

Резюмета

на научни трудове

на ст.пр. Велизар Васков Лозанов, доктор

за участие в конкурс за заемане на академична длъжност „доцент“ в професионално направление 1.2. Педагогика, специалност „Теория на възпитанието и спортната тренировка“

I. Монографии, учебници, учебни помагала и ръководства – общо 2

1. **Монография** - Лозанов, В. 2018, Развитие на специфична сила в бягане на средни разстояния, издателство ТУ – София.

Разработката е в обем 96 стр. структурирани във въведение, четири глави и заключение.

Монографичният труд експериментално идентифицира ефективността от прилагани методи за подобряването на онези подкатегории на силата, които са от най-голямо значение. Подбрани са пет от онези, за които се смята, че дават най-добри ефекти и са често използвани от треньорите. Те са лесни за контрол и оценка и могат да се сравняват на базата на влиянието на всеки един от тях върху крайното постижение на бягане на средни разстояния. Това са скоростта на бягане и нейната зависимост от дължината и честотата на крачките в различните части на състезателното разстояние. Те са носители на обективна количествена информация за промените в нивото на специфичните силови възможности и нивото на специфичната тренираност.

На базата на направени математико – статистическа обработка и анализ на резултатите са направени и следните изводи:

А) Беговите натоварвания, при които силовите компоненти на беговия цикъл са изкуствено променени, оказват положително въздействие върху развитието на спортното постижение на 800 м.

Б) Специализираните силови бегови натоварвания въздействат положително върху повишаването на средната дължина на беговата крачка.

В) Специализираните силови бегови натоварвания повлияват положително удължаването на беговата крачка в последните 200 м. от състезателното разстояние.

Г) Специализираните силови бегови натоварвания повишават способността на състезателите в бягането на 800 м. да увеличават скоростта на бягане в последните 200 м. от състезателното разстояние, т.е. подобряват финалния спринт.

2. **Методическо ръководство** - Лозанов, В., М. Чипева, Д. Шаламанова 2018 Атлетика за студенти, издателство и печат ТУ – София.

Под общата редакция на Велизар Лозанов

Методическото ръководство е опит да се опишат и систематизират основните изисквания по теорията и методиката на преподаване на лекоатлетическите дисциплини във Висшите училища.

Умишлено са пропуснати сложно-техническите лекоатлетически дисциплини – троен скок, овчарски скок, копие и чук, тъй като те изискват специализирана материална база и най-вече многогодишна подготовка в овладяването им.

В ръководството са представени основните:

- принципи, методи на обучение, структура на занятията
- методи за изграждане и усъвършенстване на двигателните качества
- особености на занятията със студентки
- техника, методика и средства за обучение в лекоатлетическите дисциплини.

Изведени са основните задачи на учебна програма по лека атлетика, както и семестриално разпределение

Възможности за контрол на ефекта от занятия по лека атлетика.

II. Статии

Самостоятелни

1. **Лозанов, В.** 2018 Изследване ефективността на силови бегови натоварвания върху развитието на постижението в бягането на 800 м. Спорт и наука, бр. 1, София.

Изследвана е ефективността от приложението на специализирани бегови и скокови упражнения с преимуществено силова характеристика върху развитието на спортния резултат в бягането на 800 м. при подрастващи състезатели във възрастта 15 -18 г. установен е индивидуалния ефект на всяко едно от прилаганите средства върху развитието на спортния резултат.

Изводи

Осем седмичният тренировъчен цикъл със специализирана силова бегова работа е повлиял положително върху развитието на спортния резултат в бягането на 800 м.

Определено най-изразен комплексен позитивен ефект върху развитието на постижението отбелязваме в групата, която бяга с тежести. Средният резултат на подобрение е 3,398 сек. - 2,48%

Подобна е картината при групата, която бяга с/у наклон. Среден резултат 2,884 сек. – 2,11%

Близко до тези стойности е подобрението на групата бягаща в пясък 2,585 сек. – 1,87%

Сравнително по-ниски са стойностите на групите при тегленето на шейна 1,9 сек. – 1,35%, ш многоскоци от крак на крак 1,628 сек. – 1,25%.

Посочените промени отразяват интегралното въздействие на използваните тренировъчни средства върху развитието на спортното постижение в бягането на 800 м.

