтон, физически качества, ученици, физическо възпитание.

8. **Ilchev I.**, Z. Markovic, Badminton for the Physical Fitness of Adolescents. Journal „Research in Kinesiology” 2014, Vol. 42, No. 2, pp.140 -145. UDC: 796, ISSN:1857-7679.Индексирано в EBSCO (USA); DOAJ (SWE); World Cat (USA); COBISS (MK).

It is well known that badminton is one of the most popular sports in the world. Unfortunately, during the recent 20 years the so-called massive and children youth sports in Bulgaria have almost disappeared. There are many various reasons for that but as a consequence from this negative phenomenon one can notice a sharp decline of adolescents` physical activity which definitely leads to deterioration of their general physical and psycho-emotional development. **It is a common fact that:**

- Students spend averagely 3 hours a day in front of TV or computer;
- Only one-third of them at the age from 12 to 18 years regularly do physical exercises and practise some sports;
- Some data from the World Health Organization for 2008 show that 1,5 billion people in the world above the age of 20 are overweight. The number includes over 200 million obese men and approximately 300 million overweight women. Experts consider that if the frequency of getting fat and overweight rises with the same rates as during the recent years it is expected that till 2015 almost 2,3 billion people in the world will get overweight, and more

than 700 billion people will be obese.

Is there any tendency to increase the number of people in Bulgaria with overweight and obesity?

According to a representative survey of MBMD among 703 citizens of the capital, regional and other towns, held within 11 – 16. 05. 2011 ordered by the Bulgarian Fitness and Bodybuilding Federation, 57% from the children in Bulgaria suffer from overweight, 35% from the overweight have obesity.

In spite of all efforts to overcome this negative tendency, it continues to be a fact. Adolescents continue to consume fatty foods and a lot of pasta, combining it to low physical activity. **This is quite a serious problem with adolescents.** It is due from one side, to the ineffective lessons of Physical Education and Sports, particularly at early school age, when teachers are not specialists. It is very often that the roles of teachers of Physical Education and Sports up to the 4th grade are carried out by the class teachers, who have the right to do it.

Key words: badminton, students, physical development

9. Момчилова А., И. Илиева, **И. Илчев**, К. Симеонов. Съвременното обучение на подрастващи спортисти.// “Спорт и наука”, 2007, брой Изв. бр. 1, стр. 354 – 358, ISSN 1310-3393.

Съвременните образователни технологии на обучението на подрастващи спортисти в началното училище са свързани с непрекъснатия процес на усъвършенстване на действащите психолого-педагогически, организационно-методически и управленчески компоненти на учебно-тренировъчния процес. На преден план се очертава въпросът за мотивите, обуславящи активното участие на 10-11 годишните ученици в обучението в ядро Спортни игри (баскетбол, футбол, бадминтон), в основните форми на работа по физическо възпитание и спорт – урокът и секционните занимания. Той придобива нова актуалност във връзка с демократизацията на училището и сложните промени породени от нея.

Целта на настоящата разработка е да се разгледат някои основни теоретични аспекти на спортната мотивация у подрастващите, като фактор за комплексното им развитие

Ключови думи: образователни технологии, спортни игри, мобилизация

10. Markovic Z., M. Stamatovic, **I. Ilchev**, Mostly used floors for the realization of physical educations lessons. Journal „Activities in Physical Education and Sport” 2015, Vol. 5, No. 1, pp. 103-105. UDC: 796, ISSN:1857-7687. Индексирано в EBSCO (USA); DOAJ (SWE); World Cat (USA); COBISS (MK).

Physical education teaching is the unique educational process which demands engagement of all forces and abilities of students as well as their teachers. Apart from many healths hygienic conditions which have to be fulfilled there are also floors for the realization of planned contents. From many tasks which teacher has to realize before the beginning of exercise, the first place is reserved for the checking of hall floor or open field playground. Inadequate floors of school playgrounds is the most common cause of students' injuries. The goal of the research was to look into eventual differences in manifestation of students' speed in conditions of the most frequent floors (grass, asphalt and parquet) for the realization of physical education. General conclusion is that adequate floors can contribute to reaching quantitatively better results during the manifestation of students' speed.

Keywords: motor speed, students, 30 meter high start running, punt running 3x10 metres, asphalt surface, grassy surface, parquet surface, multivariant analysis of variance,

- 11.** Momchilova A., I. Ilieva, **I. Ilchev**. Psychological – pedagogical mechanisms for complex development the grown ups.// Fizicka kultura, 2007, No № 2, pp. 50 – 52, ISSN 0350-3836.

Realizing the global objectives and tasks of modern physical education and sport at all levels of the educational system in Bulgaria relates not simply with the improved formation of movement habits but also with the ability for self – control and self – monitoring of the motor actions and conduct. Motor coordination is the basic issue here. The problem has become pressing. The sport pedagogues have a growing interest in the profound study of the issue because of its role for the younger pupils and their ability for technically correct learning of the elements of the sports games, for a more purposeful realization of the motor actions for precision techniques, direction, speed, rhythm, space orientation, etc.

