

Резюмета на научните трудове на гл. ас. Рашо Макавеев, доктор представени за участие в конкурс за академичната длъжност „доцент“ специалност свободна борба

Списък на научните публикации на гл. ас. Рашо Макавеев, доктор

1. Самостоятелни публикации:

1.1. Макавеев, Р. – Формиране на комплекс от упражнения, като средство за тренировка и контрол в борбата, Спорт и наука, извънреден брой 2, 2016, стр. 45

Резюме: Спортната подготовка в борбата, като комплексен спорт с високи изисквания спрямо гликолитични енергообезпечаващи процеси може да използва цялото многообразие от общи и специфични средства, както и всевъзможни начини за комбиниране на прилагането им. В състезателния етап характера на натоварванията води до еднообразие, пренасищането с работа със специална насоченост, като технико-тактическо усъвършенстване и контролни и моделирани схватки в даден момент от изграждащо средство рязко се превръща в деструктивно такова. В усилията си да разнообразим тренировъчните средства в състезателния етап, като не нарушим подготовката насочена към основната цел, разработихме комплекс от упражнения (основни, специално подготвителни и спомагателни), които да спомагат в максимална степен подготовката.

1.2. Макавеев, Р. – Планиране и реализация на състезателен мезоцикъл в борбата, съобразно актуалния правилник, Спорт и наука, извънреден брой 2, 2016, стр. 17

Резюме: Планирането според времето, което обхваща бива, многогодишно, годишно, етапно, текущо и оперативно. Същността на планирането е според състезателния календар и приоритетните цели (състезания), и съобразно закономерностите на адаптационния процес да бъде предварително построена цялостната подготовка, с цел достигане на състоянието „спортна форма“ в точното време за постигане на максимален спортен резултат.

Планирането и периодизацията на спортната подготовка намират своя по-конкретен облик в различните мезоцикли, които са значително по-точни в

своята насоченост и дават информация за т.н. средни вълни на адаптационния процес. От своя страна според характера на извършваната работа те биват: базови, стабилизиращи, вработващи, предсъстезателни, състезателни, междинни, разтоварващи. Продължителността на мезоциклите варира от четиринадесет до четиридесет и два дни в зависимост от тяхната насоченост.

За нас в конкретния случай сериозен интерес представлява планирането и реализацията на състезателен мезоцикъл в борбата, като финален щрих формиращ крайния вид на цялостната подготовка. След поредните промени в състезателните правила през 2005 година започнахме експеримент с различни формули на тренировъчни схватки, както и с броя и мястото им в състезателен мезоцикъл. В края на 2015 година след множество варианти, както и апробация на най-успешните такива в различните възрасти можем да твърдим, че представения по-долу модел се утвърди, като много успешен и резултатен, дори и след последните промени в правилата от 2013 г.

Построения по този начин мезоцикъл, както и ударния, моделен микроцикъл бяха използвани многократно от националните гарнитури, като бе доказана ефективността им в състезания на международно ниво.

1.3. Макавеев, Р. – Планиране и реализация на подготовката на състезатели по борба, при дефицит на време между ранните и основните състезания, Спорт и наука, извънреден брой 2, 2016, стр. 3

Резюме: Динамиката на развитие на съвременния спорт и комерсиализацията му водят до насищане на спортния календар с множество състезания от различен ранг. В последните години това води до дефицит на време за подготовка между отделните състезания. Понякога двете основни цели са много близо във времето и в тези случаи се практикува едноциклово планиране. Това най-често се получава при подготовката на състезатели от възрастните юноши и кадети. При мъжете двете основни състезания обикновено не са много близо, но включвайки контролните ранни състезания картината на годишния план-график придобива доста натоварен вид. В много от спортовете с наситен спортен календар от години етапа на ранни и етапа на основните състезания са характерни с променена структура. Преимуществено се използват средства и методи съвсем нетипични, и дори противоречащи на консервативните схващания спортната наука. Това обаче е само на пръв поглед. Всъщност в много от случаите става въпрос за минимизиране на цял един макроцикъл

в рамките на шест до осем седмици. В спортове с много състезателни прояви следващи през малък интервал (тенис, футбол) е факт и минимизирането на макроцикъл в рамките на седем до десет дни! Промените наложени в борбата под давлението на МОК, с цел модернизиране облика на спорта стимулираха насищане на състезателния календар и допълването му с редица комерсиализирани състезания. Така класическо двуциклично планиране типично доскоро за българската борба има нужда от по-модерен поглед, като предпоставка за конкурентоспособност на световния тепих.

