

РЕЗЮМЕТА НА НАУЧНИТЕ ТРУДОВЕ

на ст. преп. **Милена Милкова Лазарова-Пеева, доктор**

за участие в конкурс за заемане на академичната длъжност „Доцент“ в професионално направление 1.2. Педагогика, с научна специалност „Теория на възпитанието и спортната тренировка“ към секция „Индивидуални спортове и спортни игри“ на ДФВС в Технически университет – София, публикуван в ДВ бр.26/23.03.2018г.

ДИСЕРТАЦИЯ

1. Лазарова, М. *Нови подходи в обучението по волейбол за студенти от профилирани групи на Технически университет – София*. Автореферат. С., 2014. (за присъждане на образователна и научна степен „доктор“, шифър 05. 07. 05).

I. Монографии, учебници, учебни помагала (ръководства, учебно-методически разработки) – общо 2.



1. Лазарова, М. (2018). *Волейбол за студенти без спортна специализация*. Монографичен труд, Изд. «Макрос 2000», ISBN 978-954-561-445-3, 2018г. 104стр., илюстрирано.

(Резюме)

Монографията отразява дългогодишният, преподавателски, треньорски и научноизследователски опит на автора от областта на физическото възпитание и спорта в българските висши училища и конкретно в условията на Технически университет – София. Трудът е структуриран в две основни и систематологично свързани части – теоретични постановки по значими проблеми на физическото възпитание и спорта във висшите училища; актуални научно-приложни изследвания в сферата на студентския волейбол, провеждани от и с активното участие на автора.

Теоретичната част обхваща няколко раздела. С изключителна важност са разгледани проблемите, свързани с физическото възпитание и спорта в условията на висшето образование. Проучени са въпросите на психическото, физическото

развитие и двигателната годност при студенти, важни показатели, характеризиращи здравното състояние и реактивността им. Представена е организация на заниманията по волейбол в Технически университет-София. Подчертана е основната характеристика и мястото на волейбола в системата на студентския спорт, като един от най-популярните сред младите хора.

С важна приложна стойност е втората част на монографията – „Условия за ефективност на учебно-тренировъчната дейност по волейбол“. В нея са включени редица изследвания, групирани в следните изследователски направления:

- ★ Тестове за физическа подготовка и технически волейболни умения за студенти от профилирани групи в ТУ-София (с пълно описание за тяхното приложение в практиката и илюстративен материал във вид на фигури – за по-сложните от тях).
- ★ Нормативна база за контрол и оптимизиране на физическото развитие и волейболната работоспособност на студентите.

Една от специфичните изследователски задачи, намираща своето решение в рамките на разработката, е свързана с изготвянето и прилагането на нова „Волейболна подготовка за студенти без спортна специализация“. В нея подробно са описани:

- Етапи, фази и съдържание на учебната програма за обучение и подготовка по волейбол.
- Цел и очаквани резултати от модела на обучение по волейбол за студенти от профилирани групи.
- Структура и съдържание на заниманията по волейбол на студенти от профилирани групи.
- Модел за обучение по волейбол чрез малки подготвителни игри.
- Тематично разпределение на учебното практическо съдържание по волейбол за първа и втора година на обучение.
- Някои специфични игри и игрови упражнения, прилагани за обучение в техника и развитие на физически качества при студенти от експерименталните групи.

В края на монографията като приложение е поместена нормативната база за контрол и оценка на двигателната и технико-тактическата подготвеност (по отделно за студенти и студентки).

Представеният списък на ползвана литература включва 102 източника, от които 87 са на кирилица и 15 на латиница.



2. Лазарова, М. (2018). Индиака за всички. Учебно пособие. Монографичен труд. Изд. «Макрос 2000», ISBN 978-954-561-446-0, 2018г., 76 стр. с илюстрации.

(Резюме)

Учебното пособие е подготвено за нуждите на студенти от ТУ-София, което може да им послужи при усвояването на знанията и да разшири уменията им както по време на курса по спортни игри, така и при учебно-спортни практики в лагерна обстановка на планина или море. Разбира се и за всички останали спортни специалисти, които желаят да разнообразят заниманията на деца, ученици, студенти и хора от всякаква възрастова група без ограничения.

Целта за създаване на разработката „Индиака за всички“ е подтикната от няколко фактора. На първо място е липсата на каквато и да е информация и популярност на играта у нас. Световната асоциация по индиака (IIA) официално признава играта повече от 20 години, като същата е основоположник в организирането и провеждането на различни международни първенства за отделни възрастови групи. И не на последно място липсата на каквато и да е литература у нас по тази тематика.

Книгата се състои от 76 страници, структурирана в седем основни глави. В нея е поместен достатъчен илюстративен материал, който онагледява и подпомага по-лесното усвояване на съдържанието ѝ.

В „Постановка на проблема“ място заемат предпоставките за възникване на Индиака в България. Авторът за първи път, демонстрира индиака играта пред своите студенти от Техническия университет в София през 2005г. В началото като средство за забавление и отмора след тренировъчни занимания с представителните студентски отбори по волейбол за мъже и жени, а в последствие прилага индиака топките и в различни упражнения от волейболния спорт, по време на спортни практики и подготвителни лагери на море и планина.

