

Резюмета на приложените публикации

1. Impact of Sample Flexibility Methods in Sports Preparation of 19-22-Year-Old Wrestlers

Проучване на влиянието от приложението на примерна методика за гъвкавост в спортната подготовка на 19-22 годишни борци

В настоящата разработка се проучва влиянието на примерна, предложена от нас, стречинг методика за развиване и поддържане на физическото качество гъвкавост при състезатели по класическа борба.

Цел. Поставихме си за цел да проучим въздействието от използването на примерни упражнения за гъвкавост в учебно-тренировъчния процес на конкретен контингент от състезатели по борба за нивото на тяхната обща и специално гъвкавост.

Методи. За да съберем и обработим данните, необходими за разработката, използвахме следните методи – педагогически експеримент; тестиране; математико-статистическа обработка на получените данни-вариационен анализ (за определяне на нормалността на разпределението на данните), t-критерий на Стюdent за независими извадки. Резултатите са обработени с MS Excel 2016.

Резултати. В табличен вид са отразени резултатите от вариационния анализ на контролната и експерименталната група, като са посочени стойностите на съответните показатели. И двете групи са еднородни и относително еднородни по отношение на използваните тестове, а според показателите за асиметрия и ексцес можем да обобщим, че разпределението на данните е симетрично. В последната таблица са съпоставени разликите между средните стойности в началото и края на експеримента на контролната и експерименталната групи.

Изводи. В заключение се посочва необходимостта от целенасочено включване в тренировъчния процес на борците на упражнения за гъвкавост, тъй като те способстват за запазване и повишаване на физическото качество гъвкавост, което от своя страна е предпоставка за успешното усвояване и прилагане на определени технически елементи и хватки в спортната борба.

Our research was aimed at revealing the influence of sample, author stretching methods for development and maintenance of the physical quality flexibility among greco-roman wrestlers.

Aim. We wanted to examine the influence of the implementation of sample flexibility exercises in the educational-training process of a particular sample of wrestlers on their general and special flexibility.

Methods. In order to collect and process the data needed to conduct the research we used the following methods – pedagogical experiment; testing; math-statistical processing of the obtained data – variation analysis (for determining the normality of the distribution of the data), t-criterion of Student for independent samples. The results were processed with MS Excel 2016.

Results. The results from the variation analysis of the control and experimental groups are presented in tables with the values of each index. Both groups were homogeneous and relatively homogeneous as regards the tests used, and according to the indexes for asymmetry and excess, we can summarize that the distribution of the data was symmetrical. The last table shows the comparison between the mean values at the beginning and at the end of the experiment for both the control and the experimental groups.

Conclusion. In conclusion, we point out the necessity of purposeful inclusion of flexibility exercises in wrestlers' training process because they help maintaining and increasing the physical quality flexibility, which on the other hand, is a premise for the successful learning and applying certain technical elements and holds in sports wrestling.

2. Influence of altitude on flexibility of elite wrestlers greco-roman style

Проучване влиянието на надморската височина върху гъвкавостта при елитни борци класически стил

Общоприето е схващането, че борбата е спорт, който предявява високи изисквания по отношение на физическите качества сила и издръжливост. Редица специалисти, обаче, отбелязват необходимостта от хармонично и балансирано развитие на всички двигателни качества, в това число и на гъвкавостта. В проучването се засяга като предмет физическата подготовка на борците и по-специално динамиката на физическото качество гъвкавост. Проследява има ли влияние и какво надморската височина за проявлението на физическото качество гъвкавост. Изследването е проведено с 13 борци от Националния отбор на България по борба, класически стил, възраст мъже. Измерена е гъвкавостта на гръбначния стълб и тазобедрената става на тренировъчни лагери проведени на ниска и на висока надморска височина. Използваните тестове (Т1, Т2, Т3 и Т4) са лесно приложими, а резултатите са обработени чрез съответните статистически способности и са дискутирани след това. Става ясно, че статистически значими различия има само при Т2, а при останалите – Т1, Т3 и Т4 няма достоверна разлика при резултатите, регистрирани на „ниско“ и на „високо“.