Basketball training of pupils aged 10 – 12-years may benefit a lot from the disclosing of the psychological – pedagogical mechanisms for regulation of the motions, and the processes underlying the control of each of their parameters.

The aim to obtain this effect accents on the necessity of mastering both the skills and habits included in the physical education and sport curriculum and the specially developed exercises grouped in a coordination faceted system and an effective method of teaching.

Key words: development, students, psychological-pedagogical mechanisms

- 12.** Marković Ž., **I. Ilchev**, G. Šekeljić. Influence of two approaches of planning physical education lessons on student anthropometric characteristic.// Uzdancica, 2010, No VII/1, pp. 103–110, ISSN 1451 – 673 X.

The research aims to study the influence of two ways of planning physical education lessons on secondary-school student anthropometric characteristics. The experimental research involved 208 students, divided into two groups according to the chosen criterion of planning physical education lessons: experimental group of 104 examinees exposed to continuous planning, and control group of 104 examinees exposed to cyclical planning of physical education lessons. In the research we used five anthropometric characteristics for observation: longitudinal skeleton dimensions and circular dimensions. Multivariety analysis suggests that there is not statistically significant difference between experimental and control groups in relation to initial and final measurements of the five anthropometric characteristics. These results are logical as the groups were formed accidentally and the examinees are of the same age and sex. The differences are rather caused by accidental and body characteristics resulting from environmental influences.

Key words: influence, planning, teaching, physical education, anthropometric characteristics.

- 13.** Marković Ž., G. Šekeljić, D. Višnjić, **I. Ilchev**, The adolescen's attitudes towards physical education – sex differences. // Uzdancica, 2013, No X/1, pp. 155–166, ISSN 1451 – 673 X.

The students' attitudes towards Physical Education were determined by Mercer's attitude inventory. By the application of this inventory we tried to determine the influence of sex on forming students' attitudes to the Physical Education. Specimen took 280 students divided into two sub specimens – according to the criterion of sex: 140 male students and 100 female students. By multivariate analysis of variance there were statistically significant differences between male and female students to six signs, evaluation of the attitude to Physical Education. A significant attitude difference was determined by Roy's test between

sexes in five from six signs. The significant differences were determined by the discriminative analysis and clearly defined limits between sexes were also given in the paper.

Key words: physical education, Mercer's attitudes inventory, adolescents

ДОКЛАДИ, ПУБЛИКУВАНИ В СБОРНИЦИ НА КОНФЕРЕНЦИИ:

- 14. Илчев, И.** Особености на психологическата и физическата подготовка на 10 годишни бадминтонисти. В: Спорт, стрес, адаптация, Четвърти международен научен конгрес, София, 17-18 ноември 2006 г., НСА "В. Левски", София, 2006

Успешното представяне на бадминтониста на състезания се определя в голяма степен от физическата и психологическата му подготовка. Ето защо е необходимо да се търсят ефективни подходи и методики, за развиване и усъвършенстване на физическите и психическите им качества. Те трябва да са съобразени с възрастовите особености на 10 годишните бадминтонисти. В тази възраст децата могат да съхранят своята работоспособност в непродължителни отрязъци от време. Налага се необходимостта от нарастване на концентрацията на вниманието, неговата устойчивост. Всичко това е от голямо значение за успешното провеждане на учебно-тренировъчния процес по бадминтон.

Целта е да се разработи правилна методическа програма за развиване на психологическите и физическите качества на 10 годишни бадминтонисти.

Ключови думи: физическа подготовка, психологическа подготовка, 10-годишни бадминтонисти.

- 15. Илчев, И.** Изследване на скоростно – силовите способности на 13 годишни ученици занимаващи се с бадминтон. В: Научни трудове на РУ"А. Кънчев", Русе, 2006, стр. 66-71, ISBN 1311-3321.

Успешното представяне на бадминтониста на състезания се определя в голяма степен от физическата му подготовка. Без усъвършенстване на физическите качества състезателят не може да се надява на високи спортни постижения.

В екстремални условия на спортната дейност, проявената сила зависи от моментното състояние на спортиста, неговите волеви усилия, както и от външните условия. В този смисъл е логично да се използва събирателното понятие силови качества. Те се проявяват в зависимост от величина и характера на външните въздействия.

Целта на изследването е да се разработи програма за развиване на скоростно-силовите способности на 13 годишни ученици занимаващи се с бадминтон, и да се установи въздействието и върху тях.

Ключови думи: бадминтон, скоростно-силови качества, ученици.

- 16. Илчев, И.** Анализ на използваните технико-тактически действия в бадминтона. В: IV Балкански конгрес "Образованието, Балканите, Европа" 22-24 юни Ст. Загора, Стара Загора, 2007, стр. 335-339

Многостранныят характер на учебно-тренировъчния процес по бадминтон изисква да се използват широк кръг от средства за въздействие върху организма на спортиста. Тяхното многообразие се определя от етапа на подготовката, квалификацията, пола и възрастта на занимаващите се, от техниката и тактиката на играта.

През последните години в бадминтона се оформиха ясни тенденции, насочени към изменение на неговата структура, модела и усъвършенстване на системата за

техническа и тактическа подготовка на състезателите. Анализът на използваните техникo-тактически действия, ще подобри качеството на учебно-тренировъчния процес по бадминтон.