Можем да почерпим от опита на други спортове отдавна минали по този път. Така на базата на проучване на чуждия опит предлагаме експеримент с минимизиране на макроцикъл за време от шест седмици, между ранно състезание в първия макроцикъл с основното такова.

1.4. Макавеев, Р. - Нов правилник по борба – променени изисквания спрямо подготовка; „ New Regulations in the Wrestling- Changed Requirements in the Preparation Period“ Assistant Prof. Rasho Makaveev, PhD, National Sports Academy “Vassil Levski”, BULGARIA, Book of abstracts Sakaria, 2015, pp.61,

Резюме: С неоснователното и необосновано решение да се извади борбата от Олимпийското движение през 2013 година МОК изненада неприятно световната спортна общественост. След обстойно разглеждане на актуалните проблеми пред спорта – борба и с оглед бъдещото му развитие световна федерация направи сериозни промени в състезателните правила, а именно:

- Увеличено беше времетраенето на две части по три минути
- Намален беше броя на частите от три на две, но точките се отчитат от началото до края на схватката, а не за всяка част по отделно
- Промениха се точковите оценки
- Отдава се голямо значение на предупрежденията за пасивност, като по този начин се търси стимулиране на активна и атрактивна борба

След направените анализи на международните турнири за мъже и жени „Дан Колов“ и „Никола Петров“ у нас се потвърди мнението за завръщане на така наречената „тотална борба“ – активно водене на схватката от начало до край, като водеща предпоставка за победа.

Именно на базата на този факт счетохме за необходимо да обърнем внимание на променените изисквания спрямо физическата и функционална подготовка на състезателите. Акцента вече не е върху взривната сила, а повече върху силовата издръжливост. Характеристиката на борбата по отношение на енергообезпечаването, съобразно времетраенето и същността на натоварването я поставя сред спортовете с предимно анаеробно-аеробен характер. Основен енергообезпечаващ механизъм се явява анаеробната гликолиза. От водещо значение за успешното провеждане на четири – пет схватки в един сеанс, в тази връзка се явява преработката на лактата (млечната киселина). Това е основния метаболитен продукт от анаеробната гликолиза. Неговото натрупване в работещата мускулатура води до влошаване на способностите за по-нататъшна ефективна дейност.

1.5. Макавеев, Р. - Впечатления от последният шампионат на Русия (2015) по свободна борба за мъже, Спорт и наука, извънреден брой 2, 2016, стр. 64

Резюме: Представянето на състезателите по свободна борба на Русия на световния тепих, като водеща школа предизвиква сериозен интерес, както към методиката на подготовка, подбора, а така също и към спецификата на стила им в спортно-техническо отношение. Многократно са правени технико-тактически профили на отделни представители на „сборная“, но те ни дават информация само за един състезател, пък било той и от световна класа. При съвременните технологични възможности ни се предоставя прекрасна възможност да наблюдаваме почти всички срещи от шампионата на Русия по свободна борба през интернет, без дори да напускаме дома си. Стига човек да желае може да следи тенденциите в развитието на техниката и тактиката на значителна част от водещите руски състезатели (повечето медалисти от ЕП, СП, ОИ), както и ново изгряващи звезди на тепиха. От проведения от първи до трети май шампионат по свободна борба за мъже в град Каспийск, успяхме да наблюдаваме 117 срещи във всички теглови категории. Състезанието беше изключително интересно и поради факта, че на практика тук се определяха участниците в предстоящите европейски олимпийски игри в средата на юни в Баку.

1.6. Макавеев, Р. - Формиране на модели на състезание и методика на възстановяване между срещи по време на състезание основани на използването на показателя - концентрация на лактат в кръвта, Спорт и наука, извънреден брой 2, 2016, стр. 28