It is widely assumed that wrestling is a sport posing high requirements as regards one's physical qualities strength and endurance. A lot of specialists, however, point out the necessity of harmonious and balanced development of all motor qualities, including flexibility. This research is aimed at wrestlers' physical preparation and more specifically the dynamics in the physical quality flexibility. We attempted to find out whether altitude influences the manifestation of the physical quality flexibility and to what extent. The research was done among 13 wrestlers from Bulgarian National team, Greco-Roman style, men. We measured the flexibility of the spinal cord and coxofemoral joint during training camps held at low and high altitude. The tests used (T1, T2, T3 and T4) are easy to be applied. The results were processed statistically and further discussed. It is clear that there were statistically significant differences only along T2, and there was no reliable difference in the results along the rest of the tests - T1, T3 and T4 at a low and high altitude.

3. Determining Energy Expenditure from Heart Rate Monitoring during Training Sessions at Bulgarian Wrestlers

Определяне на енергийния разход по време на тренировъчни занимания чрез мониторинг на пулса при български борци

Aim of the study was to determine physical activity's part of daily energy expenditure by heart rate monitoring and using data to control athletes' nutritional intake. Group of 10 male and 4 female wrestlers (age = 21 ± 1.8) at national level, who train 15 hours per week served as subjects in this investigation. The 72-hour HR recording was performed with a TEMEO cardiotelemetric system (made in Bulgaria). The energy expenditure during physical activity is determined by Method 1 of Hillokorpi et al. (2003). The determined daily energy expenditure is compared to the theoretically calculated. The difference is less than 100 kcal, but if subjects change the intensity, volume or duration of the workouts or increase their number, the difference will be much more evident.

Целта на проучването бе да се определи енергийният разход при физическа активност чрез мониторинг на сърдечния ритъм и със събраната информация да се контролира хранителния прием. Контингента на изследването са група от 10 мъже и 4 жени борци (възраст = 21 ± 1.8) на национално ниво, които тренират по 15 часа на седмица. Честотата на сърдечния пулс е записана за 72 часа с TEMEO кардио телеметрична система (създадена в България). Енергийният разход по време на физическата активност се определи чрез Метод 1 на Хийлоскорпи и съавт. (2003). Отчетеният енергиен разход е сравнен с теоретично изчисления такъв. Разликите са по-малки от 100 ккал., но ако спортистите променят интензивността, обема или продължителността на тренировките, разликите биха били много по-големи.

4. Comparative analysis of the technical and tactical actions of Bulgarian greco-roman wrestling team from the International Wrestling Tournament "Nikola Petrov", held in 2011 and 2014

Сравнителен анализ на технико-тактическите действия на българския отбор по класическа борба от Международния турнир по борба "Никола Петров", проведени през 2011 и 2014

Високото спортно майсторство е немислимо без постоянна оптимизация и анализиране на техническите действия. Ето защо в настоящата разработка е направен сравнителен анализ на техническите действия на традиционния турнир по класическа борба „Никола Петров“, проведени през 2011 в град Бургас и 2014 година в град София. Избрани са тези две години, тъй като от 2014 влизат в сила нови правила и би било интересно да се види дали и как те са повлияли на прилаганите хватки. Направеното сравнение е на българския отбор по борба. Изследвани са 22 борци. Балансът между общия брой спечелени спрямо загубени технически точки е негативен при първия турнир, докато при втория е положителен.

High sportsmanship is unthinkable without constant optimization and analysis of technical actions. That is why in our analysis a comparison is made of the technical actions of the next tournament in classical wrestling "Nikola Petrov", held in 2011 in Burgas and 2014 in Sofia. These two years have been chosen as new rules come into force in 2014 and it would be interesting to see if and how they have affected the technique applied. The comparison is made by the Bulgarian wrestling team. 22 wrestlers were studied. The balance between the total number of wins versus lost technical points is negative in the first tournament, while in the second it is positive.