2. Лозанов, В. 2016 Изследване зависимостта между дължината и честотата на беговата крачка с нивото на постижението в бягането на 800 м. при юноши. Спорт и наука бр.4, София.

Цел: Повишаване ефективността на тренировъчния процес при подрастващи състезатели в бягането на 800 м.

Задачи:

Изследване на промените в средната дължина на беговата крачка при различни нива на спортното постижение в бягането на 800 м.

Изследване на промените в средната честота на беговата крачка при различни нива на спортното постижение в бягането на 800 м.

Предмет на изследването: Връзка между спортното постижение с дължината и честотата на беговата крачка при бягане на 800 м.

Контингент на изследването са 30 млади състезатели в бягането на 800 м.

Методи:

- Анализ на теоретико – приложните аспекти на проблемите при тренировка в бягането на 800 м.
- Спортно-педагогическо тестиране
- Математико-статистически методи
- Експертен анализ

Изводи и препоръки

Спортното постижение в бягането на 800 м. при юноши се определя от способността на състезателя да поддържа оптимално съотношение на

дължината и честотата на беговата крачка съобразно актуалните си възможности в определеното състезание.

Развитието на спортния резултат в най-голяма степен зависи от специфичните силови възможности, определящи способността за увеличаване на дължината на беговата крачка при съответното съхранение на нейната честота.

В планирането на спортната подготовка при подрастващи състезатели в бягането на 800 м. следва да бъде отделено специално внимание върху разработване на специализирана програма за силова тренировка, в която следва точно да бъдат определени класификацията и последователността на включването на специфичните тренировъчни средства и методи.

3. Лозанов, В. 2016. Класификационен модел на основните тренировъчни средства за силова подготовка в бягането на средни и дълги разстояния. Спорт и наука, бр.3, София.

На базата на проучване, обсъждане и анализ на основните средства, използвани при силовата тренировка в бяганията на средни и дълги разстояния е разработена блок схема /модел/ за класификация на основните тренировъчни средства на съвременната силова подготовка в бяганията на средни и дълги разстояния. Моделът е адаптиран към нуждите на планирането на силовата подготовка в бяганията на средни и дълги разстояния. Той разкрива възможност пред специалистите и състезателите, които се занимават с бягане на средни и дълги разстояния, относно оптимизирането на силовата подготовка, съобразно целевите задачи и индивидуалните особености на състезателите в основните структурни единици на тренировъчния процес /мезо и микроцикли/.

4. Лозанов, В. 2016 Изследване ефекта от прилагането на различни тренировъчни методи и средства върху динамиката и кинематиката на беговата крачка в последните 200 м. от бягането на 800 м. /специалната силова издръжливост/ Осма международна научна конференция СУ „св. Климент Охридски“

Бяха изследвани 50 състезатели в бягането на 800 м. В продължение на 8 седмици те изпълняваха 5 различни тренировъчни метода, разделени в 5 групи по 10 спортиста. В началото и в края на този 8-седмичен цикъл е проведено тестиране, като участниците трябваше да бягат 800 м. на стандартна лекоатлетическа писта поединично, при едно единствено условие – да постигнат максимален за моментните си възможности резултат. След обработка на данните и техния анализ се оформиха следните изводи и препоръки:

- Специализираните силови бегови натоварвания повишават способностите на състезателите и увеличават скоростта на бягане в

последните 200 м. от състезателното разстояние, т.е. подобряват финалния спринт.

- Специализираните силови бегови натоварвания повлияват положително удължаването на беговата крачка на състезателите в последните 200 м. от състезателното разстояние на 800 м.
- Целенасоченото повишаване на способността за поддържане и увеличаване дължината на беговата крачка на фона на прогресивно нарастващата обща умора в последните 200 м. от състезателното разстояние ефективно се тренира чрез комбинирано прилагане на теглене с шейна, бягане с тежести, бягане срещу наклон и крачкови подскоци.

В съавторство:

5. Калоянов, Н. **В. Лозанов**, Й. Бозов 2012 Експериментално изследване за оценка на физическата и функционална подготовка на спортиста. Спорт и наука, бр.3, София.