Резюме: В съответствие с промените в състезателните правила направени от международната федерация по борба през последните две години се променят и изискванията, както към техниката и тактиката, така и към физическата подготовка на състезателите. Акцента осезателно се мести от взривната сила към скоростно силовата издръжливост. Това само по себе си не е притеснително, но като се отчете и факта, че за един състезателен ден един борец целещ се в шампионската титла трябва да проведе пет – шест схватки от по шест минути изискванията към функционалната подготовка придобиват едва ли не значение на лимитиращ фактор. Неведнъж сме ставали свидетели на загуби на световни шампиони от сравнително по-посредствени борци именно при дефицити във функционалната им подготовка. Дори перфектни в технико-тактическо отношение състезатели не успяват да се реализират, когато някое от водещите физически качества е сериозно изостанало в подготовката. Разбира се най-голяма тежест се отдава на техническата и тактическата подготовка, но всяко едно от физическите качества, както и различните елементи от психологическата подготовка имат своето значение. При условие, че всички страни на подготовката на състезателя са перфектни, то той е готов да стане олимпийски и световен шампион, колкото повече от страните на са в идеално състояние, толкова по-далеч оставаме от така желаните и преследвани резултати. Правилата са ясни и категорични за всички участници, като единствения начин да провеждаш по-кратки срещи се явяват победите с туш или с технически туш. При сравнително изравнени сили на противниците, говорейки за големи първенства (ЕП, СП, ОИ) вероятността за такова развитие на състезанието рязко намалява. В такъв случай е нужно да помислим и да създадем реален, пълноценен модел на състезателни условия в подготовката, който да помогне в максимална степен да реализираме възможностите на всеки един състезател. Съобразявайки се с продължителността на срещите и регламентираната почивка между тях от тридесет минути най-малко, формирахме модел на състезание в който проследихме стойностите на лактата преди и след среща. Опитвахме се да оптимизираме и поставим на точното място в подготовката тези модели, както и да оформим и предложим научно-обоснована система за оптимално преработване на лактата, с цел адекватно стартиране и пълноценно представяне в следваща среща.

1.7. Макавеев, Р. – Анализ на възрастовата динамика на българския национален отбор по свободна борба – мъже, участвали на ОИ 2000, 2004, 2008, 2012 г.; Спорт и наука, извънреден брой 4, 2014 г., стр. 21

Резюме: След последните летни олимпийски игри в Лондон преди две години учудването на власт имащите в родната ни България, странно защо ли се почесват с недоумение: „Как така резултатите на спортистите ни не са по големи“. Един обективен поглед обаче е напълно достатъчен за да кажем, че медалите на Станка Златева и Тервел Пулев, както и петото място на Радослав Великов са съизмерими с подвиг. С голяма доза тъга и носталгия по миналото трябва да се отбележи факта, че България се е върнала на нивото на резултати от далечната 1952 г. На игрите в Хелзинки Борис Георгиев печели първия медал за България от ОИ, като това е и единственият от тези игри. Там заемаме 40 място в крайното класиране по нации. На игрите в Лондон, въпреки че медалите са два, заемаме 63 място в крайното класиране. На диаграми 1 и 2 са представени тенденциите показващи състоянието на спорта в страната ни. Най-точният показател за него е представянето ни на най-важния световен форум, а именно Олимпийските игри. С тази разработка представяме на вниманието ви една интересна гледна точка, чрез която ще се опитаме да потърсим частично обяснение на някои от причините за моментното състояние на спорта донесъл най-много медали и гордост на България през годините, като това е само един фрагмент от цялостната картина на съвременния български спорт. След направения обстоен анализ на възрастта на медалистите и шампионите от ОИ от 1996 до 2012 бе отчетливо охарактеризирана оптималната възраст (23-28 г.) за постигане на резултат в свободната борба. Големите сили в световен мащаб, като Русия, Иран, САЩ планират подготовката и потенциалните състезатели имащи капацитет за бъдеща успешна реализация с перспектива от осем – дванадесет години. Те разбира се са в голяма степен условни, но от практическия опит натрупан до момента се вижда, че грешките им в прогностичния модел на млади състезатели не са големи.

2. Публикации в съавторство:

2.1. Публикации в съавторство – първи автор:

2.1.1. Макавеев, Р.; Макавеев, О. – Оперативното разузнаване или цената на един медал, Спорт и наука извънреден брой 4, 2013, стр. 44

Резюме: Спортните състезания, подобно на военните действия, представляват своеобразен сблъсък на стратегии и тактики. Стратегията на

свободната и класическата борба е сложна динамична система на управление и регулиране на развитието на спорта, на подготовката на борците и воденето на състезателната борба . Част от подготвителната стратегия е събирането на всестранна информация за школата, стила и възможностите на вероятните противници. Назад в годините за необходимостта от разузнаване намираме информация при повечето водещи автори от големите школи в борбата (Р. Петров; Сасахара;

Ю. Шахмурадов; Сасахара; Купцов; О. Макавеев). Повечето засягат предимно стратегическото разузнаване. В спорта предварителното проучване на съперниците е задължително условие, без което правилното провеждане на подготовката е невъзможно. Спортните щабове на различните клубни и национални отбори в колективните спортове много отдавна включват в себе си хора занимаващи се с предварителното проучване на противника – видеозаписи, анализ на видеозаписите, установяване на силните и слаби негови страни. Нещо повече – по време на самата среща те дават на треньорите текуща информация (грешки – предизвикани, непредизвикани, блокади, асове и т.н.). Това дава възможност за оперативно вземане на решения – промяна на тактиката, промени в състава и др. Те поддържат непрекъсната аудио връзка, за да могат да реагират на настъпващите промени по-бързо. В съвременната борба нуждата от разузнаване било то стратегическо или оперативно е нараснала неимоверно. Наличието на 7-10 равностойни борци в категория, конкуриращи се за шампионската титла в Европа и повече за световната извежда на преден план необходимостта от отличното познаване на техните силни и слаби страни.