5. Спортно-педагогически анализ на приложената техника по време на ЕП по борба за юноши – Самоков 28. 06 – 04. 07. 2010

Sports and pedagogical analysis of the applied technique during the European Championship in wrestling for juniors - Samokov 28. 06 - 04. 07. 2010

В периода от 28.06.2010 г. до 07.07.2010 г. в гр. Самоков, България беше домакин на Европейското първенство по борба за юноши. В това изследване представяме данни от направените записи на срещите и последващия анализ. От гледна точка на промените в състезателните правила във времето подобни изследвания са проведени от проф. Райко Петров (1978), О.Макавеев, Макавеев Р. (1996), Купцов и др. (1978) и много други. На базата на подобни изследвания и анализи, би могло, успешно се оптимизира технико-тактическата подготовка на българските борци, но за съжаление това почти никога не е правено. За разлика от нас такива гиганти в съвременния спорт, като Русия, САЩ, Иран,

Германия развиват много активна научноизследователска и развойна дейност в тази посока.

In the period from 28.06.2010 to 07.04.2010 in the town of Samokov, Bulgaria hosted the European Wrestling Championship for juniors. In this study we present data from sport-made educational record and the following analysis. From the position and time constant changes in racing rules similar studies have been conducted by Professor Rajko Petrov (1978), O.Makaveev, Makaveev R. (1996), Kuptsov et al (1978) and many others. Based on such research and analysis has repeatedly successfully optimized technical and tactical preparation of the Bulgarian fighters but unfortunately this has almost never done. Unlike us such giants in modern sports, such as Russia, USA, Iran, Germany developed a very active research and development activities in this direction.

6. Възрастов анализ на медалистите от ОИ 1996 – 2012 в свободната борба – мъже
Age analysis of the medalists from the Olympic games 1996 - 2012 in men's freestyle wrestling

След последните ОИ и започване на нов четиригодишен тренировъчен цикъл трябва да се направи анализ на подготовката, представянето и причините за тях. Един от основните фактори е сегашното състояние на спортния резерв или иначе казано с какво разполагат състезателите и какви са перспективите им за развитие. Всичко това е много условно, защото е успешен спорт и в зряла възраст (32 - 36 год.). Въпреки всеки отделен случай, оптималната възраст за резултат (медал) в свободната борба за мъже на Олимпийските игри беше одобрена в диапазона между 23 и 28 години.

After the last OG and starting a new four-year cycle of training should be an analysis of the preparation, performance and the reasons for them. One of the main factors is the current state of the sports reserve, or otherwise with what players have and what are their prospects for development. All this is very provisionally because it is successful sports in adulthood (32 – 36years). Despite all the individual cases , the optimum age of result (medal) in the Olympics men's freestyle wrestling was approved in a range between 23 and 28 years.

7. 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
Updating the test battery and the normative base for control and assessment of the development of the physical qualities of the schoolboys, practice wrestling in the system of the sports schools in Bulgaria.

В съответствие с динамичното развитие на съвременния свят, светът на спорта е мястото за намиране и достигане на предела на съвременните възможности на

съвременния човешки организъм. С въвеждането на системно-структурния подход науката се намесва с всички сили в развитието на съвременната теория и методика на спортната подготовка. Структурата на процеса на управление и състезание има ключов елемент: контрол. Известно е, че за да се постигнат най-добри резултати, процесите трябва да бъдат оптимизирани, именно тук е необходимо използването на системи за планиране и контрол.

In keeping with the dynamic development of the modern world , the world of sport is the place to find and reach the limit of current capabilities of the modern human body. With the introduction of systemic-structural approach science interfere with all its might to the development of the modern theory and methodology of sports training . The structure of the driving - competitive process have a key element: control. It is known that in order to achieve the best results, processes must be optimized , it is here that requires the use of systems for planning and control.