Целта на изследването е да се установи до каква степен извършената работа от основните групи мускули, ангажирани в извършване на определеното тренировъчно натоварване, отговаря на тренираността на изследваните лица.

Експерименталното изследване е основано на информация, получена по две направления:

- Спортно-педагогически тест, с който се установи степента на тренираност на изследваната група хора на базата на скоростно-силовите възможности и скоростната издръжливост.
- Безконтактно измерване на температурните полета чрез термовизионно заснемане на основни групи мускули, участващи в реализирането на движенията при изпълнение на спортно-педагогическия тест.

Получените резултати от термовизионния тест показаха много висока степен на корелираност с тези от спортно-педагогическия тест. Освен количествена оценка за нивото на тренираност /скоростно-силови възможности/, получават се и точни количествени данни за участието на всяка една мускулна група при изпълнение на определена двигателна активност /тренировъчно натоварване/.

В спортната практика досега няма данни за подобен вид точни параметри за състоянието на определени мускулни групи под въздействието на тренировъчно натоварване.

6. Антонов, П. В. Лозанов. 2006 Изследване и оценка на двигателната дееспособност и техническите умения на студентите от Техническия университет – София, участващи в заниманията по волейбол. Спорт и наука, бр.3 извънреден, София.

Целта на изследването е да се установи равнището на двигателната дееспособност и нивото на владееене на основни технически похвати в профилирани групи по волейбол.

Обект на изследването бяха 120 студенти /82 мъже и 38 жени/, тествани по общо 8 показатели разделени в 3 групи: антропометрични, за двигателна дееспособност и за технически умения.

След обработка на данните и анализ на резултатите се оформиха следните изводи и препоръки: показателите, характеризиращи двигателната дееспособност показват значими различия и са по низки от тези за технически умения, където и различията са значително в по малка степен. В следствие на това се препоръчва в следващите семестри да бъде завишена работата за развитие на основните физически качества в заниманията по физическо възпитание.

7. Бабалиев, Д. , С. Симова, Б. Дивчев, В. Лозанов,1990 Физическото възпитание във ВУЗ през погледа на студентите от ТУ – София, Въпроси на физическата култура, кн. 9

Целта е чрез анкетен метод да се изяснят насоките на необходимата реорганизация на обучението по физическо възпитание във ВУЗ, като се проучи мнението на студентите. В анкетата участваха 1376 студенти, разпределени по курсове и пол.

Анализът на резултатите обосноваха следните изводи и препоръки:

- Мнозинството от студентите одобряват прилаганите форми на обучение по физическо възпитание.
- Броят на тези, които изобщо не желаят да посещават занимания е малък – 6.6%
- Близо 1/3 от анкетиранияте считат, че броят на учебните занимания по физическо възпитание е недостатъчен.
- Предлага се да се отмени задължителният характер на обучението за студентите от 3 и 4 курс и се въведе факултативно такова.
- Да се предостави на всички студенти възможност за свободен избор на спортна дисциплина, на деня, часа и преподавателя по физическо възпитание.
- Да се увеличат възможностите за „изнесено“ спортно обучение по различни спортни дисциплини, при пълноценно използване на ведомствените учебно спортни оздравителни бази.

8. Миндов, Д., Т. Миндов, **В. Лозанов**, 1990 Анализ на техниката на мятане на чук, Въпроси на физическата култура, кн. 7 София.

Целта на този труд е да се получи информация за техническите показатели в дисциплината мятане на чук и техните изменения, като основа за изграждането на индивидуални технически модели.

Обект на изследване бяха 27 български и чуждестранни висококвалифицирани състезатели с постижения от 70,40 м. до 83,72 м. регистрирани в състезания в периода 1984 – 1988 г.

Бяха обработени и подложени на вариационен анализ 48 кинематични параметри от техниката на хвърлячите, определени според техния ранг и възможност за контрол в тренировъчния процес.

След анализ на резултатите се обособиха следните изводи:

- Голямата вариативност на изследваните времеви показатели в техниката на хвърлячите, съчетана с висока резултатност, ни насочва към комплексно интерпретиране на данните във взаимовръзка с други технически показатели като: амплитуда, радиус на въртене и наклон на трупа.
- Наличие на вълнообразно фазово изменение в средните стойности на следните показатели: радиус на въртене, амплитуда и ъглова скорост.
- Тенденция към широк диапазон на ъгови изменения в коленните стави, разкриващи съществената роля на краката в ускоряването на системата атлет – чук.