2.1.2. Макавеев, Р., Николов, Н. – Възрастов анализ на медалистите от ОИ 1996 – 2012 в свободната борба – мъже, Спорт и наука извънреден брой 4, 2013, стр. 52

Резюме: След последните Олимпийски игри (ОИ) и започването на нов четиригодишен цикъл на подготовка следва да се направи анализ на подготовката, постигнатите резултати и причините за тях. Един от основните фактори е актуалното състояние на спортния резерв, или иначе казано, с какви състезатели разполагаме и какви са техните перспективи за развитие. Всичко това е много условно поради факта, че има успели спортисти в зряла възраст (32 г.-36 г.). Средната възраст на националния отбор по свободна борба участвал на СП 2013 е над 29 години. Това ни се стори малко притеснително и така се захвеме да направим възрастов анализ на медалистите от ОИ от 1996 до 2012 включително. Състезанията по

борба на тези пет ОИ са проведени по различни правилници, като една от най-съществените разлики е времетраенето на схватката: от две части по три минути през 1996, 2000, 2004 на три части по две минути през 2008 и 2012 г. Разлики има и в тегловите категории, като от десет през 1996 г. са намалени на осем през 2000 г., а през 2004, 2008, 2012 на седем. На последните две олимпиади бяха раздадени по два бронзови медала във всяка категория, а на предните комплекта медали включваше само по един. Това, обаче, не оказва сериозно влияние на настоящото изследване. Нашата цел беше да установим каква е най-успешната възраст в свободната борба.

2.1.3. Макавеев, Р., Николов, Н. – Актуализиране на тестовата батерия и нормативната база за контрол и оценка на развитието на физическите качества на ученици, практикуващи борба в системата на спортните училища в България, Спорт и наука извънреден брой 4, 2013, стр. 70

Резюме: В крак с динамичното развитие на съвременния свят, сферата на спорта е мястото за търсене и достигане лимита на моментните възможности на съвременния човешки организъм. С въвеждането на системно-структурния подход науката се намесва с цялата си мощ в развитието на съвременната теория и методика на спортната подготовка. В структурата на тренировъчно – състезателния процес основен елемент се явява: контрола. Известно е, че за да се постигат най-добри резултати процесите трябва да бъдат оптимизирани, именно тук се изисква използването на системите за планиране и контрол. Навлизането в спортна форма, като еманация на тренировъчния процес се подпомага от постоянния анализ на ефекта от натоварването и неговите корекции. Различните видове контрол биват: оперативен, текущ и етапен. Развитието на физическите качества на подрастващи спортисти логично използва инструментариума на етапния контрол, предоставящ информация за кумулативния ефект на тренировъчните натоварвания. Част от етапния контрол се явява провеждането на контролни нормативи и тестове. С оглед на остарялата нормативна база за оценка имаше необходимост от нейната актуализация. Предложени бяха, след подробно проучване, някои нови тестове за проследяване развитието на физическите качества на подрастващите. След консултации с БФ Борба, както и с водещи треньори по борба в България, като беше взет под внимание и опита от тестирания на националните гарнитури в различните възрасти, предоставен от научно-приложната лаборатория към БФБ, бе променена частично тестовата батерия.

2.1.4.Макавеев, Р.; Николов, Н. – Редукция на теглото при елитни борци преди състезание, Спорт и наука извънреден брой 4, 2013, стр. 92

Резюме: Въпроса с редукцията на собственото тегло, винаги е бил актуален в спортовете с теглови категории. В зависимост от промените в правилата и развитието на спорта и спортната наука през времето са изпробвани и използвани множество начини за това. Прямо времето за провеждане и броя на контролните мерения по време на състезание са се налагали различни формули за сваляне на килограми. Често срещано, особено в леките категории, беше свалянето на 10-12 килограма. През своята изключителна кариера Валентин Йорданов е „свалил“ повече от 500 кг. За отбелязване е, че състезателите от горните категории бяха по-капризни по отношение на тази процедура. Много талантиливи борци не успяха да реализират своя потенциал, поради неподходящ за тях начин на сваляне. В последните години стана ясно, че методиката за сваляне на килограми с ранно ограничаване на течностите, е не само грешна, а и опасна за здравето на спортистите. Наложил се тенденцията при сериозно редуциране на собственото тегло преди състезание, да се хидратира организма дори в по-големи количества. Така в рамките на четири – пет седмици личното тегло на спортистите се коригира леко и без голям стрес, като се довежда близо до желаната категория.

