

15. РЕЗЮМЕТА НА ПУБЛИКАЦИИ

на доц. Василка Христова, доктор

15.1. МОНОГРАФИИ, КНИГИ, УЧЕБНИЦИ

А. „Алтернативен волейбол” е монографичен труд, в който са представени различните варианти на класическия волейбол, базирани на съответни признаци.

Направена е класификация на разновидностите на алтернативния волейбол, обособени в две големи групи – рекреационен волейбол и волейбол, предназначен за хора с увреждания.

Дадени са много илюстрации и упражнения, които не само че насочват в избора на определен вид волейбол, но обогатяват съдържанието на този спорт.

Монографията е предназначена както за студенти от КТТСА, така също и за студенти от другите факултети и специалности. Може да се ползва от хора с различно здравословно състояние и хора, работещи в областта на рекреацията, рехабилитацията и спортната анимация.

Б. „Волейболни легенди” е книга, представяща едни от най-известните спортисти – волейболисти, превърнали се в спортни идоли не само за своето време, но и за бъдещето.

Представени са личности с различни или обединени функции: състезатели, треньори, спортни съдии.

Книгата има познавателно значение и е подходяща за всякаква аудитория.

В. За учебник „Волейбол” – в съавторство (под редакцията на Б. Кючуков)

Учебникът е предназначен за студенти от НСА „В. Левски”, изучаващи дисциплината „волейбол”. Начинът на представяне на изложения материал от В. Христова дава възможност да се ползва и от по-широк кръг читатели (учители, спортни педагози, състезатели, студенти, спортни инструктори).

Дадени са теоретични и теоретико-практически знания, свързани с бъдещата спортно-педагогическа реализация.

15.2. РЕЗЮМЕТА НА ДРУГИ ПУБЛИКАЦИИ

Публикация 1. Р Е З Ю М Е

**„Опит за принос в усъвършенстване на волейболната игра” –
IV Международен конгрес „Стрес, спорт, адаптация”, НСА „В.
Левски”, 2006, с. 139–141**

Автори: Кръчмаров, П., В. Христова

Стремежът за постоянно усъвършенстване на волейболната игра провокира постоянния интерес на специалистите да търсят нови подходи за тази цел.

Един от новаторите за тези както революционни, така и еволюционни промени е българският специалист Петър Кръчмаров – треньор в гр. Парма (Италия).

Аргументите, които се предлагат чрез публикацията целят по-честно, по-точно и по-съвършено да протичат волейболните състезания.

Публикация 2. Р Е З Ю М Е

**„Конструкторите в съвременния волейбол”
Спорт и наука, изв. бр. 2, 2011, стр. 80-88**

Автори: Христова, В., Р. Йосифов

Съвременният волейбол се характеризира със силна конкуренция, в борба за надмощие, където състезателите в голяма степен са равностойни.

На фона на структурата на един отбор се оформят два вида конструктори: главни организатори на нападателната игра – разпределители и главни организатори на защитната игра – състезатели с пост „либеро”.

Съществуват различни изисквания към тези два типа волейболисти, натоварени с нелека и често неблагодарна работа да бъдат архитекти на играта.

Публикация 3. Р Е З Ю М Е

„Измененията в правилата на волейболната игра и влиянието им върху нейното съдържание”
III международен научен конгрес „Спорт, стрес, адаптация”
изд. „Тип-топ-прес”, 2004, стр. 263-266

Автор: В. Христова

Правилата на волейболната игра и постоянните изменения, които се извършват са мощен регулатор за нейната еволюция и усъвършенстване. Промените са тези фактори, които проправят пътя към съвършената игра целят именно усъвършенстването ѝ в стремежа да се прецизират някои съществуващи несъвършенства. Промените в правилата на волейболната игра се подчиняват на законите на комерсализацията в спорта, целящи повишаване на зрелищността, атрактивността и максимално приближаване на волейбола до телевизионните предавания, които са своеобразна негова реклама.

Публикация 4. Р Е З Ю М Е

„Дейността на треньора по волейбол по време на игра” –
V международен научен конгрес „Спорт, стрес, адаптация”
Спорт и наука, 2010, изв. бр. II част, стр. 150–153

Автор: Василка Христова

Съвременният треньор по волейбол е хармонична поливалентна личност, отличаваща се с различни характеристики и компетенции: висок професионализъм, универсални интереси, постоянен стремеж за усъвършенстване, утвърдена конкурентна личност,

притежаваща способност да води качествен тренировъчен процес, както и да оказва постоянен контрол върху спортните резултати и др. В съвременния комерсиален спорт треньорът трябва да има и безспорен мениджърски талант, да е добър селекционер, да притежава комуникационни способности с различни нива от хора и не на последно място да умее да води отбора си по най-добрия начин по време на игра.

Публикация 5. Р Е З Ю М Е

„Индивидуални компетенции във волейболния спорт”

Спорт и наука, 2011, 3, стр. 119–125

Автор: Василка Христова

Във волейболния спорт компетентността е свързана с умението на треньора да подготви за състезания своите възпитаници и отбор по най-добър начин.