Втората глава съдържа „Кратка история на играта индиака“. В същия раздел е включена и информация за създаването на Международната индиака асоциация (IIA) и нейното развитие през годините. Описани са най-елементарните състезателни правила на играта. Представена е подробна информация и снимков материал за структурата на основния инструмент – индиака топката.

В глава трета е приложена „Характеристика на играта“.

В следващия раздел подробно е описана техниката и тактиката прилагана в спорта Индиака. Последователно е отделено място за техниката в нападение и в защита (с и без топка). Предложени са по няколко примерни упражнения за обучение

и усъвършенстване след описанието на всеки отделен игрови елемент, а така също и характерни грешки в изпълнението му.

В отделна глава се разглежда тактиката в нападение, и в защита – индивидуална, групова и отборна. Всичко това е нагледно показано със фигури за по-добра визуална представа на действията.

Библиографската справка включва 14 източника, от които 8 литературни, предимно на латиница, 1 на кирилица и 6 интернет публикации.

Представената книга е новост и първа по рода си разработка на тема Индиака в България. Авторът се надява да даде малко повече яснота и да провокира интереса на колеги преподаватели и учители в сферата на физическото възпитание и спорта. Радостно би било, ако чрез предложения труд се спомогне за развитието и популяризирането на спорта индиака и сред всички желаещи да го практикуват в свободното си време.

В процес на разработване и публикуване са методика за обучение по индиака, ръководство за организиране и провеждане на състезания, както и официални състезателни правила.

II. Научни публикации по темата на дисертационния труд – общо 3, (които не се предлагат за рецензиране).

1. **Лазарова, М., В. Христова (2011). Проучване мотивацията на студенти от профилирани групи по волейбол в Технически университет – гр.София.** Международна научна конференция „Актуални проблеми на физическата култура” – НСА ”В. Левски”, 16 - 17 декември, 2010г. Спорт и наука, бр. 3, (с.80-89), София.
2. **Лазарова, М. (2012). Вариативност на антропометрични показатели и специална двигателна годност на студенти, изучаващи волейбол в неспециализирани по спорт висши училища.** Сборник с доклади от Международна научна конференция - Кинезиология`2011, Изд. «Ай анд Би ООД», (с. 226-229), В.Търново.
3. **Лазарова М. (2012). Структура на специалната двигателна годност и техническа подготвеност при студенти от профилирани групи по волейбол.** Международна научна конференция за докторанти на тема: „Съвременните предизвикателства пред докторантското обучение”, сборник с доклади от научния форум, гр.Благоевград.

Общият брой на представените за обявения конкурс за „Доцент“ научни трудове е 24, от които:

- 1. Статии в рецензирани научни списания – 5 бр. (III.2, IV.2, IV.3, IV.5, IV.9)**
- 2. Доклади в други сборници от научни конференции в страната – 14 бр.**
- 3. Доклади в сборници от научни конференции в чужбина – 3 бр.**
- 4. Монографии – 2 бр., едната, от които - учебно пособие.**

III. Самостоятелни публикации – общо 7:

- 1. Лазарова, М. (2011). Анкетно проучване за състоянието на студентския волейбол в условията на Технически университет – гр. София.** Научна конференция на катедра "Баскетбол, волейбол, хандбал", НСА "В. Левски", май` 2011г., София. Под печат в Спорт и наука, София, 2018.

Резюме: Настоящото изследване е проведено в два етапа: през 2010/2011 и 2014/2015 учебни години. То е осъществено чрез анкети с колеги-преподаватели от Департамента по физическо възпитание и спорт на Технически университет - София. Целта на проучването е насочена към разкриване и анализиране промените от становищата на спортните педагози във времето и съпоставяне на получените резултати за период от пет години. До колко са се променили нагласите и вижданията на преподавателите по проблемите за студентския спорт и в частност - волейбола в ДФВС, може да се проследи графично и таблично чрез представеното онагледяване.

Контингентът от изследвани лица е общо 62, като в първото проучване са обхванати 30, а във второто 32-ма преподаватели по спорт от споменатия департамент. В това число са включени всички щатни и хонорувани лица, анкетирани по 15 предварително определени въпроси.

Резултатите от проведената анкета с преподаватели потвърждават необходимостта от съществени промени в организацията и провеждането на учебно-спортния процес в ТУ-София, за да бъде той съобразен в най-голяма степен с интересите както на студенти. Препоръчва се увеличаване броя на спортните занимания в седмичното разписание; подобряване материалната база; разширяване обема на знанията, за ефекта и ползите от редовните занимания с физически упражнения и спорт, и не на последно място въвеждане на оценка по физическо възпитание и спорт и съответен брой кредити.

- 2. Лазарова, М. (2011). Промени в двигателните и спортно-технически умения на студенти, занимаващи се с волейбол.** Научна конференция на

катедра "Баскетбол, волейбол, хандбал", НСА "В. Левски", май`2011г. Под печат в Journal of Applied Sports Sciences, Sofia, 2018.

Резюме: Представената публикация има за цел да се анализира прираста в резултатите между експериментални и контролни групи при студенти и студентки, практикуващи волейбол по конкретно установена експериментална методика на обучение.

