

## **РЕЗИЮМЕТА**

### **На български**

**На публикацииите на ст. преп. д-р Пламен Георгиев Петков за конкурс за заемане на академична длъжност „Доцент“ в научна област 7. Здравеопазване и спорт; професионално направление 7.6 Спорт; научна специалност „Теория и методика на физическото възпитание и спортната тренировка, включително методика на лечебната физкултура (физическо възпитание, спорт и лечебна физкултура)“**

- 1. Angelova, P., P. Petkov, Comparative analysis of the functional status of the spine in students men and women, Trakia Journal of Sciences, Volume 13, Supliment 1, pp. 403-406, ISSN 1313 – 7050, 2015**

#### **Резюме:**

Дали дадено начално гръбначно изкривяване ще премине в по-висока степен и лошата стойка ще причини здравословни проблеми засега не може да бъде сигурно установено с определен метод. Затова се налага ранна диагностика, профилактика контрол на телодържанието на тези случаи. Целта на изследването е да сравним данните за състоянието на гръбните мускули между мъже и жени и да придобием представа за наличните отклонения от нормалната стойка. Използваните соматоскопични методи за диагностициране на гръбначни изкривявания ни послужиха да обективизираме резултатите от това скринингово проучване. Признаваме за непълната възможност за оценка на степента на гръбначните изкривявания, но подчертаваме че използването на сколиозометър, рентгенографски, флуорографски и фотосоматоскопията са трудоемки методи, а някои от тях са приложими само за тежки странични отклонения и случаи с гибус. Други методи са и скъпоструващи. Изследването е проведено с 50 студенти и 262 студентки от Тракийски университет - Стара Загора в началото на учебната 2013/14 г.. Определянето на функционалното състояние на гръбначния стълб се извърши чрез няколко теста за подвижност във фронталната и сагиталната равнина. Показаните резултати при мъжете и при жените говорят, че при жените по-често е измерено отклонение от нормата. Основните стабилизиращи мускули са с намален тонус и функция особено при жените, а при мъжете отчитаме по-ограничени движения и намалена

подвижност на гръбначният стълб. От спортовете в университета с най-голямо профилактично значение при гръбначните изкривявания са баскетболът, волейболът и плуването, практикуването на които препоръчваме.

- 2. Petkov, P., M. Shoshev, Study of female students resilience, Trakia Journal of Sciences, Volume 15, Supliment 1, pp. 442-446, ISSN 1313 – 7069, 2017**

**Резюме:**

Издръжливостта като основно физическо качество се определя от факта, че тя дава характеристика за здравословното състояние на младото поколение. Тя обуславя ефективната работа на жизнено важни системи в човешкия организъм: сърдечно-съдовата, дихателната, кръвоносната система, опорно-двигателния апарат и аеробния метаболизъм на организма. Целта на настоящото изследване е да се установи нивото на физическа издръжливост на студентки от Тракийски университет. За реализиране на целта поставихме следните задачи – да се направи литературно проучване на проблема; да се разработи тестова батерия; да се обработят и анализират данните от проведеното тестиране. Използвани са следните методи – тестиране, математически методи и графични метод. Контингент на изследването са 67 студентки от Стопански факултет, Аграрен факултет и Ветеринарномедицински факултет от Тракийски университет. Подбрани са два теста – тест на Купър и Бийп тест. Установено е, че много голям относителен дял от студентките са с незадоволително ниво на развитие на физическото качество издръжливост.

- 3. P. Petkov, Nutritional Habits And Physical Activity Of Students, Trakia Journal of Sciences, Vol. 17, Suppl. 1, pp 813-820, ISSN 1313-3551, 2019**

**Резюме:**

Проведено е анкетиране на 176 студента (жени) в първи и втори курс от всички специалности на Стопански факултет, Аграрен факултет и Ветеринарномедицински факултет при Тракийски университет Стара Загора. Целта на изследването е установяване на хранителните навици и физическата активност на студентите. За решаване на целта са използвани теоретичен анализ, анкетиране, графичен анализ, сравнителен анализ на относителни дялове и алтернативен анализ. Проведено е анонимно

анкетирани за набиране на количествена информация за хранителните навици и физическата активност на студентите от Тракийски университет. Анкетата включва 22 въпроса. Анализът на резултатите показва, че студентите не се хранят здравословно поради липса на време, прекарват голяма част от деня в седнало положение и имат недостатъчна двигателна активност. След направеният анализ можем да допуснем, че трябва да се увеличи информираността на студентите от ползите на здравословното хранене и повишаване на тяхната физическа активност.

