

**РЕЗЮМЕТА НА НАУЧНИТЕ ТРУДОВЕ
НА ГЛ. АС. Д-Р ИСКРА ИЛИЕВА**

МОНОГРАФИЯ

Илиева И. Мотивацията за спортуване в начална училищна възраст. Русе, Изд. център при РУ "А. Кънчев", 2012, ISBN 978-954-8467-43-8.

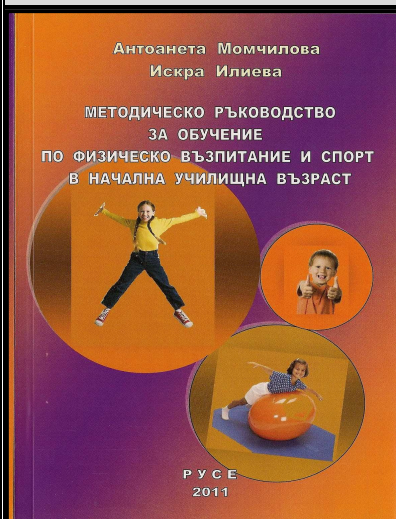


Монографията предлага характеристики, отличителните черти и особености на мотивацията за спортуване на ученици в начална училищна възраст. Разгледани са професионалните измерения на основните детерминанти на мотивацията за участие и постижение като предпоставка за двигателна активност при подрастващи ученици - нейните приложни аспекти в обучението по физическо възпитание и спорт. Специално внимание е отделено на формирането на мотивацията за занимания по баскетбол при 9-10-годишни ученици. Акцентира се на редица психолого-педагогически механизми и закономерности за нейното формиране.

**РЕЗЮМЕТА НА ИЗДАДЕНИ УЧЕБНИ ПОСОБИЯ, КНИГИ
И WEB КУРС**

НА ГЛ. АС. Д-Р ИСКРА ИЛИЕВА

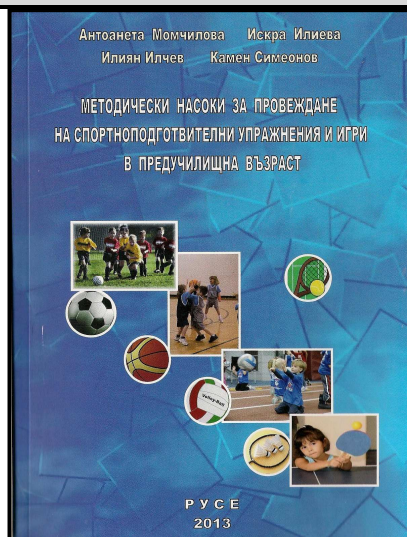
Момчилова А., И. Илиева. Методическо ръководство за обучение по физическо възпитание и спорт в начална училищна възраст. Русе, Печатна база при РУ, 2011, ISBN 978-954-8467-26-1.



В **учебното ръководство** са включени основни въпроси свързани с методическата подготовка на бъдещият начален учител по физическо възпитание и спорт.

Разработени са примерни план-конспекти за уроци за ученици от първи до четвърти клас. Предназначено е за обучение на студенти със специалности “Начална училищна педагогика и чужд език и “Предучилищна и начална училищна педагогика”, както и за действащи начални педагози. Целта е да се подпомогне работата им при реализирането на учебното съдържание от действащата програма по физическо възпитание и спорт за началното училище.

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

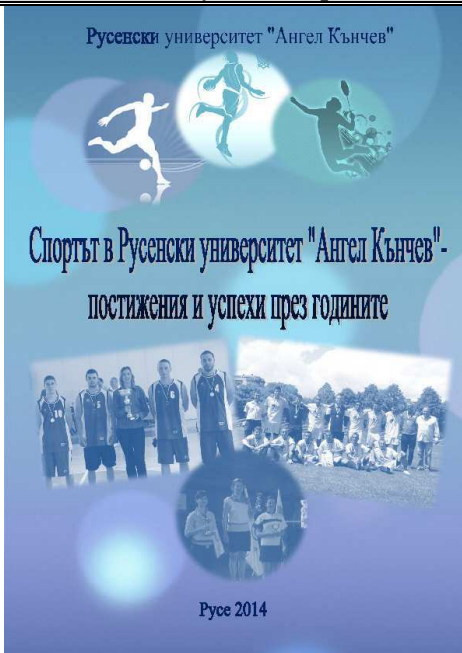


В **учебното пособие** са представени методически насоки за обучение на деца от трета и четвърта възрастови групи, за изпълнение на спортноподготвителни упражнения и игри за основни видове спорт, включени в Програмата на детската градина. Голяма част от тях са експериментирани и имат висок коефициент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

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

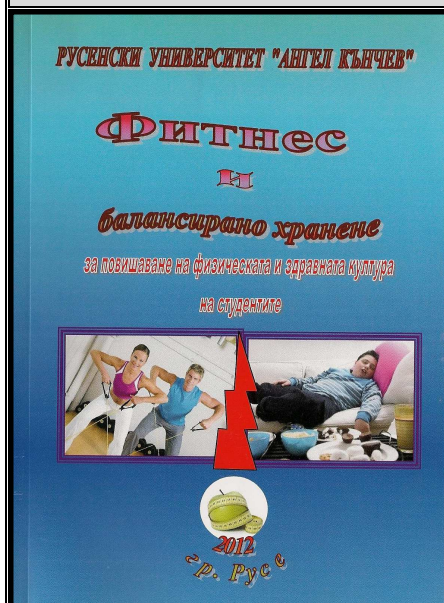
Книгата е предназначена за студенти от специалността Предучилищна и начална училищна педагогика, за учителите в детските градини, и всички, които се интересуват от проблемите на физическото развитие, физическата дееспособност на деца от предучилищна възраст.

К. Симеонов, **Илиева И.**, И. Илчев. Спортът в Русенски университет "Ангел Кънчев" – постижения и успехи през годините, Р., 2014, ISBN 978-619-7071-39-9



Книгата представя успехите и постиженията на студентите-спортисти от Русенски университет. Разгледани са специфични методи и принципи на провеждане на учебно-тренировъчния процес, в резултат на които са постигнати значими успехи на национално и международно ниво. Представителните отбори по различните видове спорт имат своите традиции и възможности за развитие, които се усъвършенстват в съвременните условия. Популяризирането на спортните успехи във Висшето училище, региона, на национално ниво дава отзвук в академичните и спортните среди, което отрежда важно място на спорта като предпочитана дейност сред студентите.

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 та 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. д-р Антоанета Момчилова.

И. Илиева. Педагогика на двигателната култура, WEB курс за дистанционно обучение, 2013 г.

	Учебната дисциплина ПЕДАГОГИКА НА ДВИГАТЕЛНАТА КУЛТУРА има за цел студентите да се запознаят с основните понятия и педагогически методи за изследване в областта на физическото възпитание и спорта, с параметрите на движението (пространствени, пространствено – времеви и динамични), с общата характеристика на физическите качества, терминологията и съдържанието на програмния материал по физическа култура за детската градина. Разглеждат се дидактическите принципи и методите на обучение по физическо възпитание и спорт, формирането на двигателни умения и навици, причини и закономерности, изясняващи човешките движения, опорно-двигателен апарат на човека, физиологични основи на двигателната дейност. Специално внимание се отделя на средствата и формите на физическата култура в детската градина. WEB курсът има следната структура: анотация; учебна програма; литература; разработени лекции и упражнения, съгласно учебната програма; тестове; задачи; ръководство; конспект за изпита; информация за преподавателя и съобщения.
--	---

РЕЗЮМЕ НА ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

Илиева И. Мотивацията за спортуване като фактор за интензификация на обучението по баскетбол в началното училище, Р., 2008.

Мотивацията мобилизира всички онези психологически механизми на личността, които провокират съзнателното проявление и управляване на собствените потенциал и способности.

Педагогическата практика се нуждае от по-задълбоченото ѝ изучаване като основен двигател за изграждането на постоянна и непрекъсната възходяща доминанта на растеж и комплексно развитие на детската личност.

Разкриването на педагогическите и психологическите закономерности и предпоставки за по-голяма мотивация за спортуване в обучението по баскетбол (ядро "Спортни игри"), в началното училище е съществено условие за повишаване на качеството и ефективността на образователно-възпитателния процес в училищното физическо възпитание.

*Актуалността на проблема обуславя **работната хипотеза**, която предвижда педагогическото въздействие да се насочи към 9-10-годишните ученици за целенасоченото им мотивиране за спортуване и активното им участие в учебния процес по физическо възпитание и спорт, (ядро „ Спортни игри“).*

*Допускаме, че приложението на научно-обоснована програма от подходи, средства и методи за **повишаване на вътрешната мотивация на 9-10-годишните ученици** за занимания с физически упражнения и спорт, би могло да провокира интересът им към*

РЕЗЮМЕТА НА ТРУДОВЕТЕ НА ГЛ. АС. Д-Р ИСКРА ИЛИЕВА

баскетболната игра, да промени отношението им към нея и да повлияе значително върху активното им участие в урока по физическо възпитание и спорт. Това е свързано с изграждането на умения у тях за осмислено овладяване на техникo-тактическите действия в баскетболната игра и възможността за целенасочената им произволна регулация.

Логично е да се допусне, че у тези ученици ще се оптимизира физическата им подготовка, ще се подобрят сензомоторните, познавателните и волевите им процеси, ще се разшири двигателният им опит. Всичко това ще подпомогне за интензификацията на обучението, за личностното им израстване и създаването на увереност в собствените им възможности за преодоляването на трудности и постигането на успехи.