Изследването на динамиката в разликите по отделните тестове между двете групи чрез *t*-критерий на Стюдънт за независими извадки, дава обективна информация, за изясняване доколко причините в тези различия са съществени или се дължат на случайни фактори. При подробен преглед на резултатите са интерпретирани: абсолютния прираст (*d*); разликата в прирастите между ЕГ и КГ (\bar{d}); съответния *t*-критерий на Стюдънт за независими извадки и гаранционната вероятност (*Pt*%). Възприетото равнище на значимост ($\alpha=0,05$) предполага над 95% степен на сигурност при доказване верността на статистическите изводи и приемане за вярна алтернативната хипотеза.

Вследствие на резултатите относно прирастите при двете тествани групи, представени като независими извадки, са направени следните обобщения:

✓ Експерименталната методика, която е насочена към овладяване на волейболните технически похвати, преимуществено в движение, чрез прилагането на разнообразни и ефективни игрови упражнения, спомага студентите по-бързо и качествено да развият основни двигателни умения.

✓ Приложените игрови подходи чрез различни форми на организация за обучение по волейбол при студенти, в условията на ТУ-София, са дали положително отражение върху всички приложени тестове за технико-тактическа подготвеност. Това е доказано статистически от съществените прирасти в опитните групи и при двата пола.

3. Лазарова, М. (2012). Зависимости между някои антропометрични показатели и техническа подготвеност при студенти, обучавани в групи по волейбол. Кинезиология`2011, сборник от научни трудове на конференцията. Изд. «Ай анд Би ООД»,(с.214-218), В.Търново.

Резюме: Постигането на добри резултати във всяка една спортна дейност и в частност при обучението по волейбол за студенти, зависи от много разнообразни и динамични по своята същност фактори. Степента на тяхното проявление е в пряка връзка с различните показатели - за физическо развитие; двигателна годност и технически умения. Между тях съществуват и се проявяват многостранни връзки, като авторите на разработката откриват и анализират по-значимите от тях.

Целта на изследването е да се установи наличието на корелационни зависимости между най-валидните показатели, характеризиращи физическото развитие и волейболните умения на изследваната съвкупност.

Задачи:

- 1. Проследяване статистически значимите връзки между изследваните показатели в началото преди педагогическия експеримент.*
- 2. Сравняване на корелационно-структурните модели между двете експериментални групи – мъже и жени.*

Предмет на изследване е обучението по волейбол за студенти от профилирани спортни групи в условията на Технически университет - София.

Обект на изследване са някои показатели за физическо развитие и технико-тактически умения

Контингентът обхваща 100 студента: 60 мъже и 40 жени от I и II курс на споменатия университет, включени в профилирани занимания по волейбол.

Резултатите от изследването са подложени на математико-статистическа обработка чрез вариационен и сравнителен анализ. За установяване на причинно-следствените връзки между показателите за физическо развитие и технико-тактическа подготвеност е извършен корелационен анализ.

- 4. Лазарова, М. (2013). "Cool Volley".** Четвърта юбилейна международна конференция "Кинезиология'2012", Изд. «Ай анд Би ООД», (с. 20-25), В.Търново.

Резюме: *Да играем забавен волейбол е нова кампания на FIVB за привличане на деца и подрастващи да участват в занимания по волейбол и плажен волейбол. Cool Volley е проактивен инструмент за развитие, насочен към подпомагане на националните федерации да набират деца за волейболната кауза чрез масово популяризиране на своите проекти на национално ниво. Всеки треньор или учител по физическо възпитание и спорт, занимаващ се с обучение на подрастващи може да прегрупира забавния волейбол в съответствие с необходимите нужди и цели.*

В представената публикация авторът описва как тази интересна форма на играта насърчава волейбола като лесен, забавен и конкурентен начин за практикуване. Cool Volley има за цел да осигури такава възможност на децата и младите хора, че да се наслаждават на спорта, да спечелят нови приятелства, да научат нови умения, да придобият навици за самодисциплина, да се научат да си сътрудничат, да се състезават справедливо и по този начин да изкарват свободното си време.

Основните задачи на публикацията са насочени към:

- Разпространение на волейбол на национално ниво;*
- Разработване на нови възможности за волейбол;*
- Създаване интерес и страст към отборната играта;*

Предложени са няколко нива на обучение, разделящи участниците в различни възрастови групи:

- Начинаещи (8-10 години) Етап 1;*
- Подрастващи (ученици) от 1-ро ниво (11-12 години) Етап 2;*

- *Подрастващи (ученици) от 1-во ниво (13-15 години) Етап 3.*

Авторът подчертава, че включвайки подрастващите в различните форми на забавния волейбол се постига насърчаване личните взаимоотношения между младите хора, с другите участващи - с треньори, съдии и други хора, свързани със спортната общност.

5. Лазарова, М. (2014). Зависимост между груповата принадлежност и изследваните признаци след прилагане на експериментална методика на обучение по волейбол. Международна научна конференция „Проблеми на обучението и тренировката по баскетбол, волейбол, хандбал“. НСА „В.Левски“. Спорт и наука, извънр. бр. 3, (с.15-20), София.

Резюме: *В представената разработка се цели изясняване на въпроса защо изследвания контингент се различава според отчетените антропометрични, двигателни и технико-тактически признаци? По предварителни предположения се смята, че това е така, защото същите са разпределени в различни групи.*

За да се установи до колко силен фактор се явява принадлежността към една или друга група, експериментално е приложен Коефициента на асоциация η (ета), познат в статистиката като корелационно отношение, индекс за сила на връзката между две променливи, който не предполага линейност. Получените стойности са интерпретирани като коефициенти на корелация, чрез сравняване на емпиричните данни с приложената пет-степенна скала.

