

РЕЗЮМЕТА НА НАУЧНИТЕ ТРУДОВЕ

ГЛ. АС. М. ШИШКОВ, ДОКТОР

1. **Шишков, М.** Оптимизиране на техническата подготовка на състезатели по тенис на маса. **Монография.** С, НСА Прес, 2013.

В монографията са обобщени и систематизирани съвременни научни изследвания и челен опит на водещи специалисти по тенис на маса. На базата на научни основи се разглежда общата характеристика и управление на техническата подготовка на състезатели по тенис на маса. Представени са основни физични закономерности свързани с топката за тенис на маса. Показан е метода на тренировка за усъвършенстване на дланен топ-спин в условията на специализираното разнообразие.

2. Дряновски, Й., И. Коев, **М. Шишков.** Тенис на маса. Учебник за студентите от НСА Ипб, 1993.

В учебника цялостно е разработен предметът и съдържанието на спорта ТЕНИС НА МАСА като учебна дисциплина за подготовка на специалисти и треньори – история, същност и характеристика, терминология, научни основи, систематика.

Подробно са разгледани въпросите, отнасящи се до техниката и тактиката на играта, принципите и методите, които намират място при обучението и тренировката, същността и тренировъчните средства за осъществяване на отделните страни от подготовката на състезателите по тенис на маса. Разяснени са проблемите на ранното обучение и ранната спортна специализация по тенис на маса и въпросите, свързани с планирането и отчитането на тренировката.

Учебникът е богато илюстриран с илюстрации, изработени на базата на оригинални снимки и кинограми от играта на най-добрите световни, европейски и български майстори на тениса на маса.

Направен е опит да се разгледат в съвременна светлина почти всички основни въпроси на играта. Техният анализ се извършва многостранно. Това се постига чрез обобщение на отразения в световни и европейски първенства. Въз основа на техния сравнителен анализ с данните от играта на най-добрите български играчи се правят оценки, изводи и препоръки за догонване на водещите майстори.

Учебникът е предназначен за студентите от НСА, изучаващи тенис на маса. Естествено той би могъл да се ползва и от всички треньори, инструктори и любители на играта.

3. Илиев В., Г. Очева, **М. Шишков**. Седма международна научна конференция Катедра „Футбол и тенис“, С, НСА 2010, 12 с.

Целта на тази публикация е да се изготви и утвърди система за изготвяне на ранг-листи за мъже и жени в тениса на маса. Изложени и последователно са представени условията на регламента, а именно валидност, състезания и срещи, които носят точки, състезатели които могат да влизат и излизат от ранглистата. Показани са формулите, коефициентите и бонусите за изчисляването на точките в ранг-листата.

4. Мардов, И., Е. Чолова, Е. Атанасов, **М. Шишков**. Онтогенетични промени на физическите качества „Гъвкавост и ловкост“. Четвърта международна научна конференция. Катедра „Футбол и тенис“ С, Авангард прима, 2007, 97 с.

В статията се разглеждат проблемите на динамиката на развитие на гъвкавостта и ловкостта във възрастовия диапазон от 7 до 12 г., от гледна точка на генотипните особености и онтогенетичното развитие на децата, с оглед използване на получените сведения в тренировъчния процес. Установява се, че статистически значим прираст в развитието на тези качества се забелязва във възрастта от 7 до 9 г. В статията са представени възгледите на известни автори проучвали тези качества.

5. Михайлов, В., **М. Шишков**, К. Ранков, М. Николова. Сънна депривация, спорт, възстановяване. С, “Спорт и наука“ L VII, 2013 N.3, 65-74 с.

Сънят е от съществено значение за всеки и е важно условие за нормалното човешко функциониране. Липсата на сън, наречен сънна депривация е състояние, което води до прекомерна сънливост през деня, лоша физическа издръжливост, когнитивни дефицити, влошаване на капацитета на паметта, повишаване на времето за реакция и т.н. Сънят е ключова част от процеса на възстановяването и неговият дефицит води до лоши спортни постижения. Малко се знае относно влиянието на сънната депривация при спортисти и различните фактори, които допринасят за нея. Дихателни нарушения на съня, като обструктивната сънна апнея (OSA) допринасят най-много за сънната депривация на определени групи от спортисти.

Настоящото проучване обсъжда проблема на сънната депривация в областта на спорта и нейното въздействие върху сложния процес на възстановяването.