Целта на изследването е да се повиши мотивацията за спортуване на 9-10-годишните ученици и разкрие ролята ѝ за интензификацията на обучението по баскетбол и за комплексното развитие на личността им в учебния процес.

Целта предполага решаването на следните задачи:

1. Ретроспективен анализ на съществуващата литература по проблема и подготовка на документация за събиране на данни от изследваните параметри.

2. Разработване на програма от подходи и средства за повишаване на мотивацията за спортуване на 9-10-годишните ученици в условията на урока по баскетбол и установяване на педагогическата ѝ ефективност.

3. Разкриване на педагогическите и психологическите закономерности и механизми за повишаване на мотивацията за спортуване, като съществен фактор за интензификацията на обучението по баскетбол и постигането на развиващ ефект върху комплексното формиране на личността на 9-10-годишните ученици.

4. Разработване на модел за устойчива мотивация за спортуване на 9-10-годишни ученици в условията на училищното физическо възпитание, (ядро "Спортни игри").

Предмет на изследването е мотивацията за спортуване и влиянието ѝ върху двигателната активност, количествените и качествените характеристики на двигателните, психическите и спортно-техническите способности на учениците от трети и четвърти клас.

Обект на изследването е обучението по баскетбол в началното училище. По своята същност изследването е с теоретико-приложна насоченост.

РЕЗЮМЕТА НА ПУБЛИКАЦИИТЕ ПО ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

1. Ilieva, I. Training personal defense to 10-year-old basketball players.// Fizichka kultura, 2006, No 2, pp. 101-105, ISSN 0350-3836

***Abstract.** Basketball is a dynamic game from the group of team sports where there is an interaction between defensive and offensive technical – tactical actions. The personal defense is a team tactical action of general worth. Training this type of defensive game to the early adolescent basketball players sets the basis for building up coordinated team actions. The objective of our study is by applying efficient methods to develop basketball – playing habits for personal defense in 10-year-old pupils actively involved in sports. In order to achieve the specified objective we performed the following tasks: developing a program for training personal defense to pupils in terms of spatial orientation, mutual aid and personal responsibility; generalizing and analyzing the indices – crossover passes and defensive rebounds in a drill game situation.*

***Key words:** basketball, personal defense, team actions.*

ОБУЧЕНИЕТО В ЛИЧНА ЗАЩИТА НА 10- ГОДИШНИ БАСКЕТБОЛИСТИ

***Резюме.** Баскетболът е динамична игра от групата на колективните спортове, в които съществува взаимна връзка между техникo-тактическите действия в защита и нападение. Личната защита е отборно тактическо действие с универсална стойност. Обучението на подрастващите баскетболисти в този вид отбранителна игра поставя*

РЕЗЮМЕТА НА ТРУДОВЕТЕ НА ГЛ. АС. Д-Р ИСКРА ИЛИЕВА

основите за изграждане на координирани отборни действия. **Целта** на нашето изследване е чрез ефективна методика да се развиват баскетболни навици за лична защита у 10 годишни активно спортуващи ученици. За постигането на целта, реализирахме следните задачи: разработване на програма за обучение в лична защита, насочена към пространствена ориентировка, взаимопомощ и персонална отговорност; обобщаване и анализиране на показателите – пресечени пасове и овладени топки, отскочили от табло, в условията на учебна игра.

Ключови думи: баскетбол, лична защита, отборни действия.

2. Илиева И., М. Крумов. Реализационната ефективност на техниката на обучение по баскетбол на ученици в начална училищна възраст. В: “Подготовката на учители и социални педагози в навечерието на европейската интеграция”, СУ “Св. Климент Охридски”, ФНПП, 2006, стр. 756 – 761, ISBN 15:978-954-8510-9.

Техниката на баскетболната игра е специализирана система от движения, ориентирани към рационална ефективност на организация и взаимодействие между играчите в нападение и защита за постигане победа над съперника. Основната цел е чрез контролиране на топката да се реализират по-голям брой точки от попадения в противниковия кош. Ето защо чрез обучението в техниката на владение на топката в начална училищна възраст се полага един от основните фундаменти за стабилен контрол над топката в индивидуалното надиграване над съперника.

Ключови думи: баскетбол, техника на владение на топката, дрибъл, ловене, подаване, стрелба в кош, тактична сетивност на пръстите на ръцете, мотивация.

3. Момчилова А., И. Илиева. Силата на мотива – фактор за двигателната активност при малките баскетболисти. В: “Личност, мотивация, спорт”, том 11, НСА “Васил Левски”, София, 2005, стр. 112-118, ISBN 978-954-718-191-5.

Спортната дейност винаги се съпътства от определени мотиви – личностно и обществено значими.

Целта на изследването е да се въздейства върху развитието на чувството за колективизъм и сплотеност, като морално устойчив мотив при 10 годишни ученици, спортуващи баскетбол и установи влиянието му върху двигателната активност.

Задачите са свързани с: установяване на психолого-педагогическите предпоставки за формиране на морално устойчиви мотиви в условията на емоционална спортна среда; обогатяване на методиката на преподаване в процеса на обучение и приложение на изградена система от спортно – подготовителни игри със съревнователен характер; изследване влиянието на мотивацията за колективизъм върху двигателната активност на обучаваните.

Изследването доказва, че формираните мотиви в състезателна обстановка и конкретно поставените цели се проявяват в спортната борба като източник на двигателна активност.

Ключови думи: мотивация, волева подготовка, двигателна активност, физическа дееспособност.

4. Илиева, И. Анализ на факторите за спортна подготовка на подрастващи баскетболисти. В: Международна конференция „Кинезиология 2007”, ВТУ „Св. Св. Кирил и Методий”, В. Т., 2007, стр. 168-171, ISBN 1313-244X.

Формирането на баскетболни знания, умения и навици е продължителен процес, който изисква не само търпение и целенасочено обучение, съобразно индивидуалните особености, възрастта, пола и двигателните възможности на обучаваните, но и личностна мотивация в учебно-тренировъчния процес. Ето защо е необходимо методиката на обучение на подрастващите баскетболисти да бъде съобразена с психологическите, педагогическите и социалните фактори за спортна подготовка по баскетбол.

РЕЗЮМЕТА НА СТАТИИ И ДОКЛАДИ, КОИТО НЕ СА СВЪРЗАНИ С ДОКТОРСКАТА ДИСЕРТАЦИЯ

НА ГЛ. АС. Д-Р ИСКРА ИЛИЕВА

А. Статии в чужди реферирани списания

1. Momchilova A., **I. Ilieva**. Complex strategy for improving the motional activity of growing up basketball players.// FIZICKA KULTURA, 2005, No бр. 2, pp. 23 – 25, ISSN 0350-3836.

КОМПЛЕКСНА СТРАТЕГИЯ ЗА ПОДОБРЯВАНЕ НА ДВИГАТЕЛНАТА ПОДГОТОВКА НА ПОДРАСТВАЩИ БАСКЕТБОЛИСТИ

Резюме. Съвременната баскетболна игра се характеризира с повишени изисквания към двигателната подготовка на играчите. Развитието на специалните двигателни качества е от изключително значение, особено за учениците на възраст 10 – 11 години. **Целта** на настоящето изследване е да се разработи и провери ефективността на специализирана програма за развиване на специфичните за баскетбола двигателни умения и навици на ученици от четвърти клас в ядро спортни игри. **Основните задачи са:** проследяване динамиката на развитие на необходимите за баскетболната игра основни двигателни качества, установяване ефективността от приложението на разработената програма и извеждане на обобщени изводи за теорията и практиката.

Ключови думи: двигателна подготовка, физическо възпитание, баскетбол.

COMPLEX STRATEGY FOR IMPROVING THE MOTIONAL ACTIVITY OF GROWING UP BASKETBALL PLAYERS

Contemporary basketball game is characterized with increased requirements to the motional training preparation of the players. The development of special motional skills is of considerable importance, especially for pupils at the age of 10 – 11 years old. **The main objective** of the present research is to elaborate and verify the effectiveness of a specialized program for developing the specific basketball motional skills and habits of pupils from 4th grade in sports games main unit /mostly in the lesson form of the physical training and sports work/. **The basic tasks are directed mainly toward:** elaborating and applying a specialized program for developing basic basketball skills and habits of pupils at the age of 10-11 years old in basketball lessons; observing the dynamics of developing the basic motional skills necessary for basketball playing; determining the effectiveness of the application of the elaborated program and drawing general conclusions for theory and practice purposes.

Key words: motional activity, physical education, basketball.

2. **Ilieva I.** Forming Basketball Movement Habits for Defensive and Offensive play of 9-11-year-old Players.// FIZICKA KULTURA, 2007, No 1, ISSN 0350-3836.

Resume

The technique of basketball game is a specialized system of moves oriented toward a rational efficiency of organization and interaction between players both on offense and defense, aiming to win against the opponent. The attitude toward the basketball game, formed during the school sports lessons in primary school age affect the motivation of young players to get actively involved in practicing basketball, while the mastered skills add to the kids' ability to sensibly organize their spare time.

Key words: basketball, offensive technique, defensive technique, motivation

Абстракт.

РЕЗЮМЕТА НА ТРУДОВЕТЕ НА ГЛ. АС. Д-Р ИСКРА ИЛИЕВА

Техниката на баскетболната игра е специализирана система от движения, ориентирани към рационална ефективност на организация и взаимодействие между играчите в нападение и защита за постигане победа над съперника. Формираното отношение към баскетбола в часовете по физическо възпитание в начална училищна възраст влияе върху мотивацията на подрастващите за активни тренировъчни занимания по този спорт и усвоените умения съдействат за качествено организиране на свободното време на подрастващите.