2.1.5. Lactate dynamics in wrestling training match; R.Makaveev, L.Andreeva, A.Alexandrova, N.Nikolov, D.Chamishki, L.Petrov, 7 International scientific congress “Sport, stress, adaptation” 2014, book of abstracts, pp. 97

Резюме: В проучването са включени 10 борци класически стил и 6 борци свободен стил от отбора на НСА, състезаващи се в категории от 65кг. до 120кг. Средните стойности на възрастта на борците е $21,1 \pm 1,6$ години, а тази на личното тегло – $81,4 \pm 12,7$ кг. Концентрацията на лактат (La) в кръвта, взета от ухото, беше измервана чрез лактат-анализатор. Кръвните проби се вземаха на следните няколко етапа: След разгръщането, точно преди първата схватка (ПС), Веднага след ПС, Пет минути след ПС, Тридесет минути след ПС, Непосредствено преди втората схватка (ВС), Веднага след ВС, Пет минути след ВС.

2.1.6. Макавеев, Р., Грозданова, К. – Сравнителен анализ на приложените технико-тактически действия в женската борба на МТ „Дан Колов“, 2014; Спорт и наука, извънреден брой 4, 2014 г., 27 стр.

Резюме: С въвеждането на последните промени в състезателните правила по борба, необходимостта от анализиране на технико-тактическата ефективност в състезателни условия отново заявява своята актуалност и

важност за постигане целта на подготовката. В настоящата статия ще се опитаме да охарактеризираме актуалните тенденции в технико-тактическо отношение в женската борба по данни от спортно-педагогически запис на международния турнир „Дан Колов“ от 2014 година. В съвременния спорт, още повече на високо ниво ролята на спортното разузнаване играе важна роля при среща с конкретен противник, особено в сложни в техническо и тактическо отношение спортове, каквато е борбата. Трябва да се познават специфичните особености на водещите в света школи, както и на главните фаворити във всяка теглова категория. В следствие промените в правилата се получава известно раздвижване на състезателки по категории, докато всяка намери своята. От спортно-педагогическият запис сме обработили информацията по категории, като ще коментираме получените резултати обобщаващо, без профили за отделни състезателки.

2.1.7. Макавеев, Р., Зарева, И. – Равновесната устойчивост – практическа значимост в две коренно противоположни на пръв поглед сфери на човешката дейност, Спорт и наука, брой 4, 2015, 54 стр.

Резюме: Според литературни източници равновесната устойчивост се определя от способността на тялото да запазва вертикално положение в покой, при ходене и бягане. Изучаването на баланса на тялото в основна стойка, ходене и при други преходни процеси се извършва от постурологията (posturology) появила се след разработката на стабилметричните платформи – устройства регистриращи движението на проекцията на ОЦТ на стоящия върху плота спортист. Спорта и балета, като сфери на човешката дейност са на пръв поглед несъвместими и далечни, но може да се твърди, че спорта също като балета е изкуство. Борбата и балета от своя страна имат много общо по отношение на равновесната устойчивост, високите изисквания към нея, както и характерната отличителна особеност, а именно динамична система включваща двама. Целта на изследването е да се сравнят в практически аспект апаратурният метод за изследване на равновесие и спортно-педагогическият метод чрез отчитане на времето в равновесие при два различни типа двигателна дейност – балетисти и борци.

2.2. Публикации в съавторство втори или следващ автор:

2.2.1. Макавеев, О.; Макавеев, Р. – Спомени от бъдещето, Спорт и наука извънреден брой 4, 2013, стр. 81

Резюме: Използваме името на популярния филм на Ерих фон Деникен, защото убедено считаме, че няма хватки без бъдеще, особено тези, които са имали впечатляващо минало. Това е една от коронните хватки на българския борец Исмаил Абилов. Тя е на границата в терминологично отношение между събаряния и хвърляния с хващане на краката. Хвърляне, защото структурата на движението е същата, събаряне, защото бореца почти не губи контакт с тепиха. С тази хватка И. Абилов спечели европейски титли, медали от световни първенства (в две теглови категории – 90 и 82 кг.). С нея печели и финалната си среща на олимпиадата в Москва, 1980 г. срещу световния шампион И. Ковач (УНР). Следва и анализ на техниката.