Превенцията, навременното откриване и подходящо отношение към сънната депривация, преди развитието на пълната клинична картина на OSA би довело, както за подобряване процесите на възстановяване така и на спортните постижения на спортисти, имащи тези проблеми.

6. Очева, Г., И. Димов, Е. Чолова, **М. Шишков**. Проучване върху резултатността на началните удари на финалистите по тенис на маса от олимпийските игри Атина 2004. III. Международен научен конгрес „Спорт, стрес, адаптация“. Олимпийски спорт и спорт за всички. С, 2004, 524 с.

Предмет на изследването бе да установим вида на началните удари, тяхното преимуществено изпълнение и резултатност, както влиянието им върху хода на играта. Изследваните лица бяха видео-филмирани, след което интересующите ни данни бяха коректно пренесени върху специално изготвените формуляри и статистически обработени. Целта на настоящето изследване е проучване на началния удар в играта на най-добрите чуждестранни състезатели. За постигане на целта са решени следните основни задачи:

1. Установяване броя на вида на началните удари използвани от всеки един от изследваните лица.
2. Установяване на процента на преимущественото им изпълнение и тяхната резултатност.

Обект на изследването бяха финалистите – мъже: Рио Сеунг Мин-Република Корея, Ванг Хао-Китай и жени: Чанг Ининг-Китай, Ким Янг Ни-Република Корея от Олимпийските игри – Атина 2004 г.

На базата на направения анализ на данните от изследването са направени изводи и препоръки за подобряване на тренировъчния процес на най-добрите състезатели по тенис на маса.

7. Очева, Г., Й. Дряновски, **М. Шишков**. Проучване върху проблемите, свързани с началните удари в играта на националните отбори по тенис на маса-юноши и девойки. Спорт, общество, образование. С, 2004, т.6, 50 с.

С подаването и посрещането на началните удари в съвременния тенис на маса не само започва началото на атаката, но и най-често на практика завършва борбата за инициативата в играта. От направения литературен анализ е изказана хипотеза за установяване на висока степен на зависимост между биенето и посрещането на началните удари и крайния резултат при националните отбори юноши и девойки които за пръв път са обект на изследване. Поставени са цели и задачи предопределящи предмета на изследването – установяване на броя и вида на изпълняваните начални удари, начин на тяхното посрещане и преимущественото им изпълнение и резултатност. Изследвани са 6 състезатели: 3 юноши и 3 девойки от основния състав на националния отбор по време на официални състезания. На базата на получените резултати и техния сравнителен анализ са направени значими за практиката изводи и дадени препоръки за подобряване на учебно-тренировъчния процес на най-добрите ни юноши и девойки.

8. **Шишков, М.,** И. Мардов. Първи стъпки на играта тенис на маса в България. Четвърта международна научна конференция, Катедра „Футбол и тенис“ С, Авангард прима, 2007 194 с.

В статията се представят сведения за началният период от развитието на тениса на маса в България от началото на 30те години на XX в. Представени са особеностите на организационното развитие на спорта в периода 1932 – 1944 г. и 1944 – 1949 г. Важен принос на тази статия е посочването на географското разпространение на спорта в страната през изследвания период. Авторът прави анализ на техническото развитие на тениса на маса. Съществен принос на статията е позоваването на конкретни исторически източници, цитирани от автора, които имат характер на изворен материал и се публикуват за първи път.

9. **Шишков, М.** Поява и развитие на тениса на маса от древни времена до създаването на ИТТФ. Четвърта международна научна конференция, Катедра „Футбол и тенис“ С, Авангард прима, 2007, 198 с.

В статията се представят сведения за еволюцията на игрите с топка и ракета от Античността до създаването на международна федерация по тениса на маса. Прави се описание на отделните игри от различните епохи с цел да се изтъкне постепенното усъвършенстване на този тип игри и превръщането им в тенис на маса. Исторически е проследено разпространението на първите форми на тенис на маса в света и появата на международни състезания по този вид спорт, довел до създаването на международната федерация по тенис на маса през 1926 г.

10. **Шишков, М.** Методика на тренировката на контра-нападателните удари. НСА, Спорт, стрес, адаптация. Ч. 1. Пети международен научен конгрес „Олимпийски спорт и спорт за всички“. С, Тип топ прес, 2010, с.173.