Ключови думи: бадминтон, техника, тактика, удари

- 17. Илчев, И.** Регулация и саморегулация на предстартови психически състояния на състезатели по бадминтон. В: „Личност, мотивация, спорт” том 12 Дванадесета научна конференция, София, 2007, стр. 171-177, ISBN 978-954-718-208-0.

В очакване на предстоящи физически натоварвания, дни и часове преди започването им, в състояние на покой в организма на човека настъпват изменения, които предупреждават за идващата работа и пренастройват функциите на различните системи на спортиста на ново ниво на работоспособност. Състоянието преживяно от състезатели преди състезание се нарича предстартово. По време на тези състояния се наблюдава активиране на почти всички органи и системи.

От първостепенно значение за успешната саморегулацията на предстартовите психически състояния, се явява много добрата физическа, техническа, тактическа и психическа подготовка на състезателя, която се изгражда в тренировъчния процес.

От направената анкета може да се обобщи че бадминтониста е състезател със сравнително стабилна психика, което обуславя състоянието на боева готовност преди състезание.

Ключови думи: предстартови психически състояния, психика, бадминтонист.

- 18. Илчев, И.** Основни параметри за качествено и ефективно провеждане на учебно-тренировъчния процес по бадминтон. В: Научни трудове на РУ”А. Кънчев”, т. 47,с-5.4, Русе, 2008, стр. 196-201, ISBN 1311-3321.

Осъществяването на качествен и ефективен учебно-тренировъчен процес по бадминтон би било възможно при подобрена организация, много добри познания за индивидуалността на всички обучаващи се от педагога-треньор. Необходимо е повишаване ефективността на обучение, максимално активизиране на умствената и физическата дейност на 9 – 11 годишните бадминтонисти, всичко това може да се постигне чрез използването на редица подходи. В настоящият доклад са определени основните параметри необходими за качествено и ефективно провеждане на учебно-тренировъчния процес по бадминтон.

Ключови думи: бадминтон, параметри, подход, учебно-тренировъчен процес

- 19. Илчев, И.** Механизми за придобиване на двигателни навици в структурата на движенията от техниката на бадминтона. В: Научни трудове на РУ, Русе, 2009, стр. 111-116, ISBN 1311-3321.

Осъществяването на работата за овладяване на специфичните за бадминтона умения и навици имат огромно значение не само за игровата дейност, но и за обучението и възпитанието на подрастващите. Те се формират и развиват в учебно-тренировъчния процес и подпомагат комплексното им развитие.

В литературата съществуват противоречиви мнения относно същността за уменията и навиците и връзката между тях. Независимо от различията обаче всички автори са единодушни, че и уменията, и навиците не са вродени, а се образуват и усъвършенстват в практическата дейност. За да бъде успешен учебно-тренировъчния процес по бадминтон е необходимо да се спазват описаните в доклада фази за формиране на двигателните навици. Очертава се и необходимостта от задълбочено познаване на основните физиологични и психологически закономерности за

формирането им в процеса на обучение.

Ключови думи: умения, елементи, двигателни навици

- 20. Илчев, И.** Основи на тактическата подготовка при 9-11-годишни бадминтонисти. В: Студентска научна сесия-CHC-09, Русе, 2009, стр. 121-125, ISBN 1311-3321.

След като са усвоени всички удари и придвижвания може да се формира система за водене на най-ефективна борба със съперника в условията на спортното състезание. За своето тактическо образование начинаещият бадминтонист е важно да получи знания за основите на тактиката, за вариативността на водене на спортната борба, да придобие умения за разпределение на силите си по време на игра. Чрез **тактическата подготовка** се изгражда тактическо мислене, което се изразява в способността бързо да се възприема и правилно да се оценява ходът на играта и в зависимост от конкретната ситуация да се вземат целесъобразни решения

Ключови думи: бадминтон, тактика, тактическа подготовка.

- 21. Илчев, И.** Саморегулацията на двигателните действия, като предпоставка за усъвършенстване на началната спортна подготовка на подрастващи бадминтонисти. В: Научни трудове на РУ, Русе, 2010, стр. 134-138, ISBN 1311-3321.

Играта бадминтон се характеризира с надиграване на противника в единоборство, при което е от значение обективния контрол над себе си и собствените движения и тези на противниковия играч.

В спортната практика спортистът постоянно се сблъсква със ситуации, при които трябва да избира различни начини за реализация на своята активност в зависимост от поставените цели, индивидуалните особености, обкръжаващата среда и противника. В случая това става чрез психическата регулация и саморегулация. Спортистът сам изследва ситуацията, програмира своята активност, контролира и формира резултата. Както нееднократно е отбелязвано, психическото състояние на спортиста е твърде изменчиво и може да се изменя в доволно широки граници.

В случая става въпрос за това, при какво ниво на изразеност на компонентите на психическото състояние на спортиста, най-ефективно решава определени задачи от състезателната дейност.

Ключови думи: бадминтон, саморегулация, подрастващи бадминтонисти.