Изчисленията чрез SPSS.20 (програма за статистическа обработка на данни) коефициент помага при изясняването на два основни въпроса, които си поставя авторът:

- *В каква степен принадлежността към групата на изследваните лица (контролна или експериментална) влияе върху показаните от тях резултати в различните контролни тестирания?*
- *В каква степен полът на изследваните лица влияе върху показаните от студентите резултати в различните контролни тестирания?*

От представените взаимовръзки се прави заключение, че полът се явява по-големият фактор при определяне постиженията на изследваните лица, отколкото принадлежността им към контролна или експериментална група.

6. Лазарова, М. (2015). INDIAKA – the new interesting sports game. "Кинезиология'2014", Изд. «Ай анд Би ООД», В.Търново.

Резюме: *В представената научна разработка е описана кратка характеристика на играта Индиака, която се явява съвсем непозната за нас българите. В някои страни на света я считат за модерен начин за физическо натоварване, на който обществото отдава обещаващо бъдеще. Като цяло индиака е фина смес от волейбол, бадминтон и топка. Срещата между два отбора*

се оказва грандиозна и много конкурентна. Този спорт предава най-чистите спортни ценности и изисква от участниците определена сръчност.

Изведена е кратка история за появата и развитието на Международната асоциация по индиака, която се явява основоположник в развитието и разпространението на играта по света.

Авторът разкрива и някои основни положения от правилознанието за индиака. Всъщност, тази дисциплина се практикува на игрище малко по-малко от това за волейбола и зачита същите правила, но с някои малки различия.

Спортния уред, с който се играе също се нарича индиака. Състезават се два отбора, като всеки от тях се състои от 5 основни играчи на терена. Понякога, по време на определени приятелски турнири и по отношение на организацията, съществуват формати на играта с трима или четирима играчи, в зала, на пясък или на тревна площ.

7. Лазарова, М. (2018). Излетът с колело – форма на спортна анимация в туризма. Под печат. Спорт и наука, София.

Резюме: Туристическата практика е богата на форми и методи, които стимулират общуването с природата и спомагат за успешното решаване на оздравителни, познавателни и възпитателни задачи. Разработката има за цел да представи подготовката и провеждането на излет с велосипед. Напоследък организираните излети и походи с колело са неделима част от туристическите прояви.

Представено е общоприетото подразделение на видовете туризъм, според средствата, които се използват за придвижване. Предложена е най-достъпната и разпространена форма за колотуризм – излетът, в различните му варианти на практикуване: полудневен, едnodневен, двудневен и др. Описана е възможността за участие на хора от всякаква възрастова група и пол – от деца до хора в напреднала възраст, с единствена особеност да притежават най-елементарни познания и умения от колоезденето.

В доклада авторът насочва вниманието към пълноценното използване положителните фактори – слънце и въздух, ободряването и закаляването на организма, повишаване на функционалните му възможности. Доказано е, че посетените забележителности и обекти на местността осмислят излета, повишават общата култура, познанията по история, география, екология, биология и др.

IV. Публикации в съавторство – общо 12:

- 1. Йорданов, С. М. Лазарова., К.Николов. (2006). Изследване интересите на личния състав на въоръжените сили към спортно-развлекателната**

дейност по време на почивка на море. Втора научна конференция „Национална сигурност, физическа подготовка и спорт“, НСА „В. Левски“, 2006г.

Резюме: В края на 2003г., след приемане на Правилник за организиране на отдиha и възстановяването в почивните бази на ИА „Социални дейности на МО“, се слага началото на Социалната програма за подпомагане почивното дело на военнослужещите от Българската армия. Само по такъв начин може да се гарантира пълноценна почивка и възстановяване на военнослужещите и гражданските лица от ведомството при изпълнение на тяхната високо отговорна работа.

В рамките на 10 смени от юни до септември в спортно-анимационна програма на ПК „Флотилия“ в кк „Св.Константин и Елена“ са взели участие общо 856 души, от които 451 деца и 405 възрастни. Най-посещавани се оказват заниманията ни по тенис на корт и плуване, докато най-малък е бил интересът към кросовите бягания – едва 2,8% от общо почивалите гости в базите на комплекса, най-вече заради ранния час на провеждане на заниманията.

Публикацията обобщава проведените анкета и беседа с общо 300 души (възрастни и деца), участвали в спортно-анимационната програма, от които 150 жени и 150 мъже. Условно те са разделени в 5 възрастови категории: от 14 до над 60 години. Анкетната карта е анонимна с предварително формулирани 17 въпроса, отговорите на които са представени в брой анкетирани и % от общо запитаните. Впечатляващ за авторите е фактът, че 96,7% от хората биха взели отново участие в развлекателната им програма, което ги стимулира да търсят различни варианти за разработването на по-атрактивни занимания, удовлетворяващи желанията както на най-малките, така и на по-големите.

2. Йорданов, С. М. Лазарова., К.Николов. (2007). Спортно-развлекателната дейност в почивните бази на МО на море. Перспективи на спортната анимация в туризма, изд. «Фабер», (с.53-57), София.