Ключови думи: баскетбол, техника в нападение, техника в защита, обучение, мотивация.

3. 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.

Abstract

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.(1, 2, 3, 4, 5, 6, 7).

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.

The purpose of the research is to disclose the psychological – pedagogical mechanisms for **rationalized workout** of the drills, included in the common system for basketball and badminton training, as a condition for quality of learning, self-control, improved physical efficiency. The opportunities for developing the cognitions possibilities of the disciples are analyzed.

Абстракт

Реализирането на глобалните цели и задачи на съвременното физическо възпитание и спорт във всички степени на образователната система в България е свързано не само с усъвършенстване на начина на формиране на двигателните навици, но и на способността за самоуправление и самоконтрол над двигателните действия и поведението. В основата стои развитието на двигателната координация. Актуалността на проблема нараства. Интересът на спортните педагози към задълбоченото му проучване се дължи на ролята, която тя играе за технически правилното овладяване на елементите на спортните игри от малките ученици, за по-целенасоченото реализиране на двигателните действия за точност на движение, посока, темп, ритъм, ориентировка в пространството и други.

Целта на изследването е да се разкрийт психолого-педагогическите механизми за **осмислено изпълнение** на упражненията включени в общата система за обучение по баскетбол и бадминтон, като условие за качествено усвояване, самоконтрол, повишена физическа дееспособност. Да се проучат възможностите за развиване на психическата издръжливост на учениците.

4. Momchilova A., **I. Ilieva**. Optimized programe in physical education and sport for complex development of first grade students in primary school.// FIZICKA KULTURA, 2009, No 1, pp. 232 - 234, ISSN 0350-3836.

Засилено е присъствието на определени интегративни тенденции и междупредметни връзки. Учебното съдържание се усвоява в условията на междупредметна съгласуваност на знанията, контекста и дейностите, насочени към плавното постигане на изискванията на образователните стандарти.

Целта на проучването е да се разкрийт: психолого-методическите предпоставки за реализирането на интегрален подход при използването на средствата и методите на обучение по математика, в условията на урока по физическо възпитание и спорт в първи клас.

The presence of some integrative trends and interdisciplinary connections are more powerful. Educational material is learned in condition of interdisciplinary agreement of knowledge, context and activities. They are directing to reach lightly the requirements of educational standards.

The aim of the present research is to reveal psycho-methodological preconditions for realizing of the integral approach in using the methods of mathematical teaching in the conditions of the lesson of

physical training in the primary school. The research discloses also the multifunctional abilities for enlarging the integral effect in 1st form students.

5. Momchilova A., I. Ilieva, K. Simeonov. Movement Activity and Motivation in the Training of Physical Education and Sport in Primary School.// FIZICKA KULTURA, 2008, No 2, pp. 53, ISSN 0350-3836.

Резюме

Двигателната активност играе важна роля за правилното реализиране на процесите обучение и развитие на учениците от начална училищна възраст. Оптималното ѝ равнище при всеки ученик е различно. Определя се от индивидуалната му готовност и мотивация за учебно-спортна дейност.

Проведените психолого-педагогически изследвания доказват, че всяка двигателна дейност извършвана в урока по физическо възпитание и спорт е под влияние на потребностите на обучаваните, стимулите и стимулните ситуации като компоненти на мотивационната структура. За спортния педагог е от значение не само констатацията, че ученикът усвоява правилно двигателните задачи в учебния процес. От изключително значение е той да е запознат с мотивацията, която насочва подрастващите към активна двигателна дейност и с основните предпоставки за повишаването ѝ.

Б. Доклади в трудове на международни научни конференции в чужбина

6. Momchilova A., I. Ilieva. Psychological–pedagogical mechanisms for the development of motor coordination of 10–11-year old basketball players. IN: Third Balkan International Scientific Congress, Shtip, Macedonia, 2005, pp. 318-323, ISBN 9989-2260-2-2.

**ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКИ МЕХАНИЗМИ ЗА
РАЗВИТИЕТО НА ДВИГАТЕЛНАТА КООРДИНАЦИЯ НА
10-12 ГОДИШНИ БАСКЕТБОЛИСТИ**

Резюме. *Реализирането на глобалните цели и задачи на съвременното физическо възпитание и спорт във всички степени на образователната система е свързано не само с усъвършенстването на начина на формиране на двигателните навици, но и на **способността за самоуправление и самоконтрол** над двигателните действия и поведението. В основата и стои развитието на двигателната координация .*

Актуалността на този проблем непрекъснато нараства. Интересът на спортните педагози към задълбоченото му проучване се дължи на ролята , която тя играе за технически по-правилното овладяване на елементите на изучаваните спортове (в т. ч. баскетбола) , за по-целенасоченото регулиране на двигателните действия , за тяхната посока , темп , ритъм , ориентировка в пространството , за спортната реализация и др.

Съществува реална възможност за развиването на двигателната координация на Ученици от пети клас в процеса на тренировъчните занимания по баскетбол. Това става под влияние на разработена научно обоснована система от специфични упражнения за координация .Тя е с доказан ефект за оптимална работоспособност и влияе пряко за подобряване на физическата дееспособност на 10-12-годишните баскетболисти.

На базата на методологичните постановки са изведени основните психолого-педагогически механизми за преднамереното им двигателно-координационно обучение.

**PSYCHOLOGICAL – PEDAGOGICAL MECHANISMS FOR THE
DEVELOPMENT OF MOTOR COORDINATION OF 10 – 12 YEAR OLD
BASKETBALL PLAYERS**

Resume. *The realization of the global aims and purposes of the contemporary Physical education and sport at all levels of the edukational system is connected not only with the improving of the way of a forming of the motive habits but it is also connected with the improving of **the ability for self-***

monitoring and self-control over the motor actions and the behaviour . The improving of the motor coordination stands in its base.

The actuality of this problem increases ceaselessly. The sports pedagogues interest in its extensive research is due to the role which it plays for the technical more correct mastery of the elements of the sports which are studied (including basketball) , for more purposeful regulation of the motor actions , for their direction , rate , rhythm , orientation in the space , for the sports realization , etc..

There is a real possibility of the developing fifth-class pupils' motor coordination in the process of the training studies in basketball. It happens under the influence of an elaborated theoretically substantiated system of specific exercises for coordination. It has a proved effect for optimum efficiency and it influences directly the improving the 10-12 year old basketball players' physical ability.

The basic psychological-pedagogical mechanisms for their deliberate motor coordination education are brought out on the basis of the methodological treatments.

7. 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

Abstract. *At the age of 10 pupils begin building active positions 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 on the part of the adults raises 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.*

Резюме. *Учениците на 10 годишна възраст започват да развиват активни позиции за собствен избор, качество и активност за изпълнение на различните дейности. Съвместните усилия на родителите и учителите успешно могат да култивират личната сила, която притежава всеки подрастващ като развиват у него способности да постига успехи, да преодолява препятствия, да приема загубата с достойнство и да опита отново, като се старая да не допуска същите грешки. Осъществяването подкрепя и проявеното доверие на възрастните към детето, повишава неговата самооценка и го стимулира към по-голяма активност в учебния процес. Целта на изследването е да се проучи заинтересоваността и подкрепата на учителите-треньори и родителите към успехите и неуспехите на всеки ученик и в каква степен това мотивира малките спортисти към физическо и личностно развитие.*

Ключови думи: *мотивация, активност, физическо и личностно развитие.*

8. Ilieva I., A. Momchilova. Motivation factors for sport activity of 9-11-old pupils. IN: Международна конференция – XIII „ФИС КОМУНИКАЦИЯ”, Ниш, Сърбия, 2007.

В изследванията си много автори подчертават, че спортната дейност е обусловена от редица фактори, които мотивират или демотивират малките спортисти и по този начин влияят върху активното им участие в нея.

Факторите имат различен характер, но според съществуващите научни подходи при изследването им могат да се разглеждат по-обобщено като личностни, ситуационни и социални фактори.

Определянето им е от значение за поддържането на интереса на малките ученици към спортната дейност и за стимулирането на развитието и израстването им по-късно в големия спорт.

Ключови думи: *мотивация, демотивация, фактори, спорт, стимулиране.*

Abstract.

Many authors in their studies emphasize that sport activity is conditioned by a number of factors which motivate or demotivate the young athletes and in such way influence their desire for active involvement in sport.

These factors are of different nature but according to the existing scientific approaches applied for their study are classified in three general groups, namely personal, situational and social factors.

The determining of these factors is important for maintaining the interest of young kids to sport activities and for stimulating their improvement as athletes, and later on advancement in the world of sport.

Key words: *motivation, demotivation, factors, sport, stimulate.*

9. 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.

Формиране на познавателни способности в обучението по спортни игри при 10-11-годишни ученици

Обучението по спортни игри /баскетбол, бадминтон/ при 9-11-годишните ученици е насочено не само към усвояване на техникo-тактически умения, но и към развитие на познавателните способности. Бързо променящата се игрова обстановка изисква от играчите концентрация на вниманието върху няколко обекта едновременно, при различна интензивност и продължителност от време.