- 22. Илчев, И.** Понятиен апарат на използваните технически умения с ракета в бадминтона.. В: Научни трудове на РУ, Русе, Изд. център при Русенски университет, 2011, стр. 67-72, ISBN 1311-3321.

Многостранныят характер на учебно-тренировъчния процес по бадминтон изисква да се използват широк кръг от средства за въздействие върху организма на спортиста. Тяхното многообразие се определя от етапа на подготовката, квалификацията, пола и възрастта на занимаващите се и много други фактори. Систематиката на тези средства с оглед на целенасоченото им прилагане е важна задача на тренировъчната методика.

Усъвършенстването на техниката на правилния хват, ударите, подаването и придвижването осигурява реална възможност за ефективното осъществяване на тактическите действия. Това е от особено значение за усъвършенстването на началната спортна подготовка на начинаещи бадминтонисти.

Ключови думи: ракета, хват, смач

23. **Илчев, И.** Техничко-тактическа подготовка по бадминтон за подрастващи. В: Научни трудове на РУ, том 53, серия 8,2. Русе, 2014, стр. 116-121, ISBN 1311-3321.

По структура действията в бадминтона са с голяма вариативност, при бързо сменящи се игрови ситуации на атака и защита. Характеризира се с голямо разнообразие на удари и придаване на максимална скорост на перото. Използваните технико-тактически действия най-често са в условия на недостиг на време, към което се стреми всеки състезател. Играта изисква както бегови и скокови движения на цялото тяло на играча, така и удрящи, хвърлящи, тласкащи движения на удрящата ръка. Специфичните за бадминтона движения се извършват като движения на цялото тяло. Всичко това изисква, прилагането на упражнения за техническа и тактическа подготовка в учено-тренировъчния процес на подрастващите бадминтонисти.

Ключови думи: бадминтон, техническа подготовка, тактическа подготовка

24. Ilieva I., **I. Ilchev**, K. Simeonov, P. Peneva, M. Krumov. Teachers and parents-the motivators for the physical and personality development of 10-year-old pupils actively engaged in sport activities. IN: XII международна конференция ФИС КОМУНИКАЦИЈЕ , гр. Ниш, Сърбия, Университет у Нишу, Факултет Физичке културе, 2006, pp. 252-258

At the age 10 pupils begin building active position for their own choices, for quality and energetic involvement in various activities. The united efforts of parents and teachers can successfully cultivate the personal strength each adolescent possesses, by helping him/her develop the capabilities to achieve success, to be able to overcome impediments, accept defeat with dignity, and try again, remembering not to repeat the same mistakes. The support and trust received the part of the adults raise the child's self –esteem and motivates him for more active involvement in the studying process. The objective of this study is to investigate how strong the personal interest and supportiveness of the coaches and parents are toward the successes and failures of each pupil, and to assess to what extent they motivate the small sportsmen to pursue physical and personal development.

Key words: motivation, activity, sports, physical and personal development

25. Момчилова А., П. Пенева, И. Илиева, **И. Илчев**, К. Симеонов, Р. Момчилова. Двигателната координация за ефективното обучение по физическо възпитание и спорт. В: "Подготовката на учители и социални педагози в навечерието на европейската интеграция", СУ "Св. Климент Охридски", ФНПП, 2006, стр. 372 - 376, ISBN 10:954-8510-97-9.

Обучението по физическо възпитание спорт в началното училище трябва да бъде организирано на базата на приложението на оптимален вариант на педагогическо въздействие. Реализирането на тази задача е свързано с усъвършенстване начина на формиране на двигателните умения и навици, чрез развиване у учениците на способност да самоуправляват своите действия и поведение. В основата и стои развитието на двигателната координация. Проблемът е актуален, тъй като усъвършенстването на механизмите на двигателната координация ще позволи по-качествено усвояване на планираните двигателни задачи, по-целенасоченото им изпълнение и регулирането на тяхната посока, темп и ритъм. Диференцирането на двигателните усещания и възприятия, ориентировката в динамиката, пространството и времето също биха се подобрили.

Ключови думи: двигателна координация, координационни способности, начално училище, ученици.

26. Zivorad Markovic, **Iliyan Ilchev**, Petya Peneva. Contribution of extracurricular activities – handball in transformation of motoric status of primary school female students in year eight. IN: Научни трудове на РУ"А. Кънчев", т. 46, 2007, Русе, 2007, pp. 55-60, ISBN 1311-3321.

This research was carried out with the goal to determine the contribution of extracurricular activities in transformation of motoric status of primary school female students in year eight. The research was carried out in the form of pedagogical experiment – longitudinal character on the specimen of 66 female students in primary school "Jovan Jovanovic Zmaj" in Svilajnac during the 2006/2007 school year. For the evaluation of motoric status seven standardized movements' tasks were applied. The results were processed by descriptive statistics and comparative statistics. From comparative statistics only discriminative parametric procedures were used: T-test for independent specimen during determining of differences of average values between control and experimental group and T-test for dependent specimen during determining of difference between average acquired values on initial and final evaluations.