Волейболният отбор (заедно със своите състезателни единици и треньор) притежава съответни същностни компетенции. Отличителна характеристика е конкурентността, стимул за усъвършенстване на всеки състезател и треньор, активно занимаващи се с волейбол.

Публикация 6. Р Е З Ю М Е

„Адаптирана физическа активност и волейбол за ученички с наднормено тегло”(под печат) Скопие, Физична култура, 2012 г.

Автори: Христова, В., Л. Крайджикова

Затлъстяването и наднорменото тегло са социално значим проблем, засягащ страни с различен стандарт и различни култури.

Неприятните последиствия са с пряко отношение върху здравето и самочуствието на хората, като изискват солиден финансов ресурс.

Ето защо, превенцията и редуцирането на теглото стоят на дневен ред в сферите с отношение към здравето на хората от всички възрасти.

Публикация 7. Р Е З Ю М Е

„Адаптирана физическа активност и спорт за превенция на хронична болка в коленните стави на волейболистки” (под печат) Скопие, Физичка култура, 2012 г.

Автори: Крайджикова, Л., В. Христова

Физическата активност и спортът играят изключително важна роля като превантивен фактор срещу травматизма и болковата симптоматика.

Масажът върху тригерните точки, гимнастическите и волейболните упражнения са средство за положително въздействие върху мускулния тонус и подобряване на функционалното състояние на волейболистите.

Публикация 8. Р Е З Ю М Е

„Корелационен и сравнителен анализ от прилагането на защитните действия в зависимост от изхода на волейболни състезания”, Спорт и наука, 2004, 5, стр. 18–26

Автори: Христова, В., М. Папаниколау, Арх. Гигов

Като важна съдържателна страна на волейболната игра, защитата се предопределя от различни фактори. Като такива се оказват правилна преценка на игровата ситуация, правилна преценка на бранителя, вид на защитното звено, годност на спасените топки за понататъшен игрови ход, прием на спасяване. Съществуващите зависимости между отделните защитни компоненти установяват голяма и

много голяма зависимост, което прави ролята на защитата съществена за качеството на защитната игра.

Публикация 9. Р Е З Ю М Е

**„Вариативност на защитната игра във волейбола”,
Физическото възпитание и спортът в образователната система –
Научна конференция с международно участие,
Университетско. изд. „Неофит Рилски”,
Благоевград, 2004, стр. 149–154**

Автори: Христова, В., М. Папаниколау

Ефективността на защитната игра се определя от специфични игрови показатели, характеризиращи нейното съдържание. Анализираните волейболисти са групирани в 9 блока, на базата на признаците „изход от състезанието” и „вид на правилника”. Същностните характеристики, свързани със защитната игра се базират на: успеваемост на защитните действия; „годност” на спасяването с цел по-нататъшен игрови ход, активност при защита, вид на използвания защитен прием, динамика на защитното действие; игрална зона; вид защитник и др.

Публикация 10. Р Е З Ю М Е

**„Фактори, определящи игровата ефективност в нападение”
Спорт и наука, изв. бр. 2003, стр. 5–7**

Автор: Василка Христова

Целта на изследването е да се установят характерните особености и специалните игрови умения на разпределителите във волейбола, осигуряващи висока нападателна ефективност. Изследват се различни взаимовръзки, свързани с начина за реализиране на подаването, като най-важен творчески процес, комуникацията със

собствените нападатели и комуникацията с противниковата блокада, като първи защитен вал на защитата на противника.

Публикация 11. Р Е З Ю М Е

„Факторна структура на защитната игра”

Спорт и наука, 2004, 2, стр. 43–47

Автори: Христова, В., А. Гигов, М. Папаниколау

Сложната структура на защитната игра изисква детайлно вникване в нейното съдържание. Чрез факторен анализ се осветляват характеристики, най-силно корелиращи помежду си. Формират се 10 фактора в общата вариация на защитните действия. Те са свързани с разпределение на защитните похвати по вид, зони, динамика, ефективност и др.

ПУБЛИКАЦИЯ № 12. Р Е З Ю М Е

„Характеристики на волейболисти с различна националност и игрови пост” „Спорт и наука”, 2004, бр. 6, стр. 18–25

**Автор: Христова, В., М. Смочевски, Арх. Гигов,
М. Папаниколау**

Съвременното структуриране на волейболния отбор се свързва с 5 различни игрови поста – разпределител – 1, крайни нападатели (2), центрове (2), диагонал на разпределителя и свободния играч „либеро”, играещ на мястото на централен нападател, в случаите когато се намира на втора линия. Целта на публикацията, поставена от авторите е да се установят евентуални различия между отделните състезатели с еднакъв и с различен игрови пост, както и да се акцентира на тяхната националност.

Публикация 13. Р Е З Ю М Е

**„Индивидуални характеристики на най-силните волейболисти в света”, „Съвременни аспекти на спортното образование”,
Университетско изд. „Св. св. Кирил и Методий”, Велико Търново,
2006, стр. 154–160**

Автори: Христова, В., А. Стоянов

Структурирането на волейболния отбор в съвременен план е съобразено с извършените промени в правилата на играта, явяващи се балансър на двата компонента нападение и защита.