9. Гъдев, М., Ц. Добрева, **В. Лозанов**, 1990 Възможност за използване на теста „проста двигателна реакция“ от компютърната система „д-р Шуфрийд“ при начален подбор в спринта, Научни трудове, ВИФ „Г. Димитров“ София.

Целта на изследването е разкриване на взаимовръзката между максималните скоростни възможности на бягане и характера на двигателната условно-рефлекторна дейност, т.е. подвижността на нервните процеси.

Изследването се проведе с неспортуващи – ученици на възраст 12 г. Изследваните лица бяха разделени на 2 групи по 20 човека. Състава на групите бе определен от първоначален контингент от 124 ученици, в зависимост от постижението им в теста 20 м. летящ старт, характеризиращ фактора максимална скорост.

Двете групи бяха изследвани чрез теста „проста двигателна реакция „ от компютърната система „д-р Шуфрийд“ и след обработка и анализ на резултатите се установи, че този тест може да бъде ползван надеждно като носител на информация и критерий за характера на двигателната условно-рефлекторна

дейност, от една страна, и за потенциалните скоростни възможности на индивида от друга.

10. Гъдев, М., **В.Лозанов**, В. Гъдева, 1992 Изследване на взаимовръзките между максималните скоростни възможности и някои скоростно-силови параметри във възрастов аспект, сборник доклади от международна конференция по лека атлетика, НСА – ИПБ, София.

В изследването бяха обхванати 34 ученика от 3-ти клас и 34 студенти от ТУ – София. Подбраните две с различна възраст групи по същество представляват входа и изхода на продължителния процес на училищното физическо възпитание. Използвани бяха два теста, като единия даваше информация за скоростно-силовите възможности, а другия – за максималните скоростни възможности.

След обработка и анализ на получените резултати се изведоха и следните изводи и препоръки:

- При бягане с максимална скорост ролята на максималната вертикална сила значително се повишава, като зависимостта е с отрицателен знак.
- Повишаването на максималните скоростни възможности при студентите е плод на общ силов потенциал в резултат от повишеното тегло, а не на подобрените скоростно-силови възможности.
- Необходимо е да се внесе корекция в програмата на училищното физическо възпитание по отношение на използваните методи и средства за развитие на скоростно-силовите възможности сред учащите се с оглед тяхното подобряване.

11. Гъдев, М. **В. Лозанов**, Д. Иванова, 1996 Анкетно проучване на методичните представи на българските треньори относно фактора максимална скорост в спринтовото бягане, Спорт и наука, бр.7, София.

Целта на проучването е да се анализират вижданията на българските треньори относно фактора максимална скорост, ролята и мястото, което му определят като основен фактор в спринта. Основание за това изследване са някои застойни явления в българския спринт, чието анализиране представлява научен и практически интерес.

Обект на изследване бяха 30 треньори, обхващащи като цяло отделните национални гарнитурни в спринта. За да се осъществи основната цел е използвана анонимна анкета, включваща четири въпроса, третиращи проблема, от една страна, откъм теоретични познания, и от друга – мястото и ролята, която те определят на отделните тренировъчни средства за развиване на максималната скорост в бягането.

След обработка и анализ на резултатите се установи, че е необходима вътрешно-структурна обосновка на фактора максимална скорост, което ще способства за преодоляване на противоречията между теоретичните познания и практико-методичните виждания относно средствата за развиване на максимална скорост.

Цитирания

Гъдев, М., П. Пеев, С. Цветков, М. Чалъков, Г. Иванова 2018 GPS – мониторинг на двигателната мобилност в игрова обстановка при 13-14 годишни футболисти., НСА ПРЕС, София.

Книгата разглежда въпросите, свързани със същността и характеристиката на видовете двигателна мобилност във футбола, методиката на работа с апаратурна комплектация за телеметрични измервания /GPS-система SPI HPU/, при регистрация на признаците, характеризиращи основните компоненти на натоварването /обем и интензивност/ в реално време при игрова обстановка. Изнесени са обобщени регистрирани данни относно признаците, характеризиращи официалните футболни игри за този възрастов период.