On the basis of the results and differences, we can conclude for sure that there was an improvement in the researched motoric variables in both groups from initial to final evaluation. All improvements are bigger in experimental group. Statistically significant differences between control and experimental group in final evaluation were determined in following variables: hanging, hand tapping, slalom with three medicine balls, and shooting at the horizontal target with a small ball.

Key words: extracurricular activities, motoric abilities, handball, primary school

27. Momchilova A., I. Ilieva, **I. Ilchev**. Forming of cognitions in sports games training of 10 – 12 years old pupils. IN: Международна конференция, Halkidiki, Greece, 2007, ISBN 978-960-89923-0-6.

Training of pupils aged 9-10 may benefit a lot from the disclosing of the cognitions for regulations motions, and the processes underlying the control of each of their parameters. The realization of the aims and purposes of the contemporary physical education and sport at all levels of the education system is connected not only with the improving of the way of a forming of the motive habits is also connected with the improving of the ability for self-monitoring and self-control over the actions and the behaviour. The purpose of the research is to disclose the cognitions for rationalized with of the drills, included in the common system for sports games training, as a condition for quality of levelers self-control, improved physical efficiency.

Key words: condition, sports games, physical education

28. **Илчев И.**, Ж. Маркович. Основни предпоставки за успешна спортна подготовка на подрастващи бадминтонисти. В: Научни трудове на РУ"А. Кънчев", т. 46, 2007, Русе, 2007, стр. 60-64, ISBN 1311-3321.

През последните години все повече подрастващи навлизат в спорта като цяло и в бадминтона в частност. С включването му в групата на олимпийските спортове той започна да се развива с бързи темпове. Принудени сме да сме наясно с някои неблагоприятни последици, които неправилно организирания състезателен бадминтон би могъл да нанесе на децата. Често, в процеса на преследването на успеха, недостатъчно се обръща внимание върху правилната методика и организацията за обучение. Пропуска се важното изискване че в началото децата трябва да играят бадминтон за развлечение, като социална игра. В нея да намират нещо интересно и предизвикателно, което да ги подтиква и импулсира да продължат да я играят и като

възрастни. За даровитите играчи тя ще осигури среда, в която те постепенно биха могли да изразяват своя талант на различни по-високи нива на състезания – клубни, окръжни и национални. Целта на настоящият доклад е проучване и разкриване на основните предпоставки за успешна спортна подготовка на младите бадминтонисти, а основната задача е създаване на подходяща среда за израстване и развитие на подрастващи бадминтонисти.

Ключови думи: бадминтон, умения с ракета, подходяща среда, обучение

- 29.** Илиева И., А. Момчилова, **И. Илчев**, К. Симеонов. Влияние на мотивацията за постижение при подрастващи спортисти върху цялостния интегритет на личността им,. В: “Личност, мотивация, спорт”, т. 12, НСА “Васил Левски”, София, 2007, стр. 148 – 155, ISBN 978-954-718-208-0.

Изследването на мотивацията за постижение и нейното стимулиране при подрастващи спортисти има изключително теоретично и практическо значение. Осигурява се възможност за разкриване на вътрешните подбуди за двигателна активност, за намиране на правилният път за въздействие върху качествените и количествените резултати от изпълнението на определен вид спортна дейност.

Целта на изследването е изграждане на стабилна мотивация за постижение при 10-12 годишни ученици, трениращи баскетбол, бадминтон и футбол както в урочните така и в извън урочните форми на работа по физическо възпитание и спорт.

Ключови думи: мотивация, ученици, постижение.

- 30.** Момчилова А., **И. Илчев**. Съвременна методическа подготовка на бъдещия начален учител по Физическо възпитание и спорт. В: Научни трудове на РУ”А. Кънчев”, т. 47,с-5.4, Русе, 2008, стр. 130-134, ISBN 1311-3321.

Проблемите свързани с методическата подготовка на бъдещия начален учител по различни дисциплини, в това число по физическо възпитание и спорт се дискутират от педагози, психолози и специалисти. Нейните задачи се свеждат до подготовката му за организиране на учебния процес, извънкласната дейност, подходите, методите за преподаване на планирания учебен материал за I – IV клас и други.

Целта на съвременната методическа подготовка на студентите по физическо възпитание не се ограничава само в това. Сериозните промени настъпили в живота на обществото ни през последните десетилетия водят до поява на нови образователни идеи и преосмисляне на някои педагогически концепции, които на свой ред повишават изискванията към професионалната методико-педагогическа подготовка на бъдещия начален учител. Следва да се подчертае, че тя е приоритет на държавната ни образователна политика.

Ключови думи: начален учител, физическо възпитание и спорт, начално училище

- 31.** Друмева, И., **И. Илчев**. Причини за скъсване на Ахилесовото сухожилие при състезатели по бадминтон. В: Сборник Научни трудове на РУ „А. Кънчев”, Русе, 2009, стр. 157-162, ISBN 1311-3321.