Измененията и нововъведенията все повече налагат тясната специализация на волейболистите по постове, зони и линии. Положителният ефект от тясната специализация е, че тя увеличава конкурентността и ефективността. Негативната страна се изразява в по-стеснен арсенал от технико-тактически умения, което води същевременно до по-малко грешки, повече сигурност и ефикасност в игровите действия, но в същото време ограничава игровия диапазон и атрактивността.

Публикация 14. Р Е З Ю М Е

**„Сравнителен анализ на състезателната ефективност при
висококвалифицирани волейболистки от турнира „Grand prix”`2007”
Спорт и наука, изв. бр. 4, 2008, с. 27–34**

Автори: Христова, В., М. Лазарова

Комерсиализацията на съвременния волейбол е типична негова характеристика. Освен в могъщ бизнес, турнирът „Grand prix” е убедително доказателство за висок спортен професионализъм, с което се утвърждават нови лидери. Този тип състезателки – динамични, силни, комплексни, конкурентни ги превръща във велики волейболистки и пример за всички останали.

Публикация 15. Р Е З Ю М Е

„Динамика на индивидуалната игрова ефективност на волейболистите в турнира „Grand prix” (2004-2008 г.)”, Спорт и наука, 2010, 6, стр. 48–57

Автори: Христова, В., Ст. Димитров

Турнирите „Grand prix” за жени са еквивалент на турнирите за Световната лига за мъже и амбициозен опит за уеднаквяване и доближаване на женския световен волейбол до мъжкия.

В този смисъл е и проследяване на динамиката в игровото състояние на волейболистки от световния елит по определени игрови показатели, сервис, атака, блокада, посрещане, подаване, защита.

Публикация 16. Р Е З Ю М Е

„Индивидуални характеристики на най-силните волейболистки в света”, Спорт и наука, 2009, 2, стр. 42–52

Автори: Христова, В., М. Лазарова

Направени са индивидуални спортно-технически характеристики на турнира за Световната купа по волейбол 2007, даващ възможност на първите три отбора да участват в Олимпийските игри в Пекин`2007 г.

Отдиференцирани са стойностите на състезателките, като са обособени в две групи по установени качествени критерии. Доказва се полезността на всеки игрови показател, както и на всяка една от състезателките с индивидуален принос за своя отбор.

Публикация № 17. Р Е З Ю М Е

„Коефициенти за ефективност при състезатели с игрови пост – либеро във волейбола” Спорт и наука, изв. бр. 4, 2005, стр. 5–14

Автор: Василка Христова

Надмощието на нападателната игра над защитната, както и структурирането на волейболния ансамбъл по схема 5+1, в която разпределителят е само един наложи необходимост от въвеждане на специализиран защитник – либеро.

В опита да се внесе равновесие между първичната атака и контраатаката, както и да се засили защитната страна на играта, появата и утвърждаването на либерото го превърнаха в главен организатор на отбраната.

Публикация 18. Р Е З Ю М Е

„Сравнителна характеристика на волейболистки от най-висок ранг”, Спорт и наука, изв. бр. 4, 2009, стр. 115–123

Автор: Василка Христова

В стремежа за конкурентна борба, състезателките по волейбол обособяват различни спортно-състезателни равнища, характеризиращи тяхната класа. В публикацията се сравняват спортните постижения на волейболистките от първите десет и вторите десет най-резултатни в своите действия състезателки.

Направен е сравнителен анализ между волейболистките на базата на елементите с точконосен характер (атака, блокада, сервис), както и на показателите при елементи с асистиращ характер (посрещане, подаване, защита).

Публикация 19. Р Е З Ю М Е

„Структурен и сравнителен анализ и при волейболисти с различен игрови пост” Спорт и наука, изв. бр. 3, 2003, стр. 5–12

Автор: Василка Христова

Разгледан е въпросът за установяване на особености от морфо-антропометричен и спортно-двигателен аспект при висококвалифицирани волейболисти, участници в турнира „Златна лига”. Разгледана е структурата на съвременния волейболен ансамбъл, като се прави анализ на състезателите по отношение на тяхното физическо развитие и качеството скокливост, като функция на антропометрични и двигателни характеристики.

Извършен е сравнителен анализ между волейболисти с различен игрови пост: разпределители, диагонали, центрове, крайни нападатели и волейболисти с пост либеро.

Публикация 20. Р Е З Ю М Е

„Защитна ефективност на състезатели с различен игрови пост от Олимпийски игри в Атина`2004” Спорт и наука, изв. бр. 1, 2008, стр. 102–111

Автор: Василка Христова

Независимо от игровия пост на състезателите, защитната игра във волейбола има неповторима атмосфера, което я превръща в магически спортен спектакъл.

Традиционно силни бранители са състезателите с пост „либеро”, както и крайните нападатели, които в тази нелека защитна дейност се очертават като най-силни играчи.