Резюме: Изследването представлява ситуационен анализ на положението на почивния комплекс на МО „Флотилия“ в „Св. Константин и Елена“. Предмет на дейност на комплекса са почивка и възстановяване на военнослужещите и техните семейства, както и организирането и провеждането на редица обучения и семинари, дискусии, конференции. Изясняват се сегашното развитие и възможностите за бъдещото от гледна точка на спортно-развлекателната анимация, вътрешна и външна среда, силна и слаба страна на комплекса и неговите конкуренти.

Анализът е направен на базата на преки наблюдения на пазара на туристическите услуги в Курортен комплекс „Св.Константин и Елена“. В него по-скоро се анализират стратегическите, отколкото тактическите подходи в цялостната политика на комплекса.

По отношение на концепцията за анимационния продукт в доклада се посочва, че потребността от анимация съществува реално, тъй като е породена от актуални дефицити на жизнената среда, които не са намерили конкретен израз в ежедневното съзнание на потенциалните почиващи. За едни от почиващите анимацията е цирков спектакъл, за други – забавна вечер в хотела или ресторанта, за трети – спортно състезание на плажа, за четвърти- весела игра или викторина на екскурзия или мероприятие.

В изводите на изследването са посочени очакванията на децата и родителите от спортно-развлекателната дейност в почивен комплекс "Флотилия".

- 3. Йорданов, С. М. Лазарова., К.Николов. (2007). Програми за спортно-развлекателна дейност в почивните бази на МО на море.** Перспективи на спортната анимация в туризма, изд. «Фабер», (приложение на CD), София.

Резюме: Анимационната програма по която комплекс „Флотилия“ на МО работи през сезон 2006 и 2007г. е дело на възпитаници на НСА "В.Левски"- Милена Лазарова, Маргарита Дамова, Мария Сотирова с ръководител доц. С. Йорданов. Преди изготвянето ѝ се изяснени редица въпроси: структура и състав на туристическия поток; организация на туристическото обслужване; природо-географски особености; материално-техническата база за анимация; кадри и средства за анимация.

Анимационната програма съдържа: занимания по тенис на маса; тенис на корт; плуване; плажен волейбол; мини футбол и хандбал; бадминтон; дартс; шах; табла; фризби; джогинг; аеробика и каланетика; фитнес; вечерни шоу програми; танцови вечери; шоу с гости; анимация в киндер клуб (за деца).

Програмните разпределения, приложени по време на работа, поради поголемия си обем и разновидности, са представени отделно на диск (CD) в края на самата книга.

- 4. Христова, В., М. Лазарова. (2008). Сравнителен анализ на състезателната ефективност при висококвалифицирани волейболистки от турнира Grand Prix`2007,** Международна годишна научна конференция „Оптимизиране на тренировъчния процес по баскетбол, волейбол, хандбал“ НСА "В. Левски" – май` 2008г., Спорт и наука, извънр. бр. 4, (с.27-35), София.

Резюме: 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.

Цел на изследването е свързана с изготвянето на сравнителен анализ на състезателната ефективност при висококвалифицирани волейболистки от турнира за жени Grand Prix`2007.

Задачите на изследването са:

1. Да се отдиференцират волейболистките в отделни групи и равнища, на базата на брой номинации, с които участват в подреждането по показатели.
2. Да се съпоставят стойностите на волейболистките в отделните групи по състезателна ефективност и по национален признак.
3. Да се открият най-ефективните волейболистки според своя игрови пост.

Методиката за запис и анализ на игровите действия е взимствана от FIVB, като се ползват протоколи от интернет, което дава възможност за интерпретация на различни качествени характеристики на волейболната игра.

5. Христова, В., М. Лазарова. (2009). Индивидуални характеристики на най-силните волейболистки в света. Спорт и наука, бр. 2, (с.44-50), София.

Резюме: 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.

Контингент на изследване са 84 състезателки, които се считат за най-успешни, според съответните индивидуални игрови показатели.

Методиката е утвърдена и взимствана от FIVB (Международната Федерация по волейбол) чрез интернет публикации.

Параметрите на играта са представени в две групи. При първата стойностите се отчитат в проценти и към тази група спадат: забиване и посрещане. Във втора група критерият се изгражда на базата брой случаи с определено качество за един гейм. Тук попадат: блокада, подаване, сервис и защита.

При блокада и сервис стойностите варират от 0 до 1, а при подаване и защита, същите са по-високи.

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.

6. Лазарова, М., А. Църрова-Василева. (2010). Педагогическото майсторство на учителя по физическо възпитание и проблеми, ограничаващи ефекта от неговата дейност. Сборник доклади от научна конференция с международно участие - 25 години от създаването на Педагогическия факултет към ВТУ "Св. св. Кирил и Методий". Изд. «Фабер», (с.542-547), В.Търново.

Резюме: Целта на разработката е да бъде разкрита роля на личността на учителя по физическо възпитание и спорт, както и педагогическото му майсторство. Анализирани са взаимоотношенията между учителя и неговите ученици по време на учебните занимания, предвидени в учебната програма.

За нуждите на изследването са приложени следните методи: педагогическо наблюдение, анкета и беседа.

Същинската работа е проведена в два етапа. През първият (април 2009г.) са извършени 30 педагогически наблюдения на уроци по физическо възпитание и спорт в три столични училища. През втория етап е проведено анкетно проучване със 254 ученика и със 17 учителя от предварително определените за целта училища.