Причината за скъсванията на Ахилесовото сухожилие може да бъде разновидна и засега е недотам добре позната. Повечето етиологични теории са основани на механични, дегенеративни или възпалителни фактори. Около 75% от пълните скъсванията на Ахилесовото сухожилие и повечето от частичните скъсвания са свързани със спорта, обикновено с тези видове спорт, в които присъстват резки повтарящи се подскоци и спринтове. Проучванията показват, че 15-21% от атлетите с

акутно скъсване на Ахилесовото сухожилие преди това са имали оплаквания от болки в областта на Ахилеса. Случаите на атлетите с травми на Ахилесовото сухожилие се увеличават с напредването на възрастта; повечето от състезателите по бадминтон в гореспоменатите проучвания са играещи за развлечение хора на възраст между 30 и 40 години. В доклада се изясняват причините за скъсване на ахилесовото сухожилие начините за лечение и превенция.

Ключови думи: бадминтон, ахилесово сухожилие, травма

- 32.** Момчилова А., Илиева И., **Илчев И.**, Симеонов К. Методиката на обучение по физическо възпитание и спорт за адаптацията на студентите от чуждестранен произход. В: Научни трудове, т. 48, с. 8.2, Изд. център при Русенски университет "А. Кънчев", 2009, стр. 9, ISBN 1311-3321.

Съвременната образователна политика в България насърчава толерантно отношението на гражданите към други с различна етническа принадлежност и религия. Физическо възпитание и спорт, все повече се възприема като фактор за моделиране на поведението и личността за адаптирането на чуждестранни студенти. Той допринася за улесняване на социализацията и интеграцията с българските студенти. Физическото възпитание допринася за създаването на личностна и културна идентичност и е, средство за преодоляване на стреса при влизане в университета - новата институция с всякакви изисквания и правила на организация.

Ключови думи: физическо възпитание, чуждестранни студенти, адаптация.

- 33.** Баракова П., И. Илиева, **И. Илчев**, К. Симеонов. Здравна култура и физическа активност на студентите. В: Научни трудове РУ, т.49, с. 8.1, Изд. център при Русенски университет, 2010, стр. 7, ISBN 1311-3321.

Здравната култура и физическата активност са от съществено значение за превенция на здравето на всяка възраст. Здравословният начин на живот е конкретен тип система от жизнени дейности, насочени към съхранението и подобряване на здравето на отделния човек и на обществото. Това се постига чрез личната здравна култура, ценностната ориентация и мотивация на човека.

Целта на нашето изследване е да се проучи здравословното състояние, здравната култура на студентите, тяхната физическа активност и мнението им по отношение на спортната база на РУ „Ангел Кънчев”.

Ключови думи: здравна култура, физическа активност, спортни съоръжения

- 34.** Илиева И., Д. Обрешков, **И. Илчев**, К. Симеонов. Динамика на училищния спортен живот. В: Втора международна научна конференция, СУ, София, Университетско издателство "Св.Климент Охридски", 2010, стр. 96, ISBN 1314-2275.

В началното училище заниманията с физически упражнения са насочени към обучение в различни двигателни умения и навици, развиване на двигателни качества, жизнено необходими за всеки ученик. В спортните прояви учениците демонстрират степента на овладяването им като резултат от възпитателно-образователната работа. Организирането на спортни прояви в училище е една от възможностите за придаване на динамика, разнообразие и неповторимост на училищния живот.

Ключови думи: спортен живот, ученически спортни празници, физическо развитие

- 35.** Илиева И., П. Баракова, **И. Илчев**, К. Симеонов, Д. Обрешков. Готовност на студентите за активност при бедствени и кризисни ситуации. В: Научни трудове, т.

Съвременното общество налага непрекъснати промени, значителна част от които оказват неблагоприятно влияние върху човешкия организъм, взаимоотношенията, както и върху природата. В резултат на това човечеството е разтърсвано от неочаквани катаклизми. Такива са земетресенията, пожарите, терористичните действия и етническите конфликти. Промените са непрекъснати и всеобхватни. Човешката дейност влияе върху природата необратимо, което предизвиква природните бедствия. Това е начин тя да възстанови загубеното равновесие. Новата икономическа и политическа реалност налага стандарти на взаимоотношенията, които се променят постоянно. Те изискват личностна адаптация, която води до напрежение у хората. Това са едни от причините за всяка екстремна ситуация, въпреки наличната информация, предоставяна от медиите, както и предприетите предпажителни мерки да бъде неочаквана и поразяваща. Опасността не настъпва със самото събитие, а при опитите за овладяване на влиянието и осъзнаване на последиците от него.

Ключови думи: риск, личностна мотивация, бедствие

- 36.** Obreshkov D., I. Ilieva, **I. Ilchev**. Investigation of the development of the absolute and the relative tenacity of woman practising strength exercises with weights. B: BOOK OF 10-th INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE "PERSPECTIVES IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT, Constanta, Romania, 2010, стр. 111, ISBN 978-973-614-501-8.

Tenacity is in the basis of every physical overtaxing. It is characterized by a maximum number of repetition of physical exercises with different strength indexes. The absolute tenacity considerably depends on the maximum strength, while the relative tenacity indexes are not influenced by it. Sports experience shows that the number of the maximum repetitions for a single attempts depends not only on the weight value but also on the volitional training, psychological state, individual abilities and mostly on the means and methods applied. The following factors are very important for the muscle tenacity, the increase of blood circulation and the greater amount of excretion in the course of training.