- 4. Ivanova, M., P. Petkov, Innovative Methods For Developing Physical Strengths And Endurance In Students, Trakia Journal of Sciences, Vol. 17, Suppl. 1, pp 821-825, ISSN 1313-3551, 2019**

**Резюме:**

Проведен е педагогически експеримент с 66 студенти (жени) от първи и втори курс от всички специалности на Стопански факултет, Аграрен факултет и Ветеринарномедицински факултет при Тракийски университет Стара Загора, които бяха разделени на случаен принцип на експериментална група (36 студента) и контролна група (30 студента). Целта на изследването е да се установи въздействието на иновативни методи за развитие на физическите качества сила и издръжливост при студенти. За решаване на поставената изследователска цел са приложени Теоретичен анализ, Педагогически експеримент, Спортно-педагогическо тестване, Педагогическо наблюдение, Вариационен анализ, Графичен анализ и Сравнителен анализ. Беше разработена тестова батерия включваща 20 морфо-функционални показатели и 13 за физически качества сила и издръжливост. Резултатите и анализът им показва, че експериментът е успешен и разработената фитнес програма с експандери е ефективна. Получените резултати ни дават основание да считаме, че включването на разработената фитнес програма с експандери в учебната програма по Физическо възпитание и спорт във висшето училище ще доведе до подобряване на физическите качества сила и издръжливост на студентите.

- 5. P. Petkov, Effect of circular workout on muscle strength of female student, Trakia Journal of Sciences, Vol. 18, Suppl. 1, pp 713-719, ISSN 1313-3551, 2020**

**Резюме:**

Тестирането беше проведено през зимния семестър на учебната 2016/2017 година. Контингент на изследването са 69 студентки от Аграрен факултет, Ветеринарномедицински факултет и стопански факултет при Тракийски университет гр. Стара Загора. Те бяха разделени на две групи – експериментална и контролна. Целта на настоящото изследване е да се установи влиянието на кръгови тренировки върху нивото на физическото качество мускулна сила на студентки от Тракийски университет. За постигане на целта си поставихме следните задачи – проучване на литературни източници, разработване и апробиране на специализиран фитнес модел, разработване на тестова батерия, обработване и анализиране на данните от проведеното тестиране. Използвани са следните методи – педагогически експеримент, тестиране, вариационен анализ, сравнителен анализ, графичен метод. Разработена е тестова батерия. Резултатите и анализът им показва, че експериментът е успешен и разработената фитнес програма е ефективна. Ефективността на разработения авторски фитнес модел, базиран на кръгова тренировка, като част от цялостната фитнес подготовка на студентите, за приоритетно развиване на двигателното качество „сила“ е експериментално обоснована.

- 6. Petkov P., Motivation of the students from Trakia university for participation in physical education classes, Trakia Journal of Sciences, Trakia University, , Volume 15, Supliment 1, ISSN 1313 – 7069, стр. 433-442, 2017**

**Резюме:**

Целта на настоящата разработка е да се изследва мотивацията на студентите при Тракийски университет да участват активно в часовете по Физическо възпитание и спорт. Приложено е анкетиране като експресен метод за оценка на мотивацията на студентите за занимания със спорт. Анкетирането беше проведено през зимния семестър на учебната 2016/2017 година. Контингент на изследването са 84 студенти (мъже) на средна възраст 20,23 години от Аграрен факултет, Ветеринарномедицински факултет и стопански факултет при Тракийски университет гр. Стара Загора. Изследвани са различни аспекти от интересите и желанията им за спортуване. Установено е, че студентите имат изградено положително отношение към часовете по Физическо възпитание и спорт; констатирано е

недостатъчна осведоменост на студентите от всички ползи от заниманията с физически упражнения и спорт; поради голямото натоварване в учебния процес студентите нямат свободно време за допълнителни занимания със спорт. Препоръчва се създаване на предпоставки за включване на всички студенти в допълнителни спортни занимания; даване на теоретични знания за използването, ефекта и ползите от практикуването на физически упражнения и спорт; придобиване на знания и умения от студентите за самостоятелни занимания със спорт и подобряване и обновяване на материалната база на университета.