8. Редукция на теглото при елитни борци преди състезание **Body Weight Reduction in elite wrestlers before a competition**

Въпросът за намаляването на теглото винаги е бил актуален в спортовете с теглови категории. В зависимост от промените в правилата и развитието на спорта и спортната наука с течение на времето са били тествани и използвани много начини за това. Повечето от борците оставят три, четири, дори пет килограма през последните два дни преди контрола на теглото. През това време те наистина обезводняват тялото, но бързо се възстановяват. След контролни измервания, с подходящи препарати и начини атлетите се рехидратират, възстановяват водно-солевия си баланс и енергийните резерви се привеждат в състояние на суперкомпенсация. Всичко това трябва да се прави по подходяща схема за предотвратяване на мускулни крампи и други негативни последици за спортистите по време и след състезанието.

The issue of the reduction of the weight has always been current in sports with weight categories. Depending on changes in regulations and the development of sport and sport science over time have been tested and used in many ways to that. Most of the players leaving three, four, even five pounds in the last two days before the weight control. During this time they really hammer dehydrate the body, but quickly recovered. After control measurements , with appropriate preparations and ways athletes rehydrate , restored their water-salt balance and energetic reserves are brought into a state of super compensation. All this must be done in an appropriate scheme to prevent muscle cramps and other negative consequences for the athletes during and after the competition .

9. Актуални проблеми пред младия треньор по борба

Current problems for the young wrestling coach

В разработката се разглеждат значението и ролята на треньора за израстването на неговите възпитаници, както и някои от основните проблеми, които се налага да преодолява в своята работа – популяризиране на спортната борба, мотивация на състезателите, тяхното възпитание и други. Посочени са конкретни примери от практиката. На базата на направените разсъждения са посочени и съответните изводи и препоръки.

The study examines the importance and roles of the coach for the growth of his graduates, as well as some of the main problems he has to overcome in his work - promoting wrestling, motivation of athletes, their education and others. Specific examples from practice are given. Special conclusions and abilities are especially based on the managed reasoning.

10. Система за оценяване на резултатите по спортна подготовка на учениците в спортните училища

System for evaluation of the results of sports training of schoolboys in sports schools

Предложени са 12 теста измерващи общата и специфичната работоспособност на ученици от 5 до 12 клас. Тестовите са описани и са посочени методически изисквания към провеждането на тестирането. На базата на събрана информация чрез тестиране с въпросните тестове, от повечето спортни училища в България, са разработени нормативи, съобразно възрастта и тегловите категории. Категориите са разделени в две групи – от най-леката – до половината; и от средата – до най-тежката за всеки клас поотделно.

12 tests are proposed to measure the general and specific working capacity of schoolboys from 5th to 12th grade. The tests are described and are the given relevant methodological requirements for conducting the testing. Based on the information gathered through testing with the tests above mentioned, from most of sports schools in Bulgaria, standards have been developed according to age and weight. The categories are divided into two groups - from the lightest - to half; and from the middle - to the heaviest for each class separately.

11. Age features in the preparation of young wrestlers and girl wrestlers

Възрастови особености при подготовката на млади борци и девойки

This paper deals with issues of early occupation of children with sport and in particular wrestling. Mentioned are the studies of our and foreign authors, demonstrated in their researches

that the early initiation of activities to combat no harm, but helps to integrated development of the child. Studies, observations and personal experience of the authors give them reason to believe that the preparation of children and adolescents must go through four stages, which are referred to the appropriate conditional boundaries. For each stage separately identifying specific goals and tasks that must decide sport teacher, the duration and number of workouts in the weekly program. In conclusion, notes the role of many years selection and objectivity of the methodology for estimate the skills and sport qualities of the young wrestlers.

Тази статия разглежда проблемите на ранните занимания на децата със спорт и в частност борба. Посочени са изследванията на наши и чужди автори, демонстрирали в своите изследвания, че ранното започване на практикуване на спорта борба не вреди, а спомага за интегрираното развитие на детето. Проучванията, наблюденията и личният опит на авторите им дават основание да смятат, че подготовката на децата и юношите трябва да премине през четири етапа, които са отнесени към съответните условни граници. За всеки етап поотделно се определят конкретни цели и задачи, които трябва да реши спортният педагог, продължителността и броя на тренировките в седмичната програма. В заключение се отбелязва ролята на дългогодишния подбор и обективност на методиката за оценка на уменията и спортните качества на младите борци.