В началния етап на обучението по спортни игри /баскетбол, бадминтон/ се обръща внимание предимно на изграждането на техникo-тактически умения и навици, които да се прилагат в условията на съответната игрова обстановка. Точният и навременен избор за подходящото действие изисква многократни повторения на спортните похвати в разнообразни комбинации от упражнения с обучаващ и съревнователен характер. Плавен учебният процес се разширява с включването на учебни игри като постепенно се предават нови знания до постигне на умения от обучаваните да се състезават според правилата на съответната спортна игра.

Целта на настоящата разработка е проследяване на механизмите за създаване на подходящите условия за формиране на познавателните способности – концентрация на вниманието и вземане на решение в обучението по ядро “Спортни игри” /баскетбол, бадминтон/ при 10-11-годишни ученици.

10. Obreshkov, D., A. Bozhkova, **I. Ilieva**. State and dynamics of the somatic types indexes and the fatty tissue for women, practising strength exercises with weights. IN: Constanta, Romania, 2010, pp. 111, ISBN 978-973-614-501-8.

Анализира се състоянието и динамиката на соматични типове индекси и мастната тъкан при жените, практикуващи упражнения с тежести. Чрез насочени физически упражнения може да се окаже влияние върху формирането на типа телосложение.

11. Obreshkov, D., **I. Ilieva**, I. Ilchev. Investigation of the development of the absolute and the relative tenacity of women practicing 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.

Изследване на развитието на абсолютната и относителната сила на жените, практикуващи силови упражнения с тежести. Проучването показва, че чрез

РЕЗЮМЕТА НА ТРУДОВЕТЕ НА ГЛ. АС. Д-Р ИСКРА ИЛИЕВА

специализирани комплекси от упражнения, с постепенно увеличаване на натоварването, се оказва влияние върху повишаване на изследваните показатели.

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

В урока по физическо възпитание и спорт всеки ученик е свързан с връстниците си в отношения, които поражда вътрешни промени както във взаимоотношенията между тях, така и в отделния ученик. Взаимоотношенията възникват и се формират в процеса на активна комуникация, чиято най-ярко изразена форма е съвместната дейност. Чрез изпълнението на двигателните задачи обучаваните удовлетворяват потребността си от общуване, което оказва пряко въздействие върху формирането на двигателния апарат, познавателните процеси и речта им.

Комуникацията допринася за преодоляване на безпокойството, като дава на ученика възможност да изучи и приеме трудните и болезнени преживявания, с които то се сблъсква всеки ден. Съдейства за откриване, стимулиране и развиване на ключовите му способности, които притежава. Общата съвместна дейност на учениците и ученик - учител е източник на развитието им. Създава психологически комфорт и условия за адекватно самоизразяване

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 system's 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.

В. Статии в български списания

13. Илиева, И. Училищният спортен празник – катализатор за спортно усъвършенстване в условията на “fair play”.// “Спорт и наука”, 2007, брой 1, ISSN 1310-3393.

Целта на всеки организиран спортен празник е свързана с привличане на максимален брой ученици за участие в различните турнири в духа на “fair play”. Организацията за провеждане на спортната проява включва: предварително уточняване на турнирите по видовете спорт; определяне на организационен екип от учители и ученици, разпределяне на задачите, съставяне на план-график на програмата и турнирите в рамките на деня; проучване на евентуални спонсори и включването им в проявата; осигуряване на наградния фонд; връзка с медиите; провеждане на спортния празник.

Традиционното организиране на спортните празници в училище сплотява учениците от всички възрасти, въздейства положително на взаимоотношенията учители – ученици – родители, формира организаторски умения у подрастващите, задоволява потребностите на учениците за физическо и спортно развитие и усъвършенстване.

Ключови думи: спортен празник, “fair play” /честна игра/, мотивация, награда.

14. Momchilova A., 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.

Annotation. Modern educational technologies regarding the training of rising athletes are connected with the continuous process of improvement of the operative organizational/methodical and managerial parameters of the educational/training process. Fore grounded is the problem of motives determining the active participation of 10 – 12 year-old pupils in athletic games courses (basketball, soccer, badminton).

Motivation of little athletes depends on: the strong mobilization of their will; the good planning of the training process and its appropriate structuring, the selection of means; the professional/pedagogic style of working of the pedagogue/coach and his or her personality.

Key words: educational technologies; motives; athletic games; mobilization; will.

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 основната форма 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.

15. Илиева, И. Модел за повишаване на мотивацията за спортуване в начална училищна възраст.// „Спорт и наука”, 2010, брой изв. бр. 4, стр. 111, ISSN 1310-3393.

Резюме: Мотивацията е един от трите личностни феномена, които заедно с целите и потребностите стои в основата на всеки вид спортна дейност. **Целта** на изследването е да се повиши мотивацията за двигателна активност в процеса на обучението.

За реализирането на целта, работата ни бе насочена към разработването на модел, който включва: **рационално тематично разпределение за III-ти и IV-ти клас; комплекси от специално насочени упражнения; целенасочено подбрани подходи за повишаване на мотивацията за активно участие в учебния процес.**

Ключови думи: мотивация, спорт, стимулиране, подходи

Abstract: Motivation, along with objectives and needs, are the three personality phenomena standing at the basis of each sport activity. **The purpose** of this study is to increase the motivation for energetic movement activity during the training process

In order to complete our goal and tasks, we focused our work on developing an integral motivation system featuring: **a rational allocation of topics for the 3th and 4th grade; sets of special-purpose exercises; purposefully selected approaches for increasing the motivation for active participation in the studying process.**

Key words: motivation, sport, stimulate, approach

16. Илиева И., П. Баракова, Д. Обрешков. Учебният процес по физическо възпитание и спорт в стратегията за промоция на здравето на студентите.// “Спорт и наука”, 2012, брой Изв. бр. 3, стр. 51 – 57, ISSN 1310-3393.

Резюме: Учебният процес по физическо възпитание и спорт на студентите е тясно свързан със стратегията за промоция на здравето. Тя е насочена към здравна мотивация и формиране на навици за здравословен начин на живот.

Ключови думи: учебен процес по физическо възпитание и спорт, студенти, промоция на здравето, двигателна активност, балансирано хранене

Abstract: Teaching physical education and sport students is closely linked with the strategy for health promotion. It is aimed at health motivation and the formation of habits for a healthy lifestyle.

Key words: Teaching of physical education and sports, students, health promotion, physical activity, balanced nutrition

17. Иванова Д., Илиева И. Гимнастическите упражнения за профилактика на гръбначните изкривявания в детската градина.// сп. „Известие”, 2013, брой 1

Gymnastics helps promoting health, increasing vitality of the body, improves the emotional state of children It has a constructive effect on the development of a number of qualities in children such as - honesty, discipline, modesty, courage, agility, confidence, aesthetic taste and sense of beauty and exquisite.

Key words: Gymnastics, exercise, body posture, morning gymnastics, prophylactic importance, preschool.

Гимнастиката подпомага укрепването на здравето, повишава жизнения тонус на организма, подобрява емоционалното състояние на децата. При изпълняването на разнообразните двигателни

РЕЗЮМЕТА НА ТРУДОВЕТЕ НА ГЛ. АС. Д-Р ИСКРА ИЛИЕВА

упражнения педагогът стимулира компонентите на умственото възпитание. Прилагането на словесните методи при описанието на двигателните действия благоприятства за развитие на детските представи и въображение.

Телесната стойка се определя от формата на гръбначния стълб, наклона на таза, състоянието на долните крайници, положението на главата. С нарастването и развитието на мускулатурата на детето се образуват физиологични кривини на гръбначния стълб и постепенно се изгражда неговата стойка. А именно правилната стойка е важен фактор за правилното функциониране на всички органи и системи особено на сърцето и белият дроб.

18. Илиева И. Стрелба с лък – възможности за развитие като студентски спорт.// сп. „Известие”, 2015, брой 1.

„OUCofA is the archery club of Oxford University and membership is open to everyone studying or working at the University (students from Oxford Brookes are also welcome). So you're a student at Oxford or Oxford Brookes and you want to do archery? Great choice! Archery is a fun, inclusive sport that anybody of any age, size or fitness level can take part in, and Oxford University Company of Archers (OUCofA) is open to new members every year. Whether you're new to the sport or an old hand, you'll be more than welcome, and we actively encourage both those with disabilities and those without to give it a try.” Archery club in the Oxford University

Key words: archery, university, students

Спортът Стрелба с лък се практикува в много авторитетни университети – Оксфорд, Кеймбридж, Ливърпул и много други. Разработени са и сайтове, които подробно предоставят информация за тренировъчния процес, както и за социалната и спортна дейност. Спортните занимания са разпределени за начинаещи и за напреднали, както и участията в състезания. Всеки желаещ студент може да практикува стрелба с лък за удоволствие, фитнес или участия в състезания. [6, 7, 8]

В България този спорт не е включен в университетските програми, но е подходящ именно за младежката възраст. В исторически аспект е наследен талант от прабългарите именно в стрелбата с лък, както и конна езда, борба.

Г. Доклади в трудове на международни научни конференции в България

19. Илиева, И. Баскетболната игра на един кош в учебно-тренировъчния процес на групови и отборни тактически действия при 10-годишни ученици. В: 4-ти Международен научен конгрес “Спорт, стрес, адаптация”, НСА “Васил Левски”, 2006, стр. 298-302, ISBN 978-954-723-006-4.