Публикация 21. Р Е З Ю М Е

**„Паралел между крайните нападатели
от Световното първенство в Япония`2006”
Спорт и наука, 2007, 5, стр. 16–26**

Автор: Василка Христова

Успехът на българските волейболисти на Световното първенство в Япония през 2006 г. (бронзови медали) се дължи в голяма степен на крайните нападатели от най-висок ранг Пламен Константинов и Матей Казийски. Същите се изградиха като комплексни състезатели, участващи активно в цялостната игрова дейност. Освен това, крайните нападатели се формираха като доминиращи лидери на своите отбори и най-полезни играчи.

Публикация 22. Р Е З Ю М Е

**„Игрови профили на висококласни волейболисти
от Олимпийските игри в Китай`2008”
Спорт и наука, изв. бр. 2011 (под печат)**

Автори: Христова, В., Е. Николова

Анализира се игровото състояние на волейболистите – участници в Олимпийските игри в Китай`2008. Направен е паралел по показатели между състезателите, като са очертани техните игрови профили, както и мястото на българските волейболисти на фона на останалите.

Направените изводи и дадените препоръки разглеждат въпроса за конкурентността между състезатели с един и същ и с различен игрови пост, както и намаляване на дела на грешките, органичаващи възможностите за контраатака.

Публикация 23. Р Е З Ю М Е

**„Точкови принос в мъжкия волейбол от Атина`2004”,
„Педагогически приноси”, сб. доклади от Национална научна сесия,
Изд. „Бойка”, Велико Търново, 2005, стр. 213–217**

Автори: Христова, В., А. Стоянов

В съвременния волейбол в духа на новата точкообразуваща система „Rally-Point Scoring-System” особено ценни се оказват постигнатите точки. Същите не само, че могат да направят победител, един отбор но и да го лишат от тази възможност, като допуснатите грешки носят актив на противника.

Особено място между точконосителите заемат лидерите на най-силните отбори, като същите се проявяват най-вече в елементите, чрез които се постига директна точка.

Публикация 24. Р Е З Ю М Е

**„Придонес на натпреварувачи и показатели на играта кон
ефективността во одбојката”, Физичка култура и спорт,
Скопје, 2005, с. 75 - 76**

Автори: Христова, В., А. Стоянов

За да се отдиференцира приносът на състезателите при отделните игрови показатели са изследвани 6- волейболисти по утвърдена от ФИВБ методика. Установените качествени критерии доказват, че с най-голяма значимост за крайния резултат са подаването и блокадата, а най-слабо волейболистите се изявяват при посрещане и защита. Значимостта на изследвания турнир „Световна купа”`2003 е от изключително значение, тъй като дава възможност на медалистите:

Бразилия, Италия, Сърбия и Черна гора успешно да продължат участието си на Олимпийските игри в Атина`2004.

Публикация 25. Р Е З Ю М Е

**„Качество на сервиса с елитни български волейболистки”,
„Европейски стандарти в спортното образование”
Сборник от научна конференция, 2007, Враца, стр. 272–281**

Автори: Христова, В., Е. Зафирату

Изоставането на българските волейболистки по отношение на някои технически елементи (като сервиса), насочи вниманието ни да изследваме състоянието на този нападателен похват, превърнал се в психологическо средство за дестабилизация на противниковата първична атака.

Анализът е направен на базата на три подхода: начин на изпълнение, игрови пост на изпълнителите, ефективност и качество на сервиса в зависимост от посрещането на противника.

Публикация 26. Р Е З Ю М Е

„Организация и резултатност на контраатаката при елитни мъжки волейболни отбори, Европейски стандарти в спортното образование”. Сборник материали от научна конференция Враца, 2007, изд. „Фабер”, В. Търново, стр. 290–299

Автори: Христова, Р., А. Стоянов

Системата „контраатака” е основна съдържателна страна на волейболния спорт. Тя е с голяма значимост за развитието и изхода на спортното състезание.

Публикацията разглежда контраатаката от няколко аспекта: организация спрямо игралните зони от полето; изградената блокада, като първи защитен вал на контраатаката; качество и ефективност на

контраатаката в зависимост от зоната на спасяване и насочеността ѝ за продължаване на игровия процес, в зависимост от финализиране на контраатаката.

Публикация 27. Р Е З Ю М Е

**„Атаката при мъжки отбори от световна класа”
Спорт и наука, изв. бр. 2003, стр. 88–96**

Автор: Василка Христова

Целта на изследването е да се установи игровата ефективност на атаката в нейния последен стадий (забиването) при участниците от Световното първенство в Япония`1998 в отборен и индивидуален план.

Препоръките са свързани с представянето на българския отбор в атакуващите действия и съответните компоненти на атаката в индивидуален и отборен план.

Публикация 28. Р Е З Ю М Е

**„Атакуващите удари и съпътстващият игрови
риск във волейбола” Спорт и наука, изв. бр. 2/2011, стр. 73–80**

Автор: Василка Христова

Атакуващите удари (забиване и сервис) са най-атрактивните и колоритни игрови действия.