12. История на женската борба в НСА "В. Левски" . History of women's wrestling in NSA "V. Levski".

Статията проследява зараждането на женската борба, като трети официален стил борба (освен свободен и класически стил), както в световен, така и в национален план. През 2004 година, в Атина, женската борба е включена в програмата на Олимпийските игри. Посочени са основните клубове и градове в България, където се развива и женската борба, като акцентът е върху дейността на клуба по борба към НСА „Васил Левски“. В табличен вид е дадено класирането на българския Национален отбор по женска борба на Европейски и Световни първенства в периода от средата на 90-те години, когато започва нашето участие на подобни форуми, до 2012 и 2011 години. Споменати са и първите медалистки на България по женска борба.

The article traces the birth of women's wrestling as a third official style of wrestling (apart from freestyle and classical style), both globally and nationally. In 2004, in Athens, women's wrestling was included in the program of the Olympic Games. The main clubs and cities in Bulgaria, where women's wrestling is also developing, are pointed out, as the emphasis is on the activity of the wrestling club at NSA "Vasil Levski". The ranking of the Bulgarian National Women's Wrestling Team at European and World Championships in the period from the mid-90s, when our participation in such forums began, to 2012 and 2011 is given in tabular form. The first medalists of Bulgaria in women's wrestling are also mentioned.

13. Особености на физическата подготовка при занимания с подрастващи състезатели по борба

Features of physical preparation in activities with adolescent wrestlers

Повишаването на спортното майсторство при подрастващите борци до голяма степен зависи от управлението на спортните натоварвания. Характерните свойства на развитието на физическите качества имат съществена роля в правилния избор на средства и методи на тренировка. Всяка възрастова група (деца, момичета, момчета, кадетки, кадети, юноши и девойки...) има редица, само на нея присъщи особености на физическото развитие на организма. С особено внимание трябва да се планира процесът на подготовка през пубертета, който се съпровожда с диспропорция в развитието на различните органи и системи, пренастройване на ендокринния апарат, което води до влошаване на адаптационни процеси, снижение на работоспособността, забавяне на възстановяването след тренировка.

Improving the sportsmanship of adolescent wrestlers largely depends on the management of sports loads. The characteristic properties of the development of physical qualities play an essential role in the correct choice of means and methods of training. Each age group (children, girls, boys, cadets, cadets, adolescents and girls) has a number of peculiarities of the physical development of the organism. Particular attention should be paid to the process of preparation during puberty, which is accompanied by disproportion in the development of various organs and systems, readjustment of the endocrine system, which leads to deterioration of adaptation processes, reduced performance, delayed recovery after exercise.

14. Корелационен анализ на тестова батерия за гъвкавостта и някои технически елементи при състезатели по класическа борба.

Обект на нашето изследване е физическата подготовка на борците като част от цялостната им подготовка, а предмет на разработката е динамиката на гъвкавостта в резултат на приложената експериментална стречинг методика. В зависимост от съдържанието на отделната тренировка бяха разработени и приложени различни стречинг програми, използвани от експерименталната група. В началото на експеримента се наблюдават зависимости с различна сила, докато в края на експеримента се наблюдава повишен брой на зависимостите между тестовите.

The object of our study is the physical preparation of the fighters as part of their overall training and the subject of our development is dynamics of flexibility as a result of the applied experimental stretching methodology. Accordingly, the content of the training sessions were prepared various programs for use by experimental group. At the beginning of the study was observed in a high number of different degree of strength dependencies. At the end of the

experiment observed an increased number of dependencies between tests. Increased dependencies between tests at experimental group is due both to regular and routine training tools and methods, as well as the methodology applied in the form of additional stretching exercises in the training sessions.