With pupils in early school-age basketball drill game on full court often reduces to attacking the opponent team's basket by one or two players more skillful at ball handling, who dribble their way to the basket. Thus, the necessity arises for more effective approaches and methods for training ten-year-old players to master group and team tactics, such as organizing drill games on half court or around one basket; additional rules might also be laid down determining the number of passes, or restricting the dribble, etc. One-basket play – two-on-two or three-on-three players takes less space, and requires deceptive (low) dribbling and more passes rather than offensive driving of the ball. In this way predominant possession of the ball by one or two players is prevented and teammates are given the opportunity for a better communication and coordinated moves toward successful scoring.

The objective of our study is to determine a method for successfully implementing mastered skills and individual tactical moves into coordinated group and team tactics in basketball drill games at one basket; realizing the key role of personal skills, acquired and mastered by practicing group and team play interactions for achieving the end goal – winning.

Учебната игра по баскетбол на цяло игрище при ученици в начална училищна възраст често се превръща в атакуване на противниковия кош с дрибъл от един или двама играчи, които са усвоили уменията да водят топката. Ето защо е необходимо да се търсят ефективни подходи и методики за овладяване на груповите и отборните тактически действия при 10 годишните баскетболисти като например да се провеждат и учебни игри на половин игрище или на един кош; могат да се въведат допълнителни правила за брой подавания, ограничаване на дрибъла и др. Играта на един кош – двама на двама или трима на трима, се реализира на по-малко пространство, което не изисква атакуващо водене на топката, а предимно залъгващо (ниско) дриблиране и повече

РЕЗЮМЕТА НА ТРУДОВЕТЕ НА ГЛ. АС. Д-Р ИСКРА ИЛИЕВА

подавания. Това ограничава увеличаването по играта с топка само от един или двама състезатели и създава предпоставка за по-сигурна комуникация и координирани взаимодействия между играчите за успешно реализиране на кошове.

Целта на нашето изследване е успешното прилагане на усвоените технически умения и индивидуални тактически действия в синхронизирани групови и отборни тактически действия в учебни баскетболни игри на един кош; осмисляне водещата роля на личното умение, качествено усвоено в групови и отборни взаимодействия за постигане на крайната цел – победа.

20. Момчилова А., И. Илиева. Кинестетичната диференцировка и пространствената ориентировка като основни фактори за интелектуално развитие на подрастващи баскетболисти. В: 4-ти Международен научен конгрес “Спорт, стрес, адаптация”, НСА “Васил Левски”, 2006, стр. 332-336, ISBN 978-954-723-006-4.

Целенасоченият процес на обучение и тренировка по баскетбол, чрез използваните разнообразни средства, методики, подходи и пр., се явява съществен фактор за повишаване на двигателните в единство с интелектуалните способности на малките спортисти, за социалната им реализация. Това зависи от усъвършенстването на способността у обучаваните съзнателно да самоуправляват своите действия и поведение в учебно-тренировъчния процес. **Целта** на настоящата разработка е да обосновем ефективността на приложената от нас система от средства и методика за усъвършенстване на описаните координационни способности и установим влиянието им върху двигателното и интелектуалното развитие на 10-11 годишни ученици, трениращи баскетбол.

The purposeful training and drilling process in basketball, via the various applied means, methods, approaches, etc., plays a key role for enhancing the motional along with the intellectual skills of young sportsmen, and for their social accomplishment. Achieving these purposes depends on the extent of improvement of the trainees' ability to consciously self-control their actions and behaviour throughout the educational-training process. The purpose of the present study is to substantiate the effectiveness of the system of means and methods we employ for improving the described coordination skills and determine their influence on the motional and mental development of 10 to 11-year-old pupils going in for basketball.

21. Илиева И., М. Крумов. Йерархия на потребностите на 9-10 годишните ученици и отношението на техните родители за активно участие в учебния процес по физическо възпитание и спорт. В: “Личност, мотивация, спорт”, т. 12, НСА “Васил Левски”, 2007, стр. 141 – 147, ISBN 978-954-718-208-0.

Познавайки йерархията на потребностите на 9-10 годишните ученици, учителят успешно може да ги привлече за активно участие в часовете по физическо възпитание и спорт и в спортните секции. Отношението, което се изгради в тази възраст към спортната дейност поставя основата за създаване на положителна нагласа и качествено овладяване на учебния материал. **Целта** на изследването ни е проучване йерархията на потребностите за активно участие в часовете по физическо възпитание и спорт на 9-10 годишни ученици и техните родители.

В много голяма степен мнението на родителите към учебните предмети е определящо при формиране на положително или отрицателно отношение у техните деца. Това изисква обмяна на информация, проучване тяхното отношение към учебния процес по физическо възпитание и спорт. Когато учителят се интересува и от позицията на родителите за осъществяване обучението на техните деца, в голяма степен се ускорява мотивационния процес и се влияе положително върху осмислянето на здравословния ефект от физически упражнения и спорт върху подрастващия организъм.

22. 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.

РЕЗЮМЕТА НА ТРУДОВЕТЕ НА ГЛ. АС. Д-Р ИСКРА ИЛИЕВА

*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 правилния път за въздействие върху качествени и количествените резултати от изпълнението на определен вид спортна дейност. Целта на изследването е **изграждане на стабилна МР** при 10-12 годишни ученици, трениращи баскетбол, бадминтон и футбол, както в урочната (ядро спортни игри), така и в извънурочните форми на работа по физическо възпитание и спорт. Осъществява се чрез професионалното ръководство и регулиране на процеса на обучение и стимулиране на проявите на активност, самостоятелност, деловитост, инициативност, предприемчивост в хода на учебно-тренировъчната дейност.*

23. Момчилова А., И. Илиева. Професионално-личностната култура на спортния педагог. В: IV Балкански конгрес "Образованието, Балканите, Европа", том 2, ТУ, ПФ, Ст. Загора, 2007, стр. 434, ISBN 978-954-314-042-8.

The professional knowledge, skills and competences of a sport educator keep enlarging and improving throughout his or her pedagogical sport career. Nowadays pedagogical competence is apprehended as a personal ability, underlying an educator's professional work, determining the results of, and laying the criteria for the quality of education of teenage athletes.

The professional personal competences of a sport educator differ not only in substance and purpose but likewise in their role in the process of trainees' personality forming. These competences are classified as follows: adaptatively-civilized; social; organizational; communicative; worth and sense related; methodical. They are characterized by changeability depending on the personal potential of the sport educator and his or her socio-cultural background.

В България педагогическите компетенции се възприемат като личностни, съставляващи професионалната педагогическа дейност на спортния педагог, като резултат и критерий за качествената подготовка на обучаваните, практически израз на модернизацията на съдържанието на образователните стандарти.

Спортният педагог е ключова фигура в системата на образованието. Нивото на развитие на неговия професионализъм и нравствена култура определя спортните успехи на подрастващите и комплексното формиране на личността им. Отчитайки нравствените изисквания към подготовката на съвременния спортен педагог в специализираните висши учебни заведения, считаме, че днес усилията трябва да са ориентирани към създаване на такива условия в образователния процес, които способстват за осъзнаване на необходимостта от самостоятелно обогатяване на знанията и упорита работа за саморазвитие и самоусъвършенстване.

Key words: professional competences, sport educator, individual, personal potential, teenage athletes.

24. Илиева, И. [Подходи за повишаване на мотивацията за спортуване при 9-10-годишни ученици](#). В: Научни трудове на РУ, Изд. център при Русенски университет "А. Кънчев", 2008, стр. 185-188, ISBN 1311-3321.

Approaches for increasing of the sports motivation in 9-10 years old pupils: Motivation of little athletes depends on: the good planning of the training process and its appropriate structuring, the selection of means; the professional/pedagogic style of working of the pedagogue/coach and his or her personality. Motivation, along with objectives and needs, are the three personality phenomena standing at the basis of each sport activity. The behavior of pupils practicing sport is determined by their motivation, and is contingent on the particular situation as much as on the specific attitude of the community to sports and to the young generation's involvement in sport activity.

Key words: motivation, sport activity, training process, pedagogic style

Мотивирането на малките ученици за спортуване е продължителен и сложен процес. В начална училищна възраст се поставят основите за оптимално управление и регулиране на двигателната дейност, като условие за психомоторно развитие и спортно усъвършенстване. От особено значение за интензификацията на учебния процес по физическо възпитание и спорт в началното училище е той да бъде организиран така, че изграждането на специфичните за баскетбола двигателни навици да се осъществява на основата на мотивирането на

РЕЗЮМЕТА НА ТРУДОВЕТЕ НА ГЛ. АС. Д-Р ИСКРА ИЛИЕВА

обучаваните за системни занимания с физически упражнения и спорт. Това естествено ще рефлектира върху комплексното развитие на подрастващите.

25. Илиева, И. Баскетболът за подобряване на общата физическа подготовка на учениците от четвърти клас. В: Научни трудове на РУ, т. 48, с. 8.2, Изд. център при Русенски университет, 2009, стр. 103, ISBN 1311-3321.

***Abstract.** Physical training is sport-teaching process variously physical development to master the motor skills to achieve a high level of physical capacity.*

Basketball meets the requirements of modern physical education with its great potential for comprehensive development and impact on the growing organism.

***Key words:** basketball, general physical training*

26. Илиева, И. Възможности за развиване на психомоториката в урока по баскетбол. В: Научни трудове на РУ, т. 48, с. 8.2, Изд. център при Русенски университет, 2009, стр. 85, ISBN 1311-3321.

***Abstract.** Training in the implementation of technical skills as a strong and a weak hand, improves bilateral coordination. The complex of psychomotor potentials include the coordination of movements and dexterity.*

***Key words:** psychomotorics, bilateral coordination, training*

27. 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.