Key words: overtaxing with weights, absolute tenacity, relative tenacity, maximum number of repetition, women.

- 37.** Илиева И., К. Симеонов, Д. Обрешков, **И. Илчев**. Потребности за занимания с фитнес на студентите от Русенски университет „Ангел Кънчев“. В: Научни трудове на РУ, т. 50, серия 8.2, Изд. център при Русенски университет "А. Кънчев", 2011, стр. 77, ISBN 1311-3321.

Ползите от заниманията с фитнес са известни. Редовното практикуване на упражненията има много предимства, свързани с функционалното състояние на организма и самочувствието. Рационалното във фитнеса е съчетаването на спортно-техническото разнообразие за резултати, коти самият индивид определя, в зависимост от неговите цели и потребности. За постигане на желаните резултати са важни и знанията за здравословното и балансираното хранене, които да се приложат в планиране на хранителният режим.

Ключови думи: потребност, студенти, фитнес група, здрави, хранене.

38. Markovic Z., **I. Ilchev**. Floors in the function of safety and manifestation of motor abilities of younger school students. IN: Научни трудове на РУ, Русе, Изд. център при Русенски университет, 2011, pp. 120-125, ISBN 1311-3321.

The goal of this research was to study safety influence and eventual differences in manifestation of younger school students speed in the conditions of most often used floors (grass, asphalt and parquet) for the realization of physical education lessons. The speed was evaluated by two standardized movement tasks, and these are: a 30 meter sprint running from a high start and punt running 3x10 meters. For the processing of the data the following methods were used: descriptive statistics, multivariant analysis of variance, discriminative analysis and univariant analysis of variance. The results indicate statistically significant differences between the results in relation to the floors for both studied sub samples. The results indicate their practical application in planning and realization of programme contents of physical education for younger students.

Key words: floor, safety, evaluation, speed, younger school students

39. Marković, Ž., V Dragoljub, Z Bogdanović, **I Ilčev**. The influence of different structures of physical education on transformation of abilities of young school age female students. In: effects of physical activity application, Belgrade Serbia, 2012, pp. 587-595

In the principality of Serbia lessons of gymnastics (physical education) were introduced in primary schools by the official act of the Minister of Education on December 10. 1868. The manual for this act represents first educational programme of physical education in primary schools. Lessons of gymnastics were introduced into teacher's schools in all three years. In the first year it was represented with four lessons a week, with the explanation that the knowledge about this subject is crucial for the teachers for its successful realization. The structure of physical education lesson was dealt with by Mercurialis, who wrote the book "Gymnastics skill" in 1567, and who introduced the concept of gymnastics lesson which was divided into three parts: preparatory, basic and final part.

According to Ling, taken from (Ilic and Mijatovic, 2006), one lesson of exercise has five parts as follows: regular exercises, preparatory movements, basic (main) exercises, applied exercise and exercises for appeasement.

The timing of certain parts of a lesson are different according to our methodic experts. It is advisable to mention a model (Araunovic, 1982) of a physical education lesson in which first and second part of a lesson could be blended into a part called *warming up*. The second part of the lesson would be specified part and the third and the fourth would remain the same. Introductory and preparatory part would be blended into one part which would last five minutes. Great influence (Tripkovic, 1983) is on the state of physical education and the solution with two lessons per week to maintain the same physical abilities like the ones from 1977. In order to do this Araunovic's suggestion about the prestructuring of a lesson was accepted but with a renaming of *specific part* into *intensive part*. Physical education program implies development of motor abilities during every physical education lesson. The goal of the research was to determine eventual differences in the development of motor abilities of a fourth year female students in primary school which are formed on the basis of the effects of two different structures of a physical education lesson, i.e. prolonged "obligatory part" preparatory part of a lesson and classical structure without prolonged preparatory part.

Key words: primary schools, physical education, female students

40. Ilieva I., Momchilova A., **Ilchev I.**, Simeonov K. Aspects of pedagogic communication in physical education and sports' lessons. IN: Rom, Romania, 2012

During the lesson of physical education and sport each student is involved in such relations with his coevals that cause changes in the relationships between them and in the particular student. These relations are arising and forming in the process of active communication, which most pronounced form, is the joint activity. By performing the motor tasks, the trained ones satisfy their needs of communication which directly influences the musculoskeletal systems development, the cognitive processes and their speech.

Communication contributes for overcoming the inconvenience as it gives the student the possibility to explore and accept the difficult and harmful experience which it runs into every day. It cooperates for finding, stimulating and developing its key abilities. The joint collective activity of the students and student-teacher one is a source of their development. It creates psychological comfort and conditions for adequate self-expression.

Key words: students, communication, physical education and sports

Списък на статии и доклади за ОНС „Доктор”

СТАТИИ, ПУБЛИКУВАНИ В СПИСАНИЯ:

1. Momchilova A., **I. Ilchev**. Ways to develop the rapid motion response of young badminton players.// „Физичка култура”, 2006, No 2, pp. 55-57, ISSN 0350-3836.