2.2.2. Илиев, И.; Макавеев, Р. – Силовата подготовка в женската борба след въвеждането на новите правила, Спорт и наука извънреден брой 4, 2013, стр. 27

Резюме: Развитието на спорта на най-високо ниво е съпроводено от все по-активно въвличане на представителките на женския пол. Стремелът на жените да се състезават наравно с мъжете във всички спортове бележи пълен успех. Женската свободна борба като олимпийски спорт заема едно от водещите места сред тези спортове. Много специалисти отбелязват значението на различни прояви на силата в програмата на специалната физическа подготовка на състезателките по борба [4, 5]. В същото време методиката за силова подготовка в женската борба днес едва ли може да се смята за оформена и завършена. Като включим и въвеждането на новите правила от ФИЛА в началото на 2013г., необходимостта от задълбоченото изучаване и изследване на такъв важен проблем не предизвиква никакво съмнение.

2.2.3. Макавеев, О., Макавеев, Р., Ретроспективен анализ на промените в тегловите категории в олимпийската борба, Спорт и наука извънреден брой 4, 2013, стр. 60

Резюме: През 2013 година световната спортна общественост (а и не само спортна), беше силно изненадана от изваждането на борбата от олимпийските спортове. Повода за това беше едно изследване на МОК по около 30 критерия, а за истинската причина можем да се досещаме. Всички бяха възмутени, че се посегна на фундаментален, както за древните, така и за модерните олимпийски игри спорт. 708 година преди новата ера, на 18 олимпийски игри (ОИ) борбата се явява, като отделна дисциплина и като

съставна част на пентатлона. От 648 г. пр. Хр. е включен и панкратиона, съчетание между борба и бокс, при който е било разрешено всичко, освен хапане и бъркане в очите. И така до последните древни ОИ борбата под 3 форми неизменно е била централно събитие. Сега борбата трябваше да се прави и невъзможното за да се смятат членовете на МОК и да я оставят сред основните олимпийски спортове. Един от капризите на МОК е да се намали броя на категориите в свободния и класическия стил. По този начин се елиминира едно от основните предимства на този спорт – това, че в него има място за всички - за ниски и високи, за леки и за тежки. Но нека да се опитаме да направим една ретроспекция на промените в тегловите категории на ОИ през последните 117 години.

2.2.4. Iliev, I., Makaveev, R. (2014). Optimization of strength training in pre-competition period in elite female wrestlers. 19th annual Congress of the EUROPEAN COLLEGE OF SPORT SCIENCE, 2nd - 5th July 2014, Amsterdam – The Netherlands. Book of Abstracts, pp. 101

Резюме: През последните години беше натрупан опит в подготовката на състезателките по борба, но както и преди няма достатъчно разработки по методиката на тяхната силова подготовка. Много специалисти отбелязват значението на различни прояви на силата в структурата на специалната физическа подготовка при състезателките по борба, но в същото време концепцията за многогодишна силова подготовка в женската борба днес едва ли може да се смята за оформена. Постановката на проблема е свързана с развитието и трансформирането на силата от подготвителния период към предсъстезателния и нейното запазване от състезателките – един от най-актуалните, но неизследвани проблеми в методиката на подготовка при жените и девойките. От практиката сочи, че след приключването на подготвителния период силата е достигнала едно определено, високо ниво, а след което значително спада - предпоставка за недоброто представяне и крайното класиране по време на състезания. При актуалния правилник силата представлява един от основните фактори на спортното постижение.

2.2.5. Макавеев, О., Макавеев, Р. – Сравнителен анализ на планирането и реализацията на националния отбор по свободна борба през 1979г. и 1980 г.; Спорт и наука, извънреден брой 4, 2014 г., 3 стр.

Резюме: Любопитен е сравнителния анализ на планирането и реализацията на две последователни години – пред олимпийската 1978-79 и олимпийската 1979-80. Той е необходим защото резултатите постигнати от националния отбор по свободна борба в тези две години се различават

чувствително. На ЕП през 1979 г. са спечелени 1 златен, 2 сребърни и 3 бронзови медали. На следващата, 1980 г. златните медали са вече 4, както и сребърните – също 4. СП 1979 г. приключи с 1 сребърен и 1 бронзов медал, докато на ОИ 1980 г. имахме двама шампиони, 3 сребърни и 1 бронзов медал. Да се опитаме да видим разликите в планирането, количеството и съдържанието на извършената работа, които да обяснят съществените различия в класирането на основните състезания през двете години.