Изпълнението на същите волейболни похвати често е съпроводено с твърде голям риск, който е причина за допускане на грешки от различно естество.

От друга страна, сравняването на двете системи за формиране на точката в известна степен повлияват върху качеството и ефективността на волейболистите. Световните първенства от 1994 г. в Гърция и 2010 г. в Италия са състезания, обхващащи един 16 годишен период, в който се играе според стария и новия правилник. Разгледани са

8 отбора, които имат дублиращо участие на горецитираните световни форуми.

Публикация 29. Р Е З Ю М Е

**„Динамика в качеството и ефективността на подаването от
Световното първенство в Япония`2006”
Спорт и наука, изв. бр. 1, 2008, стр. 93–101**

Автор: Василка Христова

Нападателната игра на един отбор е огледало на главния неин конструктор и организатор – разпределителя.

Критериите, определящи качеството на свързващото звено между разпределител и нападатели се дължи в голяма степен на установени взаимовръзки като: подаване – противникова блокада; подаване – завършеност на атаката; разпределение на подаването към съответните зони от игралното поле за завършващ удар при атака.

Публикация 30. Р Е З Ю М Е

**Рангови позиции при волейболистки с различни игрови постове
и функции. Спорт и наука, 2012, 1, стр. 18–28**

Автори: Христова, В., М. Лазарова

Комплексният характер на волейболния спорт го превръща в съчетание от качества. Допълнителният колорит се внася от различни постове, функции, зони, линии и не на последно място от ротацията, заложена в правилата на играта. Публикацията има за цел да установи състоянието при волейболистки с различни игрови функции, и заемащи съответни позиции от световните първенства в Япония през 2006 и 2010 година.

Публикация 31. Р Е З Ю М Е

**„50 години преподавателска дейност за Патриарха на
българския хандбал – доц. Никола Кръстев”
„Спорт и наука”, 2004, изв. бр. 2, стр. 5–7**

Автор: Василка Христова

Доц. Никола Кръстев е емблематична фигура за българския спорт, и в частност за хандбалния. Като комплексна и високоерудирана личност той обединява различни функции: преподавател, ръководител, треньор, управленец. Дългогодишен ръководител на катедра „Баскетбол, волейбол, хандбал”, декан на учителски факултет, председател на треньорския съвет при БФХ, създател на много преподавателски и треньорски кадри.

В продължение на 44 години работи като член на Бюро на БФХ и двукратно избран за Зам. председател. Ръководил е спортния клуб на ВИФ, член на Бюрото на СФД „Академик”.

Публикация 32. Р Е З Ю М Е

**„Утвърждаване на мерните характеристики на биомоторни тестове
на състезатели по волейбол – мъже”
Спорт и наука, изв. бр. 2003, стр. 21, стр. 21–26**

Автор: Михайлов, Д., В. Христова и др.

Целта, която си поставят авторите е да изследват някои биомоторни качества на състезатели по волейбол. Предложените тестове са проверени в практиката.

Резултатите са подложени на вариационен анализ, като на тази основа са формулирани полезни за практиката изводи и препоръки.

Публикация 33. Р Е З Ю М Е

„Анализ на специфични качества при млади волейболистки”

Спорт и наука, 2004, 3 стр. 45–48

Автори: Христова, В. и др.

Публикацията анализира състоянието на скоростно силови качества при две гарнитури – девически национални отбори. Състоянието на скоростно-силовите качества по-скоро е неудовлетворително, което поставя въпроса за качествения подбор на състезателките. Дадени са препоръки, целящи подобряване на резултатите чрез различни тренировъчни средства.

Публикация 34. Р Е З Ю М Е

„Изследване върху показатели за волейболна пригодност при 18-19 год. ученици”. Съвременни аспекти на спортното образование.

Унив. изд. „Св. св. Кирил и Методий”,

Велико Търново, 2006, стр. 72–79

Автор: В. Христова, Цв. Захариева

Специфичните способности за определен вид спорт са база за овладяване на различни умения. Програмата за училищно физическо възпитание дава възможност за изява на характерните за волейболния спорт умения, но в специфични условия. Проблемни се оказват ограниченият брой часове, както и относителната трудност на волейболната игра. Изследвани са различни групи от показатели при двата пола, като резултатите се съпоставят с такива от спортно-профилирани средни училища.

Публикация 35. Р Е З Ю М Е

„Study of the condition of speedstrength qualities with students volleyball players” Физична култура, Скопје, 2006, стр. 118–121

Автори: Божкова, А., В. Христова

Комплексното проявление на скоростно-силовите качества при различни спортове, засяга и волейбола. Това е проблем, който съпровожда подготовката на студентските отбори. Невъзможността треньорът да извърши селекция според своите виждания поставя значителни затруднения за него и отбора му. Необходимо е да се намерят такива тренировъчни модели, които да са синхронизирани с типичните характеристики на студентите – волейболисти, както и различни форми на волейбол. Методиката с 3 вида тренировъчни модели е предназначена за занимания – два пъти седмично, с които се работи върху груповите и отборните взаимодействия и едно занимание – за индивидуална специализация по игрови постове.