Technical and tactical training of young badminton players depends on their physical condition and motional co-ordination level. Gaps in this direction lead to lack of skill in the training persons to use their complete motional potential in accordance with badminton particular circumstances and requirements. That could be overcome if simultaneously with the physical ability development, tactics and technique skill assimilation, it is implemented methodical and purposive development of the general co-ordination abilities, including the rapid motion response.

Rapid motion response development is a problem of the present day. In the capacity of volitional motional activity (complex of motions connected with motives for achieving some aim) badminton is a game with very complicated character. It consists of many elements and actions directed toward positive result achievement.

Tasks:

1. Revealing of mechanisms and objective laws for application of the developed specific exercises for motion co-ordination in training process with a view at rapid motion response development of badminton players at the age of 10-11.

2. Estimating the influence of exercises systematic performance over researched ability.

Key words: badminton, rapid motion, badminton players

ДОКЛАДИ, ПУБЛИКУВАНИ В СБОРНИЦИ НА КОНФЕРЕНЦИИ:

1. **Илчев, И.** Усъвършенстване на обучението в началният удар при 9 – 11 годишни начинаещи бадминтонисти. В: Сборник Научни трудове на РУ „А. Кънчев”, Русе, 2009, стр. 54-58

Всеки нов гейм и всяко разиграване в бадминтона започва с изпълнение на начално подаване, утвърдено в практиката с термина сервис. Сервисът е специфичен удар отдолу-нагоре, който се изпълнява по определени правила, описани точно в спортния правилник. Сервис може да бъде изпълнен с удар от форхенд и с удар от бекхенд.

Подаването (сервисът), заемат едно от най-важните места в тактическата постройка на играта. Правилата на играта до голяма степен ограничават активността на

подаващия, като го заставя да изпълнява първият удар отдолу–напред.

В първия етап обучение в началното подаване се спазват важни педагогически принципи, които са свързани с характерните възрастови и индивидуални особености на подрастващи бадминтонисти.

Ключови думи: бадвинтон, начално подаване, подрастващи бадминтонисти

2. Илчев, И. Особенности на началното обучение в основните елементи от техниката на бадминтона при начинаещи бадминтонисти. В: Сборник доклади на СНС-2008 на РУ „А. Кънчев”, Русе, 2008, стр. 40-44, ISBN 1311-3321.

При началното обучение в основните елементи от техниката на бадминтона се спазват важни педагогически принципи, които са свързани с характерните възрастови особеностите на подрастващи бадминтонисти.

В бадминтона има много и разнообразни удари и придвижвания в корта, чиято техника е доста сложна. Ето защо при тяхното усвояване е задължително да се изгради правилна зрительно–двигателна представа за тяхното изпълнение. Използват се подходящи методи за онагледяване, описание и обяснение. При погрешно формиране на специфичните за бадминтона двигателни навици малкият бадминтонист не може да се развива и израства в спорта

Ключови думи: бадминтон, технически елементи, удари, придвижване в корта

3. Илчев, И. Влияние на бадминтона върху развитието на физическата дееспособност на 13 годишни ученици. В: Четвърта национална научно-практическа конференция Варна 26-29 април 2006 г МОН ДАМС БОК НФ”спорт в училище” Община Варна Физическо възпитание и спорт в училище, Варна, 2006, стр. 198-204, ISBN 954-775-654-0.

Бадминтонът е комплексен спорт. Работата на корта не е само резултат от добри технически умения с ракета, тяло и крака, а също така:

1.Тактически умения (да се използва точния удар в точния момент, за да се реши ситуацията или проблема, да се чете и предвижда играта на противника)и умствени способности и умения (мотивация, увереност, контрол върху емоциите, концентрация и др.);

2.Физически способности и умения и спортна форма (отлично здраве, издръжливост, и други

Целта на изследването е да се установи влиянието на разработена от нас програма от средства за целенасочено развиване на необходимите за играта бадминтон качества.Системните занимания по бадминтон въздействат за правилното функционално развитие на подрастващите и върху физическата дееспособност.

Ключови думи: физическа дееспособност, бързина, сила, специализирани упражнения

4. Илчев, И. Влияние на бадминтона върху развитието на физическото качество гъвкавост при 11 годишни ученици. В: Подготовката на учители и социални педагози в навечерието на европейската интеграция, Доклади от Четвъртата есенна научна конференция на Факултета по начална и предучилищна педагогика, Китен, 18-23 сеп., София, 2006, стр. 772-777, ISBN 954-8510-92-8.

Целта на изследването е да се установи влиянието на бадминтона върху развитието на качеството гъвкавост при 11 годишни ученици

Двигателното качество гъвкавост представлява способност да се изпълняват движения с голяма амплитуда. Тя се определя от подвижността на отделните звена опорно-

двигателния апарат и се измерва с величината на амплитудата на движенията. По-добра гъвкавост спомага за по-бързото и правилно усвояване на спортната техника. Огромното разнообразие от удари, които съществуват в играта, са предпоставка за развитието на гъвкавост във всички стави от тялото на бадминтониста, за да може всеки удар да бъде правилно технически изпълнен.

Ключови думи: бадминтон, гъвкавост, ученици, технически умения

Съставил:.....

/гл. ас. д-р И. Илчев/