2.2.7. Николов, Н., Макавеев, Р., Димитров, Н., Станчев, Н. – История на женската борба в НСА „Васил Левски“; Спорт и наука, извънреден брой 4 , 2014 г., 31 стр.

Резюме: Началото на женската аматьорска борба се поставя през 70-те години на XX век. Първите състезания за жени се провеждат във Франция и Швеция. Има данни и за далеч по-рано проведено се първенство проведено се през 1933г. в Аржентина, където участват малък брой страни с ограничен брой състезателки. Сред организаторите освен балерината Айседора Дънкан били и нашенски емигранти. Едни от водещите нации в женската борба, несъмнено са Русия и Франция, започнали развитието на женския профил почти по едно и също време – от 1975 година. Национален шампионат за първи път се провежда във Франция през 1973 г., а през 1977 г. женската борба е включена в програмата на федерацията на страната. Световни сили понастоящем са още Япония, САЩ, Канада, Швеция, Украйна и др. Постепенното разширяване на популярността и географията на този вид борба води до логичното становище нас свой конгрес на международната федерация по борба ФИЛА на Олимпийските игри в Лос Анджелис през 1984 г. да вземе решение за развитието на женската борба. Първото световно първенство по борба за жени се провежда през 1987 г. в Норвегия където вземат участие 48 състезателки от 8 държави в 9 теглови категории. Отборен шампион става Франция, завоювала 5 титли, следвана от Норвегия с 3 титли и Белгия с една. На следващото световно първенство, проведено се през 1989 в Мартини (Швейцария), участничките са вече 53 от 13 държави, отново хегемонията е на Франция и Норвегия. От същата година започват да се провеждат световни първенства ежегодно (с изключение на 2004 г.). В тези години в България все още не съществува женска борба. За първи път този спорт е включен в програмата на Олимпийските игри през 2004г. в Атина в четири теглови категории – 48 кг., 55 кг., 63 кг., 72 кг. Началото на женската борба в България се поставя в средата на 90-те години на миналия век. Първоначално състезателките в тази дисциплина са „взети” или са се преориентирали от джудо, самбо,

щанги и т.н. Основите на клубно равнище се поставят от спортните клубове в НСА и градовете Кюстендил, Враца, Димитровград. Момичета тренират още в Ямбол, Перник, Петрич и други, а към момента почти всички клубове, които развиват борбата имат и женско направление.

2.2.10. Nikolov, Nikola; Stanchev, Nikolai; Makaveev, Rasho, STUDY OF SPORT INJURIES IN ATHLETES IN GRECO ROMAN WRESTLING National Sports Academy, Bulgaria, 6 International scientific congress “Sport stress adaptation” 2012, book of abstracts, pp. 462

Резюме: Една от основните задачи на спорта, наред с възпитанието и обучението на младите хора е и достигането на древния идеал „здрав дух в здраво тяло”. Безспорни са заслугите на спорта и различните двигателни дейности в посока на разрешаването на редица проблеми, съпътстващи съвременния начин на живот – хипокинезия, наднормено тегло, неправилно и прекомерно хранене и т.н. Ето защо възможността на отделния индивид да спортува се явява като основен компонент за игнориране на отрицателните последици от гореспоменатите причини за нездравословния живот. Спортният травматизъм е сред основните препятствия пред високото спортно майсторство. Често усилията на треньори, спортисти и лекари остават напразни поради получена непосредствено преди състезание травма, непозволяваща на спортиста да развие своя потенциал. Според вида и тежестта на травмата той е принуден да прекъсне спортната си дейност, а дори и да се раздели окончателно със спорта. Травматизмът в спорта, за съжаление, е реален и стар проблем, особено ако става въпрос за високи спортни постижения. Редица автори са разглеждали различни аспекти на спортния травматизъм. Някои от тях обръщат внимание на профилактиката, докато други акцентират на възстановяването след получена травма, както и на влиянието върху психиката на спортиста. В настоящата разработка ще се спрем по-подробно на травматизма в класическата борба.

2.2.11. Stanchev, Nikolay; Nikolov, Nikola; Makaveev, Rasho, AGE FEATURES IN THE PREPARATION OF YOUNG WRESTLERS AND GIRL WRESTLERS, 6 International scientific congress “Sport stress adaptation” 2012, book of abstracts, pp. 612

Резюме: Напоследък успехите на българските борци намаляха видимо и това може да накара специалистите да търсят нови пътища за развитието на този спорт. Известно е също така, че последните години има тенденция към снижаване на възрастовата граница у спортистите професионалисти, а това от своя страна изисква значително по-ранното започване на

подготовката в определения вид спорт. Има такива спортове , при които дори не се обсъжда възможната вреда от значителното натоварване на детския организъм (например лека атлетика , гимнастика , фигурно пързаяне , плуване , тенис и др.). В тежката атлетика обаче въпросът за физическите натоварвания (които са твърде специфични) при оптимално натоварване на децата все още не е решен. Поради чувствителното нарастване на световната конкуренция през последните години погледите и вниманието на спортните педагози бяха отправени към издирване на нови пътища и неизползвани досега възможности за постигане на високи спортни резултати и майсторство.