**7. P. Petkov, Factorial structure of morpho-functional indicators and motor qualities of muscular strength and endurance in students, Trakia Journal of Sciences, Vol. 18, Suppl. 1, pp 720-726, ISSN 1313-3551, 2020**

**Резюме:**

Целта на изследването е да се установят факторните зависимости между морфо-функционални показатели и физическите качества мускулна сила и издръжливост в следствие на прилагане на специализиран фитнес модел. За постигане на целта си поставихме следните задачи: проучване на литературни източници; разработване и апробиране на специализиран фитнес модел; разработване на тестова батерия; обработване и анализиране на данните от проведеното тестиране. Методи на изследването – педагогически експеримент, тестиране, факторен анализ, графичен анализ. Тестирането беше проведено през зимния семестър на учебната 2016/2017 година. Контингент на изследването са 34 студентки от Аграрен факултет, Ветеринарномедицински факултет и стопански факултет при Тракийски университет гр. Стара Загора. Изследваните лица са на средна възраст 20,04 години. Резултатите и анализът им показва, че при приложения фитнес модел се наблюдава намаляване броя на главните фактори във факторната структура на морфо-функционалните показатели и наблюдаваните двигателни качества в експерименталната група; усиляването на влиянието на първия основен фактор при второто изследване обяснява по-високия процент на кумулативната дисперсия. Това от своя страна води до структурни промени в съдържанието на основните фактори; променя влиянието на факторите, като след експеримента увеличава влиянието на издръжливостта за сметка на състава на телесната маса; факторите на силата запазват приблизително същата тежест при второто изследване.

- 8. P. Petkov, Influence of circular exercises on the cardiovascular and respiratory system of female students, Trakia Journal of Sciences, Vol. 18, Suppl. 1, pp 727-735, ISSN 1313-3551, 2020**

**Резюме:**

Цел на настоящото изследване е да се установи влиянието на кръгови занимания върху сърдечно съдовата и дихателна система на студентки от Тракийски университет. За постигане на целта използвахме следните методи: тестиране, педагогически експеримент, вариационен анализ, сравнителен анализ, графичен анализ. Контингент на изследването са 69 студентки на средна възраст 20,04 години от първи и втори курс на три факултета от Тракийски университет – Стопански, Аграрен и Ветеринарномедицински. Те бяха разделени на две групи. Експериментална група от 36 студентки – с нея бяха проведени кръгови тренировки два пъти седмично в продължение на 30 седмици. Въз основа на проведеното изследване могат да бъдат направени следния извод: проведеният експеримент е успешен и разработения фитнес модел подобрява работата на дихателната и сърдечно съдовата системи.

- 9. P. Petkov, Influence of the circular training on strength endurance of female students, Trakia Journal of Sciences, Vol. 19, Suppl. 1, pp 892-899, ISSN 1313-3551, 2021**

**Резюме:**

Контингент на изследването са 69 студентки на средна възраст 20,04 години от първи и втори курс на три факултета от Тракийски университет – Стопански, Аграрен и Ветеринарномедицински. Те бяха разделени на две групи. Експериментална група от 36 студентки – с нея бяха проведени кръгови тренировки два пъти седмично в продължение на 30 седмици. Контролна група от 33 студентки, които се обучаваха по одобрен учебен план за дисциплината „Физическо възпитание и спорт“. Тестирането беше проведено през учебната 2016/2017 година. Цел на изследването е да се установи влиянието на кръгови тренировки върху нивото на физическото качество силова издръжливост на студентки от Тракийски университет. За постигане на целта използвахме следните методи: тестиране, педагогически експеримент, вариационен анализ, сравнителен анализ, графичен анализ. Разработената тестова батерия включва пет теста. След използване на

математически методи за анализ можем да направим следния извод: кръговите тренировки подобряват силовата издръжливост на студентките.

**10. Angelova, P., P. Petkov, Research of physiometric indicators of female students from trakia university, Trakia Journal of Sciences, Vol. 18, Suppl. 1, pp 695-698, ISSN 1313-3551, 2020**

**Резюме:**

Достоверните данни за физическата дееспособност и определяне на функционалното състояние на организма, отразяват достигнатото ниво на физическите възможности и степента на развитие на двигателните качества на човека. Целта на проучването е определяне на отделните физиометрични показатели при студенти. Контингент на изследването са общо 130 студенти (жени) от Тракийски университет. Средната стойност на жизнения капацитет при изследваните ученици е 3, 60, а жизнения показател 61,61. С левия и десния динамометър са установени средни стойности на дясната ръка от 15,46 kg, а отляво - 12,76 kg. Силата е зададена на 63,42 кг. Заключение: Висок е относителният дял на учениците с ниски стойности на жизнения капацитет, ниски са и стойностите за силата на динамометрията; има диспропорция между доброто физическо развитие поради факторите на ускорение и регистрираното задържане или влошаване на физическия капацитет.