Contemporary educational policy in Bulgaria encourages the tolerant relation of its citizens to other with different ethnic and religion. Physical education and sport increasingly being seen as a factor for modeling the behavior and personality adaptation of foreign students. It contributes to facilitate the socialization and integration with Bulgarian students. It contributes to the creation of personal and cultural identity and is a mean of overcoming stress at entry to university - the new institution with all kind of requirements and organization policy and rules.

***Key words:** Physical education; personality adaptation; personality adaptation.*

Чуждестранните студенти се справят с предизвикателствата на новата среда. Адаптацията им се проявява предимно под формата на толерантност. Балансирането между интересите им се поддържа в непрекъснат и постоянен диалог между равни партньори (студентите и преподавателя и между самите студенти), взаимно зачитащи своите интереси. Това се отразява върху тяхната двигателна активност.

Процесът на адаптация води не само до изграждане на добра професионална подготовка, но и до задълбочаване и разширяване на социалните и културните връзки между студентите в групата, независимо от техните етнически и религиозни различия. Осигурява взаимното им опознаване, обогатяване и води до изграждането на единна културна и духовна общност. Целта на изследването е адаптиране и социализиране на чуждестранните студенти в методическите часове по физическо възпитание и спорт.

28. Илиева, И. Ролята на холистичния подход в спортната дейност. В: "Личност, мотивация, спорт", том 15, НСА "В. Левски", гр. София, 2010, стр. 7, ISBN 978-954-718-279-0.

Ролята на холистичния подход в спортната дейност е свързана с възприемането на човек като специална и неповторима личност, търсеща своя уникален стил за собствена реализация. Педагогическият процес се насочва именно към формиране на трайни навици за спортни занимания. Те трябва да продължават и след завършване на образованието за изграждане на положително отношение към тялото - неговите физическите възможности и развитие; позитивна насоченост на емоциите за интелектуално усъвършенстване на личността и холистична насоченост на мисловният процес.

29. Илиева, И. Wellness и фитнес за здравословен начин на живот. В: Научни трудове на РУ, т. 49, с. 8.2, Изд. център при Русенски университет, 2010, стр. 104, ISBN 1311-3321.

РЕЗЮМЕТА НА ТРУДОВЕТЕ НА ГЛ. АС. Д-Р ИСКРА ИЛИЕВА

In recent years, Wellness system enters a fast pace in the spa and fitness industry. Her philosophy focuses on a holistic approach to healthy lifestyles in response to the demands of modern technological society.

Achieving and maintaining good physical shape for inner harmony and outer beauty has been formed as a desire of a man still in 5 th century BC in Ancient Greece. Among the variety of different types of physical activity is a leading fitness as it involves the exercise of different sports. Results that are achieved are determined by the individual himself, according to its objectives and preferences.

One can achieve a state of being, by the application of targeted efforts to fit, balanced diet and forming lasting habits for a full life.

Key words: Wellness, fitness, healthy lifestyle.

В последните години системата Wellness навлиза с бързи темпове в СПА и фитнес индустрията. Нейната философия е насочена към холистичен подход за здравословен начин на живот в отговор на изискванията на модерното технологично общество.

Постигането и поддържането на добра физическа форма за вътрешна хармония и външна красота се е формирала като стремеж на човек още в 5 век пр.н.е. в Древна Гърция. Сред многообразието от различни видове двигателна активност фитнесът е водещ, тъй като включва упражнения от различни спортове. Резултатите, които се постигат, се определят от самия индивид, съобразно неговите цели и предпочитания.

Човек може да постигне състояние на благополучие, чрез полагане на целенасочени усилия за добра физическа форма, балансирано хранене и формиране на трайни навици за пълноценен живот.

30. Илиева И., П. Баракова, И. Илчев, К. Симеонов, Д. Обрешков. Готовност на студентите за активност при бедствени и кризисни ситуации. В: Научни трудове, т. 49, с. 8.2, Стр. 69, Изд. център при Русенски университет "А. Кънчев", 2010, ISBN 1311-3321.

This report will analyze the readiness of students for activities in emergency and crisis situations, which consists of the following: a desire for inclusion in the rescue, health status allows participation in rescue, personal motivation, sports, useful and necessary to address with emergency and disaster situations.

Key words: Rescue, Personal motivation, Sports, Emergency and Disaster situations

Проучването ни съдържа направление с насоченост към установяване мнението на студентите относно въпроса, кои спортове са необходими и полезни за развитието на способности и умения за адекватно реагиране при аварийни и бедствени ситуации

Целта на нашето изследване е да се установи имат ли желание и готовност студентите от Русенски университет „Ангел Кънчев” за активност при бедствени и кризисни ситуации.

31. 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.

A healthy lifestyle is a viable system of activities aimed at conservation and improving the health of people. This is achieved through personal health culture, value orientation and motivation of people.

Key words: Health education, Physical activity, Sports facilities.

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”.

32. Илиева И., Д. Обрешков, И. Илчев, К. Симеонов. Динамика на училищния спортен живот. В: Международна научна конференция, СУ, София, 2010, стр. 96, ISBN 1314-2275.

Traditional organizing sports festivals at school rallies students of all ages, positively influence the relationship teachers - students - parents, formed organizational skills satisfy the needs of students in physical and sports development .

Key words: *sporting life, sports festivals at school, pupils, physical development, sports development.*

Формирането на навици за здравословен стил на живот започва от ранна детска възраст. Във всеки образователен етап е необходимо интересът към двигателна дейност да бъде поддържан. Съревнование то е една от възможностите за проверка на усвоените технически умения. То стои в основата на спортните прояви, под формата на празници и спортни седмици. Определящо е при планирането и организирането им, съобразно Спортния календар в училище, както и при участия в междуучилищни състезания.

33. Илиева, И. Основни акценти в проучването на потребностите за занимания с фитнес и постигнати резултати на студентите от Русенски университет „Ангел Кънчев”. В: Научни трудове на РУ, т. 50, серия 8.2, Изд. център при Русенски университет, 2011, стр. 62, ISBN 1311-3321.

The objectives and aspirations of students is related to the habits of quality fitness activities. This required at the beginning of the summer semester in 2011 to study the needs for this type of exercises at the end of the semester to determine what results are achieved..

Key words: *fitness classes, group fitness, nutrition, health*

Здравословните навици и добрият външен вид са определящи за качеството на живот при всяка възраст. Тяхното формиране е дълъг процес, чието продължение е свързано с поддържането на здраве, тонус и енергия. Това се постига чрез активна двигателна дейност, адаптирана към възрастта и възможностите, както и прилагането на балансиран хранителен режим. В значителна степен студентите се интересуват от знания, чрез които ще постигнат лична полза и ефективност за повишаване на качеството на живот. За тях е от значение получаването на специализирана грамотност и култура в областта на физическото възпитание и балансираното хранене.

34. 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.

Students who attend for the first time fitness activities are essential knowledge they receive for major muscle groups, basic exercises and their effects, instruments, healthy eating. Each participant has specific expectations, aims and needs.

Key words: *fitness classes, group fitness - aerobics, nutrition, health, needs.*

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 многообразие за резултати, които самият индивид определя, в зависимост от неговите цели и потребности. Специализираните зали са оборудвани с уреди, които дават възможност за силова и кардио тренировка. Много важни при разгръщането и в заключителната част на заниманието са упражненията за разтягане, които помагат за увеличаването на обсега на движенията, намаляват вероятността от контузии. Това определя и съдържанието на тренировъчната програма да включва аеробна активност, силови тренировки и упражнения за подобряване на гъвкавостта. За постигане на желаните резултати са важни и знанията за здравословно и балансирано хранене, които да се приложат в планиране на хранителния режим.

35. Илиева, И. Фитнес и личностен комфорт. IN: Межд. Научна конф. „Личност. Мотивация. Спорт”, НСА, 2011, pp. 88-93, ISBN 978-954-718-302-5.

Заниманията по фитнес, насочени комплексно към кардио тренировка, силова тренировка и тренировка за гъвкавост подобряват телесната стойка, здравето и самочувствието. Занимаващият се чувства тонизиран, жизнерадостен, изпълнен със сила и енергия. Въздействието

РЕЗЮМЕТА НА ТРУДОВЕТЕ НА ГЛ. АС. Д-Р ИСКРА ИЛИЕВА

на фитнеса създава благоприятни предпоставки за постигане на личностен комфорт и желание за повишаване и поддържане на качеството на живот.

Целта на настоящото проучване в областта на фитнеса е да се анализира неговото въздействие и възможностите, които се откриват при работата със студентите в часовете по физическо възпитание и спорт. От значение е тяхното участие да не бъде по задължение, а да носи удоволствие, удовлетворение от получените резултати и положителни емоции.

36. Илиева, И. Изследване на потребности за занимания по аеробика и каланетика на студенти. В: Межд. Научна конф. „Личност. Мотивация. Спорт”, НСА "В. Левски", гр. София, 2011.

Известна е ползата от целенасочената двигателна дейност, свързана с удовлетворение от постигнатите резултати.

Анкетното проучване дава възможност за постигане на обратна връзка в педагогическото общуване между преподавателя и студентите. Получената информация от изследването е полезна за определяне на основните акценти в съвместната работа, които да са в равновесие с потребностите за участие в заниманията по аеробика и каланетика.

37. Илиева И. Баскетбол 3 x 3 – тенденции за Олимпийски спорт, В: NK 2012 RU&SU, Изд. център при Русенски университет, 2012, стр. 80, ISBN 1311-3321.