За обработка на получените резултати е приложен алтернативен анализ.

На базата на извършеният анализ са изведени основни изводи, които биха могли да служат като препоръки, които да подпомогнат правилното решаване на задачите в учебния процес по физическо възпитание и спорт и да позволят на учителя-професионалист да реализира себе си по най-добрия начин.

7. Лазарова, М., А. Църова-Василева. (2010). Физическото развитие на състезателите от спортно усъвършенстване по волейбол – мъже на ТУ-София. Сборник доклади от научна конференция с международно участие - 25 години от създаването на Педагогическия факултет към ВТУ "Св. св. Кирил и Методий". Изд. «Фабер», (с.548-552), В.Търново.

Резюме: Целта на изследването е да се установи влиянието на учебно-тренировъчната работа за подобряване на физическото развитие и дееспособността на системно занимаващите се с волейбол студенти в условията на университетското образование.

Предмет на изследване са някои морфологични признаци и показатели за физическа дееспособност.

Контингент на изследване са общо 40 студента от ТУ-София, разпределени по равен брой в две групи:

- Контролна – състезатели от представителния отбор по волейбол на ТУ-София за мъже;
- Експериментална – студенти от профилирани учебни групи по волейбол.

За нуждите на изследването са снети данни по 13 антропометрични показателя. На тяхната база са изчислени 3 индекса, характеризиращи структурата и формата на тялото.

Експерименталните данни са обработени с помощта на вариационен и сравнителен (t-критерий на Стюдънт) анализи.

Резултатите от проведеното изследване дават основание да бъде препоръчано стимулиране на двигателната активност на студентите в извънучебно време чрез включването им в разнообразни форми на спортни

занимания. По такъв начин целенасочено да се противодейства на негативните последици от нарастващата хиподинамия.

8. Църова, А., М. Лазарова. (2010). Изследване на физическото развитие и физическата дееспособност на студенти от групите по туризъм в ТУ – София (eurofit). Изд. «Фабер», (с.611-617), В.Търново.

Резюме: Целта на изследването е да бъдат разкрити особеностите във физическото развитие и физическата дееспособност на студентите от профилираните групи по туризъм на ТУ-София, в началото на обучението им във Висшето училище. Предмет на изследване е процесът на обучение по физическо възпитание и спорт във висшето училище (ВУ). Обект на изследване са параметрите на физическото развитие и физическата дееспособност. Контингент на изследване са 40 студента от I-ви курс на ТУ-София, включени в профилирани групи по туризъм.

За нуждите на научната разработка са приложени следните методи на изследване: обзорно проучване на специализираната литература, антропо-метрия, спортно-педагогическо тестване. Използваната тестова батерия включва общо 16 показателя, от които за физическо развитие – 8 и за физическа дееспособност – 8. Резултатите от изследването са обработени чрез: относителен дял, вариационен анализ, сравнителен t-критерий на Стюдънт за независими извадки и метод на индексите.

Направените анализи и обобщения позволяват да бъдат формулирани следните изводи:

1. Почти половината от студентите, включени в профилираните групи по туризъм на ТУ-София, имат ниско ниво на развитие на функционалния капацитет на гръдния кош и проблеми с наднормено тегло.
2. Изследваната съвкупност е хомогенна по отношение на дължините на тялото и външните размери на гръдния кош, относително хомогенна по отношение на теглото и свързания с него индекс на охраненост, както и по отношение на по-голяма част от признаците за физическа дееспособност. Нехомогенна е групата по отношение на функционалния капацитет на гръдния кош и равновесните способности на студентите, включени в нея.
3. По показателите ръст, дължина на горния крайник, тегло и сила на коремната мускулатура, изследваната съвкупност има значимо предимство пред населението на България, като цяло. В същото време хоризонталният разтег, функционалният капацитет на гръдния кош, гъвкавостта на тялото и силата на горните крайници на изследваните студенти значимо изостават.

9. Христова, В., М. Лазарова. (2012). Рангови позиции на волейболисти с различни игрови постове и функции. Спорт и наука, бр.3, София (с.18-28), София.

Резюме: 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.

Обект на изследването са различни параметри, свързани с технико-тактическото майсторство на волейболистките. Контингентът на изследването включва 144 волейболистки от СП`2006г. и 168 от СП`2010г. Общият брой е 312, като двете първенства се провеждат в Япония.

Задачите на изследването са:

1. Да се направи сравнителен анализ на състезателките с различен игрови пост при отделните игрови показатели от СП`2006г. и СП`2010г.

2. Да се отчетат различията и сходството в установените тенденции на двете световни първенства при състезателките с различен пост и игрови функции.

Изведени са следните обобщения:

✓ Забелязват се сходни тенденции, валидни и за двата турнира. Намалява броя на състезателките, номинирани в повече показатели. Състезателките приоритетно се развиват в сравнително по-малко игрови функции.

✓ До голяма степен редукцията се дължи на игровия пост. Така например крайните нападателки се очертават като най-широкоспектърните, следвани от диагоналите, а най-стеснени са функциите на централните нападателки.

✓ При разпределителките специфичната им функция - подаването силно доминира в игровите изяви на същите, за сметка на по-забележимо присъствие при сервис, защита, блокада, където изявите им са не само вариабилни, но в значителна степен отстъпват на нападателките.