3. Дисертация на тема „Средства и методи за развитие на общата координация, подпомагащи техническото израстване на млади борци“, 2011 г., Макавеев, Р.

Резюме: Съобразяването със съвременните постижения на теорията на спортната подготовка и специфичните особености на спортната методика в учебно-тренировъчния процес по борба, с поставянето на акцент върху развитието на наша, собствена методика, са пътищата за подобряване на резултатите на българските състезатели на световния тепих. Координационните способности са сложна и многостранна част от общата подготовка на спортистите в различните видове спорт. Борбата е спорт със стохастичен характер и големи изисквания към способностите за антиципация в условия на времеви дефицит. Свидетели сме на разширяване географията на съвременният спорт. Факт е, че за медали от ЕП, СП и ОИ в борбата са в състояние да спорят десет – дванадесет сравнително равностойни състезатели. Имайки предвид изравнените физически възможности като сила, бързина и издръжливост, както и еволюцията на методиките за развитието им от 40-те години на миналия век до днес, би било рационално и перспективно да потърсим резерви другаде. Съобразно спецификата на дейността в борбата, огромно значение за постигане на победа има технико-тактическото майсторство. В основата му са формирането и усъвършенстването на двигателните умения и навици. За тяхното формиране екзистенциални се явяват двигателните качества, от които ярко се открояват с важността си така наречените координационни способности (КС). Интересно е да се отбележи факта, че КС са много по-близо като характеристика до двигателните умения и навици, от колкото до чистите двигателни качества. Спортното майсторство е резултат на успешната сплав между всички тях. В

структурата на спортните постижения КС се причисляват към фактора техника. Работата за тях в учебно-тренировъчния процес и определянето им като водещи за развитието на спортиста и неговата реализация, ни подтиква да изясним мястото на КС в многогодишната подготовка на състезателите по борба.

5. Монография „Борба контрол на подготовката“, 2016 г., Макавеев, Р., НСА ПРЕС, ISBN

Резюме: Спорта за високи постижения, или както бе популярно в България високо спортно майсторство е само част от голямата система за физическо възпитание и спорт, която работеше успешно в близкото минало. Разбира се няма начин, а пък и смисъл да се опитваме да върнем неща от миналото, но във всички случаи сме длъжни да почерпим знание, информация и да използваме всички достижения на успешно работилата система. За това дали е била успешна или не, може да се съди от позицията на времето най-вече по постиженията на родните спортисти на най-големите спортни форуми в света, а именно ЕП, СП и ОИ. Сравнението може и да е малко странно, но високо класните спортисти на една държава са като формула едно за автомобилостроенето. В този смисъл те са продукт на усилен труд включващ участието на ресурси от всички сфери на човешката дейност. В този ред на мисли цялостната система е немислима без дейното участие и протекция на държавата поради факта, че реално масовия ефект на спорта е здрава нация. Акцентираме на това, че системата на спорта се подчинява на неумолими логически закономерности, както и целия живот. Целенасочените усилия и труд при правилна и точна постановка дават резултат. Още в началото на седемдесетте години на миналия век е осъзнато, че тази система за спортна подготовка трябва да ползва максимално всички възможности и достижения на науката за да бъдем конкурентноспособни сред световния елит. Създадени са множество структури работещи в различни направления, но подчинени на общата цел за развитието на спорт на високо ниво. Важна част от методическа гледна точка в тези структури бяха звената за контрол на спортната подготовка. Фактите са красноречиви: българските спортисти достигат до челната петица в комплексното класиране на Олимпийските игри 1988 година в Сеул. Постепенно ролята и мястото на науката в развитието на родния спорт бе negliжирано, като ефекта е, че нивото на българския спорт на последните Олимпийски игри в Лондон 2012 година достигна нивото от Олимпийските игри в Хелзинки 1952 година със спечелен един медал! Причините разбира се са комплексни, но поглеждайки назад в успешните години без сантименти, можем и трябва да потърсим решения на

комплицираната ситуация в която сме. Тази книга е опит за осветляване на една особено важна част от системата за спортна подготовка, а именно контрола.