В статията се прави обстоен анализ и описание на техниката на контранападателния удар в неговите варианти, като се посочват основните акценти от спортно педагогическа гледна точка даващи възможности за приложение в практическото обучение. Особено важна част от статията е представянето на методическата част свързана с посочване на основните изисквания и указания за обучението в контранападателни удари – начално разучаване, усъвършенстване и приложение в игрална ситуация. Ценни са приложенията свързани с графичното обозначение на траекториите на топката при изпълнение на удара, което е ценно допълнение към методиката на обучение

11. **Шишков, М.** Анализ на тренировъчните системи на водещите страни в тениса на маса. Седма международна научна конференция, Катедра „Футбол и тенис“ С, Авангард прима, 2010, с. 63.

В статията се прави преглед на основните школи по тенис на маса в света – Китай, Швеция, Германия и Япония. Анализът е основан на проучвания върху моделите на подготовка засягащи ранната специализация, организацията на спортно състезателната дейност, организационната структура на развитието на клубовете и дейността на националните щаботе по подготовка на националните отбори за международни състезания.

12. **Шишков, М., Г. Очева, И. Димов.** Съвременни тенденции в развитието на гумите за ракетата за тенис на маса. Първа международна научна конференция, Катедра „Футбол и тенис“ С, Авангард прима, 2005, с. 82.

В статията се разглеждат проблеми свързани с развитието на технологиите за производство на повърхностните покрития на ракетите за тенис на маса. Представени са характеристики на гумите от фирмите Стига, Бътерфлай, Доник, Тибхар, Йола и др. Детайлно са описани динамичните и кинематични свойства на отделните видове гуми. Разглежда се и въпроса за подбор на ракети въз основа на критерии свързани с характеристиките на гумите и начина на игра. Водеща роля имат субективни показатели свързани с качествата на реакцията на топката, които, обаче, се обуславят от конкретните лични предпочитания и психо-физиологически характеристики на личността на състезателя и параметрите на неговата техническа подготовка.

13. **Шишков, М., Й. Дряновски, В. Михайлов.** Проучване върху начините на посрещане на началните удари и тяхната резултатност при новите правила в тениса на маса. Първа международна научна конференция, Катедра „Футбол и тенис“ С, Авангард прима, 2004, с. 102.

В статията се анализират промените в техниката на началния удар и посрещането му предизвикани от измененията на правилата и големината на топката за игра на тенис, което рефлектира върху техническата подготовка и изява на състезателите. Същевременно се прави сравнителен анализ на техническите похвати свързани с началния удар и неговото посрещане между наши и китайски състезатели. В статията е направена статистика, въз основа на приета методика за анализа на играта съобразно мястото на нападение в полето на противника и посрещането на ударите. Въз основа на направените промени в правилата и уредите се установява, че с тях се намаляват преимуществата на подавача на начален удар, в сравнение с миналия период.

14. **Шишков, М., Й. Дряновски, В. Михайлов.** Проучване върху резултатността на началния удар при новите правила в тениса на маса. Първа международна научна конференция, Катедра „Футбол и тенис“ С, Авангард прима, 2004, с. 107.

В статията са поставен на обсъждане въпроса за резултатността на началния удар при новите правила в тениса на маса. В изследването са използвани данните от изследваните лица в предишната статия. Особено внимание се обръща на вида удар, мястото от където си изпълнява, мястото, където е насочен удара и резултата от изпълнението. Прави впечатление нарастналото разнообразие в изпълнението на началните удари на изследваните състезатели. Установява се, че най-висока резултатност – около 60% имат китайските състезатели, следвани от немците и българите.

15. **Шишков, М.** Иновационни удари в съвременния тенис на маса. Девета международна научна конференция, Катедра „Футбол и тенис“. С, 2013. с. 7

Еволюцията на материалите и промените в правилата налагат все повече тенденцията за въвеждане на иновации и търсене на нови технически решения в изпълнението на ударите в тениса на маса. В тази връзка за първи път се прави анализ на изпълнението на дланен“ топ-спин“ с разгъване в лакътната става при тенисово държане на ракетата. В статията се прави конкретно методическо описание на техниката на удара, като се посочват анатомични, биомеханични показатели за описание на техниката и възможности за нейното изучаване. В методическо отношение са посочени етапите на изучаване, грешките на изпълнение и пътят за тяхното преодоляване.

16. **Шишков, М.** Ролята на родителите при обучението в тениса на маса. Девета международна научна конференция, Катедра „Футбол и тенис“. С, 2013. с. 124

В статията се прави анализ на психологическата роля на родителите като фактор за излявата на детето. Представени са основните родителски въздействия и вариативни ситуации на съвместна възпитателна работа между треньори, родители и деца. Направена е типология на подходите съобразно психологическия портрет на децата, както и методически указания за работа с тях.