Публикация 36. Р Е З Ю М Е

„РЕК-GYM – упражнения за всички” IV Международен конгрес „Стрес, спорт, адаптация”, НСА „В. Левски”, 2006, стр. 604–608

Автори: Кръчмаров, П., Василка Христова

За да поддържа добра форма човек в днешните реалности е достатъчно да притежава РЕК-GYM. Уредът позволява изпълнение на различни видове упражнения, с което се цели да се постигне подобряване и поддържане на спортната форма и физическите качества. Използваемостта на уреда е като превантивно тонизиращо и рехабилитационно средство. Вариантите на РЕК-GYM позволяват упражненията да се прилагат външ, в училище, в гората, на вилата, във фитнес, в рехабилитационни салони и др. открити и закрити пространства.

Публикация 37. Р Е З Ю М Е

**„Състояние на физическата дееспособност на учениците
от начален етап на СОУ в гр. Кърджали”,
Спорт и наука, 2010, 1, стр. 106–113**

Автори: Христова, В., Й. Станков

Физическата дееспособност е изключително важна за здравето и развитието на учениците. Учебните програми се явяват своеобразен измерител на физическата дееспособност на учениците.

Подобряването на различните качества у учениците цели чрез специално въведена методика да се подобри равнището на двигателните качества при ученици от начална училищна възраст: I клас, II клас и III клас. Експериментираната методика се провежда в рамките на 6 седмици по 3 пъти седмично според установената учебна програма.

Публикация 38. Р Е З Ю М Е

**„Проучване мотивацията от профилираните групи по волейбол в
Техническия университет – гр. София,
Спорт и наука, 2011, 3, стр. 80 - 89**

Автори: Лазарова, М., В. Христова

С въвеждането на новите европейски стандарти за образование и все по-нарастващата интензификация на учебния процес, физическото възпитание и спортът са единствените дисциплини в неспециализираните по спорт висши училища, формиращи физическата и здравната култура на студентите, като важен компонент от общата им култура.

Разкриват се различни аспекти в мотивацията на студентите, и в частност – обучението по волейбол. Вижданията на студентите и спортните преподаватели засягат въпроси, свързани с организацията и

провеждането на учебните занимания по волейбол, както и участието на студентите в тях.

Публикация 39. Р Е З Ю М Е

„Телесна структура кај одбојкари мажи – екипни характеристики”

Физична култура, Скопје, 2006, стр. 75–77

Автор: Василка Христова

Спецификата на волейбола, като вид спорт отдава голямо значение на антропометричните характеристики на състезателите. Само добре структурирани, високи и хармонично развити спортисти могат да попаднат в селекцията на даден отбор.

Изследването на мъжки отбори от първа шестица в България се извършва според показателите: възраст, тегло, ръст, ръст с вертикално обтегната ръка, дължина на горния крайник, дължина на долния крайник, дължина на мануса, размах, мускулни обиколки в нормално и сгънато положение на: двуглавия мишничен мускул, на четириглавия бедрен мускул и триглавия подбедрен мускул.

Публикация 40. Р Е З Ю М Е

„Сравнителна характеристика на антропометрични показатели при млади волейболистки”.

„Спорт и наука”, 2008, изв. бр. 4, стр. 18–26

Автор: Василка Христова

Морфологичният статус на волейболистите е от съществено значение за постигане на високи спортни резултати. Ето защо, нашият изследователски интерес е насочен към различните антропометрични характеристики, развитието на мускулатурата, пропорциите на тялото и др. важни параметри, с отношение към волейбола.

Публикация 41. Р Е З Ю М Е

„Contemporary school physical education and its dependence on circumstances”. „Съвременното училищно физическо възпитание и неговата зависимост от обстоятелствата”

„Наука и спорт”, Списание за научни и стручни прашанья од физичката култура и врвниот спорт”, 2009, 1, стр. 59–62

Автор: Пенева, Б., Е. Милева, В. Христова

В публикацията авторите поставят акцент върху особено значими за училищното възпитание фактори като: място на физическото възпитание в училищното възпитание, учебно съдържание на физическото възпитание, квалификация на учителите по физическо възпитание, както и място на децата с увреждания и неравностойно социално положение в училище и съответно в часовете по физическо възпитание.

Публикация 42. Р Е З Ю М Е

**„Sitting volleyball – New Perspectives in Training and classification”
Adapted physical activities – European dimensions”, Sport and science,
Supr to Issue, 2, 2007, p. 50 - 52
Prog, CEEPUS, Printed in TIP-TOP PRESS**

Автори: Hristova, V., L. Sazdova

Седящата форма за практикуване на волейбол (т. нар. sitting volleyball), освен че е вид ресоциализация и същевременно атракция, предназначена за хора с увреждания, тази разновидност на волейбола го посреща във феноменаелен спорт.

В публикацията са изтъкнати най-характерните правила на S. V., ролята на специалните физически качества, значението на мотивацията и др.