The ambitions of the Leadership of FIBA Basketball 3x3 format are becoming an Olympic sport in 2016 and to be included in the Olympic Games.

Key words: Basketball 3x3, History, Rules, World Championships, Olympic Games.

Баскетболният формат 3x3 е много атрактивен. При него състезателите имат по-голяма свобода на действията в рамките на регламентиранията правила. Популярността му нараства като играта баскетбол на два коша и неговият вариант на един кош взаимно се допълват.

Усилията, които полага ФИБА, съвместно с федерациите по баскетбол на отделните държави, форматът Баскетбол 3x3 да стане Олимпийски спорт, дават своите резултати сред многобройните привържаници. Благодарение на това любителите на тази спортна игра, ще останат удовлетворени да я наблюдават на Олимпийските игри.

38. Илиева И. Социално-педагогически аспекти на баскетбола и неговите формати. В: НАУЧНИ ТРУДОВЕ ПРИ РУСЕНСКИ УНИВЕРСИТЕТ, т. 52, с. 8.2, Изд. център при РУСЕНСКИ УНИВЕРСИТЕТ, 2013, ISBN 1311-3321.

Basketball is a form of social activity aimed at forming relationships between athletes, supporting their socialization in the team and the transformation of the differences in this process by psychological and pedagogical resources and targeted sports-pedagogical education.

Key words: basketball, social and pedagogical aspects

*Социално-педагогическите аспекти са свързани с индивидуалната и груповата социализация. Те функционират в съответствие с потребностите и изискванията на общественото съзнание и социума. Факторите, които определят социално-педагогическите функции са: **иновациите** в областта на възпитанието; **исторически потребности и възможности** на обществото за изграждане на определен тип социални отношения и личности; **хармонизиращи и интегриращи функции** на възпитанието; **формиращи и трансформиращи** възпитателни въздействия.*

Колективните спортове са вид социална дейност, насочена към формиране на взаимоотношенията между спортистите, подпомагащи тяхната социализация в отбора и трансформацията на различията в този процес чрез психолого-педагогически средства и целенасочено спортно-педагогическо възпитание.

39. Илиева И., Ю. Дончева. Анализ на отношението към Физическото възпитание и спорта на студентите от специалност Предучилищна и начална училищна педагогика при Русенски университет. В: Научни трудове на Русенския университет, т. 52, с. 8.2, Русе, Печатна база на Русенски университет, 2013, ISBN 1311-3321.

The attitude of students towards physical education and sport, formed by their personal experience as adolescents is crucial for development of responsibility in learning methods of teaching physical education in kindergarten.

Key words: students, physical education and sport, learning methods

РЕЗЮМЕТА НА ТРУДОВЕТЕ НА ГЛ. АС. Д-Р ИСКРА ИЛИЕВА

За установяване нивото на ефективност на преподавателската дейност се проведе предварително проучване нагласата на студентите към физическото възпитание и спорта. Тенденцията е диагностичната процедура да се извършва в началото на всеки курс на преподаване и обучение по учебната дисциплина „Педагогика на двигателната култура“.

Целта на изследването е да се проучи отношението към Физическото възпитание на студенти от специалност Предучилищна и начална училищна педагогика при Русенски университет «Ангел Кънчев».

40. Илиева, И. Ефективност на спорта Стрелба с лък, включен във фитнес програма. В: Научни трудове на Русенския университет, т. 54, с. 8.2, Русе, Печатна база на Русенски университет, 2015, ISBN 1311-3321.

The archery is effective for increasing strength parameters. The shooting at the expense of muscle strength of the man, bow accumulate static energy at the expense of bending parts, and then, when you release the string converts this kinetic energy and transfers it to the arrow.

Key words: archery, fitness, muscle power

Стрелбата с лък е едно от най-древните изкуства, практикувано и днес, датиращо от каменната ера - около 20 000 пр.н.е.

Цел на настоящия доклад е въздействието на тренировките по Стрелба с лък върху опорно-двигателния апарат.

Задачи за постигане на целта са:

1. Ретроспективен анализ.
2. Прочване на въздействието на спорта Стрелба с лък върху силовите параметри на мускулите на трупа.

Д. Доклади в трудове на национални научни конференции, сесии и семинари

41. Илиева, И. Организиране и провеждане на спонсорска кампания за подпомагане на училищен спортен празник. В: Национална научно-практическа конференция “Физическо възпитание и спорт в училище”, РИО –Варна, 2006, стр. 63-69, ISBN 13: 978-954-775-6.

Анотация. Традиционното организиране на спортните празници в училище сплотява учениците от всички възрасти, подобрява микроклимата, въздейства положително на взаимоотношенията учители – ученици – родители, формира организаторски умения у подрастващите, задоволява потребностите на учениците за физическо и спортно развиване и усъвършенстване.

Ключови думи: спортен празник, “fair play” /честна игра/, мотивация, награда.

42. Момчилова А., И. Илиева. Правилната мотивация при обучението по баскетбол за двигателната активност на подрастващите. В: Национална научно-практическа конференция “Физическо възпитание и спорт в училище”, Варна, 2006, стр. 150-156, ISBN 13: 978-954-775-6.

Анотация. Мотивите, от които се ръководят учениците в своята учебна дейност имат съществено значение както за качеството на усвоените знания, двигателни навици, така и за развиването на познавателните им способности. Процесът на формирането на мотивационната сфера на личността на ученика в начална училищна възраст в учебно-тренировъчния процес на обучение по баскетбол е сложен и продължителен. Характерезира се със значително развитие на способността им за управление и регулиране на двигателната дейност, в съответствие със съзнателно поставената цел. Необходимо е съдържанието на урочните и извънурочни форми на работа по баскетбол да се съчетаят с изграждането на съвременна методика и организация на работа, насочени към подбуждане на интересите на подрастващите и творческите им търсения в хода на обучението.

Ключови думи: мотиви, мотивационна сфера, двигателна активност, познавателни способности, регулация на дейността.

43. Момчилова А., **И. Илиева**. Обучението по баскетбол за успешната адаптация на първокласниците. В: “Осигуряване и оценяване качеството на обучение”, СУ “Св. Климент Охридски”, ФНПП, 2005, стр. 284-287, ISBN 954-8510-92-8

Резултатите от обучението по физическо възпитание и спорт в предучилищна възраст имат безспорен мултипликационен ефект върху формирането на детската личност в следващите възрастови периоди. Още с постъпването си в училище пред детето се поставят редица изисквания, произтичащи от необходимостта за комплексно педагогическо въздействие, насочено към развиване на интелектуалните и двигателните му качества. Възниква необходимостта от създаване на оптимална система, осигуряваща успешната адаптация на малките ученици към новата среда, стимулираща развитието им

Целта на изследването е да се разработи и приложи оптимизирана система от спортноподготвителни упражнения и игри по баскетбол за 7 годишни ученици в урока по физическо възпитание и спорт (спортни игри) и да се провери въздействието ѝ върху стабилизирането на компонентите на физическата дееспособност, постигането на психомоторна активност.

44. Момчилова А., П. Пенев, **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 и 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.

45. Великова, С., **И. Илиева**, А. Момчилова. Съвременни технологии за повишаване на двигателната активност на децата от подготвителната група в детската градина. В: Научни трудове на РУ , СНС 08, Изд. център при Русенски университет, 2008, стр. 25-29, ISBN 1311-3321.

The data collected from studies on the physical development and ability of school-age children conducted during the recent years substantiate the need for increased movement activity. It is essential to make the most of children's natural bias for movement activity, as a source of health, strength and energy.

Key words: movement activity, planning, diagnosing, differentiated approach (to training children, according to their sex and physical abilities).

Важно е да се използва естествения стремеж на децата към двигателна активност, като неизчерпаем източник на здраве, сила и енергия за развитието им, да се планира правилно двигателната им дейност, да се използват съвременни методи и технологии за обучение. 1. Актуализиране на средствата и методите за работа в основната форма – заниманието по физическа култура, с оглед на повишаване на интереса на децата към тях и мотивацията им за активна дейност. 2. Разработване на тематично разпределение на двигателния материал, съобразно изискванията за подготвителна група. 3. Изследване въздействието на приложената методика и цялостна оптимизирана технология върху физическата дееспособност и мотивацията на децата за активно участие в заниманията.

- 46. Илиева И.** Обучението в стрелба с една ръка над рамо на 9-10-годишни ученици в учебния процес по баскетбол, Научни трудове на РУ 2008, Студентска научна сесия 08, с. 13-16, ISSN 1311-3321.

The basketball game is part of the syllabus in physical education and sport for the 4th grade, and some basic skills and basketball rules are practiced in the preparatory sport games taught during the 1st – 3rd grades: catching, passing, advancing the ball, the two-step rule for advancing the ball, no double dribble is allowed. The teaching methods need to take into account the psychological, biological specificities and movement abilities of 9-10-olds.

Key words: basketball, shooting from place

- 47. Илиева И., А. Момчилова.** Формиране на спортни двигателни навици у подрастващи баскетболисти. В: Научни трудове на РУ, СНС 08, Изд. център при Русенски университет "А. Кънчев", 2008, стр. 44-48, ISBN 1311-3321.

The purposeful training and drilling process in basketball, via the various applied means, methods, approaches, etc., plays a key role for enhancing the motional along with the intellectual skills of young sportsmen, and for their social accomplishment. Achieving these purposes depends on the extent of improvement of the trainees' ability to consciously self-control their actions and behaviour throughout the educational-training process. The purpose of the present study is to substantiate the effectiveness of the system of means and methods we employ for improving the described coordination skills and determine their influence on the motional and mental development of 10 to 11-year-old pupils going in for basketball.