**11. Petkov, P., Research and comparative analysis of data for indicators of body mass of male university students, Trakia Journal of Sciences, Vol. 19, Suppl. 1, pp 886-891, ISSN 1313-3551, 2021**

**Резюме:**

Цел на проведеното изследване е да установи показателите за телесна маса при студенти мъже от Тракийски университет гр. Стара Загора и да сравни резултатите от подобни изследвания при студенти от други български университети. Задачи: обзор и анализ на основните теоретични постановки и изследвания на антропометрични показатели (ръст и тегло) и изчисленият на тази база индекс на телесната маса (ИТМ), при студенти мъже; изследвания на студенти по морфологични показатели; статистическа обработка и сравнителен анализ на резултатите. В Тракийски университет, относителният дял на групата с поднормено тегло е 1,56%. Относителният

дял на групата с нормално тегло, получен чрез индекса на телесна маса (BMI) е 46.88%. Относителният дял на студенти, попадащи в групата с наднормено тегло е 40.63%. Групата на студенти със затлъстяване е с относителен дял 10.93%. Тази тенденция е обезпокоителна, ако се направи сравнение с предишни проучвания в същия университет- през 1918 г. се вижда нарастване на относителния дял на студентите с наднормено тегло - 51,56%, докато при студентите с нормално тегло е 46,88%. При направения сравнителен анализ между наличните изследвания се констатира голям относителен дял на студентите с нормално тегло и индекс на телесна маса, но се потвърждава тенденцията за увеличаване на честотата на поднорменото и още повече на наднорменото ниво.

**12. Petkov, P., Correlation Between Muscle Strength And Endurance When Using Specialized Fitness Training For Students, Trakia Journal of Sciences, Vol. 17, Suppl. 1, pp 807-812, ISSN 1313-3551, 2019**

**Резюме:**

Тестирането беше проведено през зимния семестър на учебната 2016/2017 година. Контингент на изследването са 67 студентки от Аграрен факултет, Ветеринарномедицински факултет и стопански факултет при Тракийски университет гр. Стара Загора. Изследваните лица са на средна възраст 20,04 години. Целта на изследването е да се установят корелационните зависимости между мускулна сила и издръжливост в следствие на прилагане на специализиран фитнес модел. За постигане на целта си поставихме следните задачи Проучване на литературни източници, Разработване и апробиране на специализиран фитнес модел, Разработване на тестова батерия, Обработване и анализиране на данните от проведеното тестиране. Използвани са следните методи Педагогически експеримент, Тестиране, Корелационен анализ. След направеният подробен корелационен анализ можем да считаме, че след прилагане на експерименталната фитнес програма връзките между мускулна сила и издръжливост запазват своята основна характеристика – със значителен брой достоверни връзки; след завършване на експеримента статистически значимите зависимости при ЕГ са се увеличили. Наблюдава се увеличаване на връзките с 99% статистическа достоверност между двигателните качества, след използване на авторския фитнес модел; проведеното изследване показва различните



степени на корелационни зависимости на двигателните качества мускулна сила и издръжливост на студентите.

**13. Ангелова, П., П. Петков, Функционална диагностика на гръбначни изкривявания при студенти, Сборник доклади “20 години специалност Рехабилитатор”, ТрУ, Медицински колеж, Стара Загора, стр. 186-191, 2015**

**Резюме:**

Проблемът за честотата и разпространението на гръбначните изкривявания е обект на изследване и проучване на голям брой различни специалисти у нас и в чужбина. Независимо от многобройните изследвания у нас, данните за честотата и разпространението на гръбначните изкривявания са противоречиви. Сравняването на данните между различните изследвания е трудно поради различните критерии и класификацията на гръбначните изкривявания и включването в тях на неправилните стойки. Проучванията включват предучилищна, училищна и гимназиална възраст. Почти липсват обаче данни за изследвания при студенти. Целта на изследването е да получим информация за състоянието на гръбните мускули на студентите и да придобием представа за наличните отклонения от нормалната стойка. За реализирането на целта е необходимо да се изпълнят следните задачи – да се проведе тестване, да се обработят и анализират резултатите. Предмет на изследването е функционалното състояние на гръбначния стълб при студенти. Контингент на изследването са студенти от Тракийски университет Стара Загора в началото на учебната 2013/14 г. Приложени са следните методи – четириъгълник на В. Н Мошков, тест за подвижност на гръбначния стълб, определянето на функционалното състояние на гръбначния стълб в различните отдели се извърши чрез няколко теста за подвижност във фронталната и сагиталната равнина, способ на Отт, способ на Шобер, интервю, теоретичен анализ, анализ на относителни дялове. В нашето изследване установихме недостатъчен контрол на наблюдение още от ученическа възраст. При много от студентите с гръбначни изкривявания находката е първична. При малък брой от тези, които са диагностицирани като патология е проведен контрол и краткотрайни коригиращи мероприятия. Установихме, че поддържащо лечение, за съжаление, практически липсва.