17. **Атанасова, К., М. Шишков.** Приложение на специализирана програма за обучение на начинаещи студенти по тенис на маса. Девета международна научна конференция, Катедра „Футбол и тенис“. С, 2013. с. 107

Един от важните проблеми в съвременното състояние на физическото възпитание и спорта във ВУ в свързан с необходимостта от повишаване на ефективността на учебния процес чрез подобряване на учебните програми, тяхното съдържание и методика на обучение.

Отчитайки този факт е поставена цел разработване и прилагане на специализирана програма за начално обучение по тенис на маса за начинаещи студенти и установена нейната ефективност чрез прилагане на тестове за определяне на технико-тактическите умения. В проведения експеримент са включени 30 начинаещи студентки от 1. и 2. курс, изучаващи предмета „Физическо възпитание и спорт“ в УАСГ-София и МУ-Плевен, на възраст 19-22 г. през учебната 2010/2011 г. и 2011/2012 г.

Получените резултати показват, че приложената специализирана програма за начално обучение по тенис на маса със студентките от експерименталната група е довела до позначими положителни изменения в изследваните показатели за технико-тактическа подготовка в сравнение с тези при контролната, както по отношение на темпа на прираст, така също и по отношение на интегралната оценка. Даващо основание за препоръчване на приложението ѝ в учебния процес по физическо възпитание във ВУ.

18. **Shishkov, M.** A research on the number of hits in a rally of table tennis world elite until the winning or loss of a point. Proceeding Book Part 1. Sport & Science Extra issue. C, 2012.c.235

В изследването се представя емпирични сведения свързани с корелацията между броя на използваните удари в едно разиграване по тенис на маса и загуба или спечелването на точка при състезатели от световния елит. В проучването се прави сравнение в изявите на мъжете и жените като се представят статистически данни за подаването и следващи удари, втори, трети и четвърти удар. Авторът проследява връзката между сервиза и поредицата от нападателни удари, което е от ключово значение за изхода от състезанието. Представени са фигури, в които е онагледена информацията придобита от направения анализ. Направени са изводи за тактическото развитие на играта.

19. Димов, И., Д. Димов, **М. Шишков.** Физика и опит – фактор за спортна успеваемост в съвременния тенис. . Девета международна научна конференция, Катедра „Футбол и тенис“. С, 2013. с. 60

Целта на изследването е да се анализира и проследи израстването на тенисистите от световния елит на базата на натрупания опит и развитието на физическите качества. Установява се тенденцията, че средната възраст на играчите от Топ 10 се

увеличава през последните десет години и е достигнала 27 г. Причината за което е подобрите методи на тренировка и новите възстановителни програми.

20. **Шишков, М.** Техничко-тактически комбинации в тренировката на състезатели по тенис на маса. „Спорт и наука“, С. 2014, бр.1 с.42

В статията е представен целия спектър от тактико-технически връзки водещи до създаване на модели от комбинации за изпълнение на ударите, чрез които се увеличава ефективността в състезателните прояви. Направена е класификация на технико-тактическите комбинации с методически пояснения за условията и изискванията при тяхното изпълнение. Представени са 18 схеми с тактически комбинации, които имат важно значение за една пълноценна технико- тактическа подготовка на състезателя. Разработени са и вариации на отделните комбинации, съобразно измененията във факторите, които определят състезателната изява.

21. **Шишков, М.** Тенденциите в стила на играта на най-добрите китайски играчи по тенис на маса. „Спорт и наука“, С. 2014, бр.1 с.146

Проблемът за усъвършенстването на техниката и подобряването на успеваемостта на състезателите по време на състезание налага изучаване на един от сложните интегрални тактико-технически показатели - стил на игра. Става дума за изясняване на типичен набор от технически изпълнения на състезатели от елита на тениса на маса, чрез които се осигурява успешната им изява в състезателни условия. В статията се разглежда наборът от технически действия на водещи китайски състезатели в 4 основни техники – топ- спин, флип, пусната/сечена топка, блок и контра нападение. От анализа се установява, че китайските състезатели използват малък брой удари, но те са усъвършенствани изключително добре и се прилагат с варианти. Характерна черта за стилът им е и сигурното изпълнение на ударите, което при тях достига до 66 – 96% при различните удари. Профила на стила на игра на китайските играчи е представен чрез направените изводи.