Публикация 43. Р Е З Ю М Е

„Първи международен семинар по sitting volleyball в София”

Спорт и наука, изв. бр. 4, 2005, стр. 144 - 147

Автор: Василка Христова

Публикацията възпроизвежда картина от проведения Първи международен семинар по sitting volleyball в България (София) под патронажа на ДАМС, НСА „В. Левски” и с участието на видни експерти и специалисти по sitting volleyball, разширяващи географията по света на този параолимпийски спорт.

Отчита се равнището и активността на участниците при провеждането на този исторически семинар в залите на НСА „В. Левски”.

Публикация 44. Р Е З Ю М Е

„Възможности за приложение на волейболния спорт в системата на БА и МВР. Национална сигурност, физическа подготовка, спорт”

Изд. НСА „В. Левски”, С., 2004, стр. 195-198

Автор: Василка Христова

Широкото разпространение, достъпността, евтиното оборудване и екипировка правят волейболния спорт напълно приложим в Българската армия и структурите на МВР. Различните негови разновидности още повече увеличават проникването на волейболния спорт навсякъде в различни негови формирования. Осигуряването на материалната база и условия за провеждане на занимания по волейбол не са никакъв проблем. Предложена е структурна схема за реализиране на проекта за развитие на волейболния спорт сред военнослужещите.

Публикация 45. Р Е З Ю М Е

**„Sitting volleyball” в помощ на военнослужещите с увреждания”
Национална сигурност, физическа подготовка, спорт – Сборник
материали от научна конференция
ДАМС, НСА „В. Левски” 2007, стр. 139–144**

Автор: Василка Христова

Sitting volleyball-ът за България представлява нова форма на волейбол, предназначена за хора с увреждания, пострадали от катастрофи и войни. Седящото положение на практикуващите Sitting volleyball” им позволява те да се придвижват по игралното поле без колички за инвалиди и протези, плъгайки се по пода. Дадени са позиите за придвижване, някои основни правила и упражнения, които се използват за провеждане на заниманията по S. V.

Публикация 46. Р Е З Ю М Е

**„Рекреационният волейболен спорт за всички”
Спорт и наука, 2010, 5, стр. 80–83**

Автор: Василка Христова

Рекреационният волейбол има различни вариантни проявления, чрез които се запълва свободното време на хората. Освен като мултикултурно сътрудничество чрез волейболен спорт, освен като вид социална интеграция, често рекреационният волейбол удовлетворява потребностите на хората с различно здравословно състояние.

Считаме, че различните алтернативните форми на волейбол го превръщат във вид спортен феномен, с многостранно значение за човешката личност.

Публикация 47. Р Е З Ю М Е

„Подводната гимнастика като средство за рехабилитация при хора с увреждания”. Спорт и наука, 2011, 5, стр. 93 - 100

Автор: Василка Христова

Многобройните натоважвания в професионалния спорт, водещи до висок травматизъм, засягат в голяма степен и практикуващите волейбол.

Многопосочното въздействие на минералната вода се използва за провеждане на подводна гимнастика като вид лечение.

Предлаганите две групи упражнения целят подобряване състоянието на опорно-двигателния апарат, а като цялост – целия организъм.

Първата група упражнения е насочена към увреждания по шийния дял на гръбначния стълб и горните крайници.

Втората група упражнения засяга поясно-сакралния дял и долните крайници.

ПУБЛИКАЦИЯ № 48. Р Е З Ю М Е

„Ситуативни методи на тренировка в тениса”(под печат)

Автор: Захариева, Цв., В. Христова

Тенисът, като майка на волейболния спорт има много общи моменти в цялостната негова структура и методика за обучение и усъвършенстване.

Ситуативният метод налага автоматизирано изпълнение на дадена двигателна задача, като технико-тактическото действие се извършва паралелно и едновременно. Ситуативният метод на тренировка засяга всички аспекти, проявяващи се в тренировъчния процес.

Публикация 49. Р Е З Ю М Е

„Индивидуални характеристики на най-силните волейболистки в света”, Спорт и наука, 2009, 2, стр. 44–52

Автори: Христова, В., М. Лазарова

Направени са индивидуални спортно-технически характеристики на турнира за Световната купа по волейбол `2007, даващ възможност на първите три отбора да участват в Олимпийските игри в Пекин`2008 г.

Отдиференцирани са стойностите на състезателките, като са обособени в две групи по установени качествени критерии. Доказва се полезността на всеки игрови показател, както и на всяка една от състезателките с индивидуален принос за своя отбор.

Публикация 50. Р Е З Ю М Е

„Ситуативни методи на тренировка в тениса” (под печат).

Автори: Захаријева, Ц., В. Христова

Игровият метод е основен за изграждане на висока спортна техника. Прилагането му спомага за избор на вярно решение от страна на състезателя, самостоятелност, без участие на треньора. Публикацията анализира определени ситуации, чрез които се стимулира оперативното мислене на състезателя.