Key words: basketball, offensive technique, defensive technique

- 48. Илиева, И.** Холистичен подход и спортни занимания. В: Научни трудове на РУ СНС 09, Изд. център при Русенски университет, 2009, стр. 117-120, ISBN 1311-3321.

Abstract: The word "holos" has Greek origin and means a full, complete. Holistic approach means to look upon man as a whole, which are inextricably linked body, emotions and mind. Motivation, along with objectives and needs, are the three personality phenomena standing at the basis of each sport activity.

Key words: Holistic approach, sport activity.

Прогресивното развитие на технологиите, свободата на избор за уплътняване на свободното време оказват влияние върху младите хора. Заедно с физическото и психическото им развитие обаче нараства необходимостта от коректното им направляване към здравословни и полезни дейности, каквато е спортната дейност, чрез които да се постига комплексно личностно, интелектуално и двигателно развитие. Това успешно може да бъде осъществено чрез прилагането на холистичен подход, който да е насочен към изграждане на интерес у обучаваните, удовлетворяване на възникващите им потребности и изграждане на умения за саморегулация на поведението.

Е. Доклади в научните трудове на университети

- 49. Илиева, И.** Проучване отношението на 10–11-годишните ученици към баскетболната игра. В: РУ, Научни трудове, Том 44, серия 6.3, Печатна база при Русенски университет "А. Кънчев", 2005, стр. 222-226, ISBN 1311-3321.

Growing up organism has huge resources which can be a catalyst for a maximum productivity in various activities. The purpose of our research is studying the attitude toward the basketball play of 10-11 year old pupils, with a view to orientating them towards a self-organization of their leisure time in sport activities. The tasks, we set in conformity with purpose realization, were as follows: working out the questions in the questionnaire card; carrying out the inquiry research; processing and analyzing of the results achieved.

Key words: needs, motives, interest, basketball.

Баскетболната игра е съвкупност от естествено – приложни движения : бягане, скачане, хвърляне. Ето защо нейното присъствие в програмата за обучение по физическо възпитание и спорт в начална училищна възраст не е случайно. Баскетболът се радва на голяма популярност със своята атрактивност и висок емоционален заряд. Заниманията възпитават толерантност и коректност във взаимоотношенията между учениците.[4]

Целта на нашето изследване е да се проучи отношението към баскетболната игра на 10–11-годишни ученици, с оглед ориентирането им към самостоятелно организиране на свободното лично време със спортна дейност.

50. Илиева, И. Развиване на скоростна издръжливост чрез средствата на баскетбола при 9-10 годишни ученици. В: Научни трудове РУ, Издателски център при РУ "А. Кънчев", 2006, стр. 52-56, ISBN 1311-3321.

Basketball offers multiple opportunities for developing high-speed stamina. The objective of the study is to develop a high-speed stamina through the means of basketball game, so as to provide a qualitative improvement in the functioning of a growing-up body, and to reach an optimum improvement in the achievements from the test "200 meters dash" held with 9-10-year-old pupils. The tasks involve preparing and implementing a program for development of high-speed stamina through basketball drills; measuring the results through the approbated test "200 meters dash".

Key words: high-speed stamina, basketball drills, motivation for achievement, strong emotionality.

Баскетболната игра предлага многообразие от възможности за развитие на скоростна издръжливост. Обучението в специализираната техника и многократното изпълнение под формата на състезателни и щафетни игри, соваково бягане с и без топка, ловене и подаване по двойки и тройки в движение са част от средствата за подобряване на анаеробно-аеробните възможности.

Целта на изследването е развитие на скоростна издръжливост чрез средствата на баскетболната игра за качествено подобряване на функциите на подрастващия организъм и постигане на оптимален прираст в постиженията на теста "Бягане 200 м.", (сек.) при 9-10 годишни ученици.

51. Крумов М., И. Илиева. Възможности за оптимизиране на подготвителната част на урока по баскетбол при 10-годишни ученици. В: Научни трудове, РУ "А. Кънчев", 2006, стр. 97-101, ISBN 1311-3321.

Diverse organizational-methodical activity evokes in 10-year-old pupils positive emotions and desire to take active part in the warm up part of a basketball lesson. The objective of this study is the achievement of optimal fitness of the pupil's bodies allowing them to master the motional drills listed on the curriculum for the fourth grade in the "Sports games" profile. The tasks involve developing and implementing in the educational process of physical training and sport in the 4th grade of an optimized system of specialized drills in the warm up part of a basketball lesson in order to enhance the activity and motivation of 10-year-old pupils toward task fulfillment in the game part of a basketball lesson.

Key words: warm up part, basketball lesson, drill sets of common development and specialized warm up drills, emotionality, motivation for participation.

В урока по баскетбол подготвителната част е с продължителност 12 – 15 мин. Условно се разделя на две части като първата е с продължителност 4 – 5 мин. и включва организация, бегови и общоразвиващи упражнения. Тя е насочена към цялостно загряване на организма, като активизира дейността на мускулната система и вегетативните функции. Втората част е с продължителност 8 – 10 мин. и е свързана с целенасочената подготовка на тези мускулни групи, които ще участват пряко в конкретната дейност на основната част. Тази част включва спринтове и специфични баскетболни упражнения за технически похвати и тактически действия, които вече са изучени, както и подготвителни, целни упражнения.

Целта на изследването е постигане на оптимална готовност на организма на учениците за усвояване на двигателните задачи от учебната програма за IV клас в ядро "Спортни игри".

52. Илиева, И. Особенности на мотивацията за обучението по баскетбол и възможности за формирането ѝ при 9-11-годишни ученици. В: Научни трудове, Издателски център при РУ "А. Кънчев", Русе, 2007, стр. 50-54, ISBN 1311-3321.

The modern concept of setting up a basketball educational – training process in primary school focuses on acquiring a certain volume of knowledge, skills and habits, in combination with development of the physical abilities of the pupils. It practically leaves out the disclosing of the regularities and mechanism for effective training. It is necessary to solve certain tasks in this respect concerning the purposeful development of the motor coordination as a prerequisite for intensifying the basketball training classes. The attitude toward the basketball game, formed during the school sports lessons in primary school age affect the motivation of young players to get actively involved in practicing basketball, while the mastered skills add to the kids' ability to sensibly organize their spare time.

Key words: basketball, motivation, Pyramid of Success, psycholinguistics

53. Момчилова А., И. Илиева. Научноизследователската дейност – основна компетенция на спортния педагог,. В: кн. “Изследване ефективността на иновационни подходи за оптимизиране на физическото възпитание, спорта и кинезитерапията”, Изд. център при Русенски университет "А. Кънчев", 2009, стр. 14-17.

Творчеството е неделима част от научноизследователската дейност. Интегралната оценка за нивото на подготовка на студентите в тази насока се определя на базата на тристепенно равнище. Необходимо е професионално ориентирано формиране на когнитивните, мотивационните, ориентировъчните и технологичните компоненти за научноизследователска дейност.

54. Илиева, И. Оптимизирани подходи за повишаване на мотивацията за спортуване при 9-10-годишни ученици. В: “Изследване ефективността на иновационни подходи за оптимизиране на физическото възпитание, спорта и кинезитерапията”, Изд. център при Русенски университет, 2009, стр. 44-48.

Motivation of little athletes depends on: the good planning of the training process and its appropriate structuring, the selection of means; the professional/pedagogic style of working of the pedagogue/coach and his or her personality. Motivation, along with objectives and needs, are the three personality phenomena standing at the basis of each sport activity. The behavior of pupils practicing sport is determined by their motivation, and is contingent on the particular situation as much as on the specific attitude of the community to sports and to the young generation's involvement in sport activity.

Спортните педагози успешно могат да повишат вътрешната мотивация на 9-10-годишните ученици чрез задоволяване на потребностите за спортуване, поддържане на любопитството, провокиране на интереса, организиране на състезания и осигуряване на свобода на самостоятелно поставяне на цели. Външните стимули включват формулирането на ясни очаквания, даване на недвусмислена и честна обратна връзка, както и да се използват конкретни и достоверни похвали.

Цел

Прилагане на оптимизирани методически подходи за повишаване на мотивацията за спортуване при ученици на 9 и 10 години в урока по баскетбол.

55. Илиева, И. Мисленето и ролята на съзнанието за двигателното обучение на 9-10-годишни ученици. В: кн. “Изследване ефективността на иновационни подходи за оптимизиране на физическото възпитание, спорта и кинезитерапията”, Изд. център при Русенски университет "А. Кънчев", 2009, стр. 49-53.

Елементите на мисленето се разглеждат като психична поднавателна дейност, структурирани в отделни мисловни операции: анализ, синтез, сравнение, абстрахиране, обобщение и класификация. Динамичната структура на баскетбола изисква от обучаваните да съумеят навреме да овладеят турболенността на мислите, езика и представата и за части от секундата да приложат най-ефективния подход за преодоляване на противника и реализиране на кош. Необходимо насоченост на съзнанието за творчество и адекватна реакция в различните ситуации. Механичното заучаване на техническите баскетболни елементи отнема възможността за творческо мислене и изкуствено ограничаване на мисловните операции. Ето защо двигателното обучение по баскетбол трябва да се провежда в условията на проблемност и интензификация, които подпомагат развитието на мисленето и съзнанието на подрастващите.