- 14. Пелтекова И., Петков П., Спорт и наука, София, „Констатиране нивото на физическо развитие на студентки от учебни групи по физическо възпитание и спорт в тракийския университет”, 2/2017, ISSN 1310-3393, стр. 161-169**

**Резюме:**

Настоящото изследване се фокусира върху два аспекта на физическото развитие на студентки – антропометрични и физиометрични показатели. За да се установи физическото развитие са извлечени 19 показатели, които са разделени в две тестови батерии. Изследването е проведено с 67 студентки от първи и втори курс на Тракийски университет Стара Загора. Студентките посещават учебните занятия по физическо възпитание и спорт. Средната възраст на студентките е 20,04 години. Резултатите показват, че 34,33% от изследваните студентки имат тегло по-високо от идеалното, 59,70% от тях са с тегло по-малко от идеалното и само 5,97% са с идеално тегло. Средното ниво на BMI е 20,05. Изследваната от нас съвкупност е хомогенна само по отношение на обиколката на мишниците, разликата при вдишване и издишване и теглото на костите. Големи индивидуални различия се наблюдават по отношения на станова сила, телесната маса и обиколката на талията.

- 15. Petkov, P, Фитнес в свободното време – мотивация за занимания и употреба на хранителни добавки и анаболни стероиди, Sessions schedule&Abstracts, 2018 – Ruse, Razgrad, Silistra, FRI-2G.104-1-NC-07, стр. 272 – 273**

**Резюме:**

Целта на изследването е да се проучат мотивацията за занимания с фитнес в свободното време и употреба на хранителни добавки и анаболни стероиди. Извършва се анкетно проучване като експресен метод за оценка на мотивацията на посещаващите фитнес зали за занимания с физически упражнения и прием на хранителни добавки и анаболни стероиди. Установено е, че във фитнес залите преобладават трениращи до 40 години. След тази възраст процентът на посещаващите фитнес залите спада значително. Голям процент трениращи не са осъзнали ползите от физически упражнения и посещават фитнес залите само защото и другите ходят или защото е модно. По-голямата част от анкетиранияте посещават фитнеса

повече от четири пъти на седмица, като заниманията им продължават до два часа. Основната цел за повечето мъже е покачване на мускулна маса, а на жените - да отслабнат. Много голяма част от анкетираните използват хранителни добавки, търсейки информация най-вече от фитнес инструктор. Повече от половината анкетирани са приемали анаболни стероиди, като си набавят информация за тях предимно от интернет. Въз основа на получените резултати се предлагат следните препоръки: непрекъснато повишаване на знанията на професионалните фитнес инструктори за състава, използването и въздействието върху човека на различни хранителни добавки и тренировъчни програми. Разясняване от професионалните фитнес инструктори на желаещите да приемат анаболни стероиди вредите върху тяхното здраве.

**16. Petkov, P., P. Angelova, Изследване на физиометрични показатели при студенти, Sessions schedule&Abstracts, 2018 – Ruse, Razgrad, Silistra, FRI-2G.104-1-NC-06, стр. 270 – 271**

**Резюме:**

Достоверните данни за физическата дееспособност и определяне на функционалното състояние на организма, отразяват достигнато ниво на физическите възможности и степента на развитие на двигателните качества на човека. Целта на изследването е определяне на отделните физиометрични показатели при студенти. За постигане на целта поставихме следните задачи – да се проучат и подберат тестове, даващи обективна информация за физическата годност на студента; да се проведе изследването; да се анализират получените резултати. Използвахме следните методи – проучване и анализ на научната литература; антропометрични измервания; динамометрия; математико-статистически методи. за количествена оценка на изследваните показатели и сравнителен анализ на получените резултати. Контингент на изследването са 64 студенти (мъже) от първи и втори курс на Тракийски университет. Средната стойност на жизненият показател при изследваните студенти е 62,94. При динамометрията на лява и дясна ръка се откриват средни стойности за дясна ръка 30.95 кг. и за лява – 34.0 кг. Показател станова сила е с установени стойности - 120,38 кг. Заключение: голям е относителният дял при студенти с ниски стойности на жизнения показател, стойностите за сила при динамометрията също са ниски; забелязва се диспропорция между добро физическо развитие, обусловено от

факторите на акселерация и регистрирано задържане или влошаване на физическата дееспособност.