✓ Волейболистките на поста либеро показват стабилно присъствие на двата световни шампионата, с акцент в по-голяма степен върху защитата, отколкото при посрещане, което се явява по-слабата им игрова функция.

10. Lazarova, M., V.Hristova. (2012). PRESENTATION OF BULGARIAN VOLLEYBALL TEAM IN THE WORLD LEAGUE`2011. XVI International Scientific Congress "Olympic Sports and Sports for All" & VI International Scientific Congress "Sports, Stress, Adaptation" 17-19 May 2012, Proceeding book. Sofia.

Резюме: Под ръководството на международната организация Волейбол федерация (FIVB) двадесет и второто издание на Световната Лига за мъже се превърна в основното събитие на сезона за много фенове на волейболната игра.

Крайното класиране на отборите при новата форма на турнира има следния вид: 1. Русия. 2. Бразилия. 3. Полша. 4. Аржентина; 5.България. 6. Италия. 7. САЩ. 8.Куба.

Основната цел на това проучване служи за идентифициране на динамиката и сходствата във физическия растеж и техническото способности на

спортистите между златния медалист Русия и българския национален отбор, въз основа на предоставените от Световната Лига данни за 2011г.

Предмет на изследване са руския и българския национални отбори по волейбол за мъже. В проучването са включени четиридесет волейболисти (двадесет от всеки отбор), които участват активно в шампионата на Световната Лига. В този конкретен преглед авторите анализират грешките на спортиста и точките, отбелязани от всеки отделен играч в полза на отбора му.

За целите на това проучване, всички данни са снети от международния сайт на FIVB и са сведени до осемнадесет категории, отразяващи разнообразието от антропометрични, технически умения.

Изследваните параметри са групирани според:

- Физически качества и антропометрия (възраст, височина, тегло индекс за телесна маса);
- Специални локомотивни способности (достигната максимална височина при атака и блокиране);
- Спортно-технически умения (точки и грешки, направени чрез основните волейболни умения).

11. Hristova, V., M. Lazarova. (2012). CONTEMPORARY STRUCTURAL OF EQUIPMENT IN VOLLEYBALL TEAM. XVI International Scientific Congress "Olympic Sports and Sport of All" VI International Scientific Congress "Sport, Stress, Adaptation". Proceeding book, Sofia.

Резюме: Структурното изграждане на един отбор от съвременен тип трябва да съответства на наложените тенденции за възраст, подходящи ръст, тегло, както и съответни показатели за физическо състояние на волейболистите, улесняващи тяхната игра в нападение и защита. Във връзка с тяхната специализация по игрови постове, зони и линии се селектират такива волейболисти, които заедно със своите спортно-технически умения напълно да подхождат на игровия пост, който заемат. Наблюдават се различни тенденции, характеризиращи телесната структура на волейболистите, синхронизирана със специфичните игрови функции.

Целта на изследването е да се анализират структурно осемте най-силни отбора по волейбол от Световното първенство в Италия`2010г., като авторите се позовават на техните игрови постове. Предмет на изследването показатели, отразяващи физическото състояние на волейболистите. Обработени са данните на 112 състезателя (по 14 от всеки отбор), с различни игрови постове. Математико-статистическият инструментариум включва вариационен анализ (средни стойности) на изследваните показатели, максимални и минимални стойности, както и разликата между тях.

Въз основа на направеното проучване на българския национален отбор се препоръчва: Поддържане на ръстово-тегловите стойности в подходящи граници.

Повишаване на показателите, свързани с отскока и особено на максимално достигнатите височинни „коти“ при блокада, което е условие за ефективна игра, особено когато всички качества са в хармония и имат комплексно проявление.

- 12. Църова-Василева, А., М. Лазарова. (2015). Адаптирана физическа активност за студенти от Технически университет – София.** 30 години Педагогически факултет, юбилейна международна научна конференция на ВТУ „Св. Св. Кирил и Методий“ - ноември 2014. Сборник доклади, Изд. "Фабер", (с.566-569), В.Търново.

Резюме: Във връзка с изключително големия брой на освободените от спорт студенти по медицински причини до 2011г. в ДФВС на Технически университет-София, е сформирана експертна група от преподаватели, спортни специалисти, които изготвят работен план и програма за адаптирани занимания по физическо възпитание и спорт. Обсъдени са варианти и е взето решение да бъдат организирани занимания и за тези учащи, с ограничени трайни възможности или временни такива, чрез активното им включване в новосформирани групи по Адаптирана физическа активност (АФА).

Основна цел на програмата е благоприятното повлияване върху здравословното състояние и физическата годност на всеки студент, чрез участието му в разнообразни спортни дейности с намалени натоварване.

Разработения учебен план включва 7 модулни дисциплини, разпределени с определен хорариум от лекционни и семинарни (практически) занимания. Учебната натовареност на групите е 2 занимания седмично с продължителност от 2 x 45 минути. Заниманията се провеждат в спортните зали на Департамента, с изключение на модул № 6 – Туризм, който се организира и провежда в парковете в близост до Студентски град и подножието на планината Витоша.

Форми и изисквания на оценяване:

Практически занимания по представените модулни спортни дисциплини, покриване на теоретични тестове от правилознанието на отделните спортове. Изготвяне на реферат по предварително определена от водещия преподавател тема.