Публикация 51. Р Е З Ю М Е

„Състезателната активност при жените от Световното първенство по волейбол – Германия`2002”

FIS Komunikacije, 2003 Zbornik radova, стр. 166–170

Автори: Василка Христова, Милена Лазарова

Публикацията има за цел да разкрие игровото състояние на отборите, участващи в Световното първенство през 2002 за жени в Германия, като основните задачи за разрешаване са установяване

нивото на отборната игрова ефективност, позициите на отборите по отношение на различните игрови показатели, както и състоянието на индивидуалната игрова ефективност по основни параметри в нападение и защита.

Публикация 52. Р Е З Ю М Е

**„Сравнителен анализ на състезателната ефективност при висококвалифицирани волейболистки от турнира „Grand prix”`2007”
Спорт и наука, изв. бр. 4, 2008, с. 27–34**

Автори: Христова, В., М. Лазарова

Комерсиализацията на съвременния волейбол е типична негова характеристика. Освен в могъщ бизнес, турнирът „Grand prix” е убедително доказателство за висок спортен професионализъм, с което се утвърждават нови лидери. Този тип състезателки – динамични, силни, комплексни, конкурентни ги превръща във велики волейболистки и пример за всички останали.

Публикация 53. Р Е З Ю М Е

„Характеристика на волейболисти с различна националност и игрови пост”, Спорт и наука, 2004, 6, стр. 18-25

Автори: Христова, В., М. Смочевски, Арх. Гигов, М. Папаниколау

Структурирането на съвременния волейболен отбор се свързва с различни игрови постове: разпределител, крайни нападатели, централни нападатели, диагонали и либеро.

Всеки един от тези играчи има специфични функции в игра, свързани с място, зона, линия, игрови пост.

Спецификата на спортно-техническите качества и игровата ефективност е свързана с игровия пост и националността на отделните волейболисти.

Публикация 54. Р Е З Ю М Е

„Ефективност при волейболистите от Олимпийските игри в Атина`2004” Физическо възпитание и спорт в образователната система, Научна конференция с международно участие., Унив. изд. „Неофит Рилски”, Благоевград, 2004, стр. 265 - 271

Автор: Василка Христова

Всяко голямо състезание има своите нови герои. В този смисъл, не правят изключение и турнирите по волейбол за мъже и жени от Олимпиадата в Атина`2004.

Състезателната ефективност се изследва при двата пола, като се установяват сходства и различия между тях, характеризиращи игровите показатели при $10^{-\text{те}}$ най-резултатни изпълнители за всеки един от тях.

Публикация 55. Р Е З Ю М Е

**„Значимост на елементите върху игровата ефективност”.
НСА Прес. С., 2003, т. 8, стр. 688–695**

Автор: Василка Христова

Престижното място на българските волейболистки на Европейското първенство през 2001 г. по-скоро се дължи на определени стечения на обстоятелствата. Всеотдайността, синхронът между състезателките и домакинският фактор сериозно повлияха върху заемането на трето място и спечелването на бронзови медали. Един от проблемите, освен нестабилната игра на българските волейболистки, че те трудно намират място в европейския елит.

Публикация 56. Р Е З Ю М Е

„Характеристики на волейболисти с различна националност и игрови” пост. Спорт и наука, 2004, 6, стр. 18–25

Автори: Христова, В. и др.

При изследването на тези волейболисти се установяван различия при състезатели, които заемат еднакъв игрови пост. Поизразени са те при волейболисти със строго специфични функции и постеснен диапазон. Причина за това са почти стандартните условия, които се създават. Малките различия, които са наблюдават при трите вида наблюдатели се дължат на техния разширен диапазон от функции и висока ефикасност.

Публикация 57. Р Е З Ю М Е

**„Вариативност на отскока при млади волейболисти”.
Спорт и наука, 2004, изв. брой 2, стр. 78–85**

Автор: Василка Христова

Публикацията установява, че антропометричните показатели на изследваните волейболисти създават затруднения за елементите, свързани с отскока и съответните тактико-тактически действия. Състоянието на изследванията лица (по полов признак) по отношение на отскока е различно. При мъжете се наблюдава улеснена игра на мрежата, поради еднородност на групата. При жените стойностите не дават оптимистични очаквания.

Публикация 58. Р Е З Ю М Е

Contemporary school physical education and its dependence on circumstances (Съвременното училищно физическо възпитание и неговата зависимост от обстоятелствата).

Списание за научни и стручни прашанъа од физичката култура и врвниот спорт. 2009, 1, стр. 59– 62

Автор: Пенева, Б. Е. Милева, В. Христова

Публикацията акцентира върху мисловния начин на обучение, спомагащ за развитие на творческите способности на учениците. Целта е чрез физическото възпитание, освен образователна, да се придобие и релаксираща насоченост. Необходимо е разнообразяване на часовете по физическо възпитание с нови спортове, дисциплини и активности. Застъпва се идеята за специализирано обучение от спортен педагог. Обръща се внимание на децата в неравностойно, здравословно и социално отношение, към които да се проявява морална подкрепа и поведение, създаващо самочувствие на учениците.