В заключение авторите отбелязват значително намаления брой на напълно освободени по медицински причини студенти, в рамките на три годишен период на обучение и след включване на адаптираните занимания по спорт в учебния график на ДФВС при ТУ-София.

V. Публикации в чужбина – общо 3:

- 1. Христова, В., М. Лазарова. (2003). Състезателната ефективност при жените от Световното първенство по волейбол – Германия`2002. X**

Medunarodnom naučnom skupu FIS Komunikacije, Fakultet fizičke culture, Niš, 166-170. 2003.

Резюме: Публикацията има за цел да разкрие игровото състояние на отборите, участващи в Световното първенство през 2002 за жени в Германия. 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.

Приложени са следните математико-статистически методи на изследване:

- Алтернативен анализ, при който стойностите на получените резултати са изразени в процентно съотношение;
- Коефициенти на ефективност, отразяващи съотношението между броя на успешните към общия брой случаи от всеки един наблюдаван признак.

На анализ са подложени общо 43582 игрови действия на 92 волейболистки от първата осмица, свързани с компоненти от волейболната игра в нападение и защита.

Авторите обобщават:

При отборната ефективност тимовете показват различна значимост при отделните игрови параметри. Позициите на отборите съответстват на определена факторна значимост при всеки отделен тим. Не винаги дадена позиция е водеща за класирането на отбора на съответното място. До голяма степен това се дължи на системата на игра (всяка грешка – точка), която едновременно подпомага даден отбор с грешките, допуснати от противника, но също така дава на съперника ценни точки при допуснати собствени грешки.

2. Lazarova, M., P. Milanova. (2015). The standpoint of the teachers - sports experts for condition of the students sports at Technical university - Sofia. Source: APES (2015) Vol.5, No.1 Activities in Physical Education & Sport. 2015, Vol. 5 Issue 1, p96-98. Зр., Скопје, Macedonia.

Резюме: Осъществена е беседа с колеги – спортни специалисти от Департамента по физическо възпитание и спорт на Технически университет – София. Допитването е проведено в началото на учебната 2010/2011 година. То представлява част от научните методи, приложени за разработването на обширен дисертационен труд във връзка с усъвършенстване процеса на обучение по волейбол за студенти от споменатия университет.

Получените отговори са обработени статистически и подложени на алтернативен анализ, отразявайки освен броя, а така също и процентното съотношение на засегнатите случаи.

Резултатите от проведеното проучване сред преподаватели относно състоянието на учебно-спортния и тренировъчен процес в ТУ-София, отразяват необходимостта от съществени промени. Те трябва да бъдат насочени към

интересите и потребностите на студентите; организацията на учебно-тренировъчния процес; увеличаване хорариума от задължителни часове по спорт; актуализиране съдържанието на учебните програми и методиката за провеждане на спортните занимания във ВУ.

3. *Milanova, P., M. Lazarova. (2015). Sleep deprivation - a risk factor for damaging the adolescents' health.* Source: APES (2015) Vol.5, No.1 Activities in Physical Education & Sport. 2015, Vol. 5 Issue 1 p89-91. 3p., Skopje, Macedonia.

Резюме: Проучвания на авторите установяват, че липсата на сън води до сериозни здравословни проблеми и негативни ефекти, особено за учениците – главоболие, проблеми с паметта, неспособност за по-голяма концентрация на вниманието и бдителност, особено важни за качеството на учебния процес. Цел на настоящото проучване е разкриване продължителността на нощния сън и причините за недостиг на такива часове сред 450 ученици на възраст 14-17 години.

За постигане на поставената цел, авторите преследват следните задачи:

1. Обобщаване и анализиране данните от проучената литература по проблемите за съня в училищна възраст.

2. Съставяне на въпросник и провеждане на проучване сред учениците на възраст между 14 и 17 години.

Приложени са следните изследователски методи: теоретични анализ, анкетен метод, математико-статистическа обработка на получените резултати и алтернативен анализ.

Анализът на проучването показва, че на възраст група от 14-17 години се увеличава процентът на младите хора, които редовно имат недостиг на сън. Най-голям е относителният дял при 15-16-годишните. Не са открити значителни разлики между половете в изследваните показатели.

За решаване проблемът със съня, авторите подчертават, че родителите още в ранно детство трябва да изградят здравословен режим, в който с особена настойчивост да контролират вечерните часове на децата си.

Препоръчва се в училищните програми да бъдат включени програми, които разширяват настоящата информация за вредите върху здравето, които може да причини недостатъчната продължителност на съня и по-късното лягане вечер.

VI. УЧЕБНИ ПРОГРАМИ

1. **Лазарова, М.** Разработена учебна програма за обучение в дисциплината по **„ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ – ВОЛЕЙБОЛ“**, задължително-избираема форма за редовните студенти от всички факултети и специалности на Технически университет – София, за образователна степен „Бакалавър“.

2. *Църова, А., М. Лазарова.* Разработена учебна програма по дисциплината **„АДАптиРАНА ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ И СПОРТ“**, задължително-избираема форма на обучение за редовните студенти със здравословни проблеми от всички специалности на Технически университет, в образователна степен „Бакалавър“.

Юни, 2018г.
Гр. София

Изготвил:
ст.преп. Милена Лазарова-Пеева, доктор