

Резюмета на избрани научноизследователски публикации

на ст. пр. д-р Лариса Иванова Касабова

За участие в конкурс за заемане на академичната длъжност “доцент” по професионално направление 7.6.Спорт, научна специалност Спорт(баскетбол)

I. Автореферат на Дисертационен труд

Касабова, Л. Влияние на специфичната физическа подготовка върху технико – тактическите умения на студентки от профилираните групи по баскетбол“, научна специалност: Теория и методика на физическото възпитание и спорта вкл. Кинезитерапия; НСА „В. Левски“, 2017- Автореферат на Дисертационен труд

Abstract of Dissertation entitled „Influence of the specific physical preparation for techno-tactical skills of students from profiled basketball groups.

Изследвано е влиянието на специализирана учебно-тренировъчна програма за повишаване нивото на технико-тактическите умения на студентките от профилираните групи по баскетбол на базата на допълнително прилагани тренировъчни въздействия със средствата на специалната физическа подготовка. Контингент на изследване са общо 50 студентки от УНСС разпределени в две групи - контролна и експериментална (КГ и ЕГ). Проведен е педагогически експеримент, чиято цел е да се повиши нивото на технико-тактическите баскетболни умения на студентките. За сравняване на ефекта от приложената програма е проведено тестиране в началото и края на педагогическия експеримент по 21 показателя, носещи информация за физическото развитие, специалната физическа и специфичната технико-тактическа подготвеност, функционалната работоспособност на студентките. Значимостта на разликите между средните нива на изследваните признаци в края на експеримента е доказателство за ефективността на разработената от нас специализирана учебно-тренировъчна програма.

Анализът на получените резултати доказва ефективността на създадената и внедрена от нас в практиката специализирана учебна програма за повишаване нивото на технико-тактическите умения на студентките на базата на допълнителни въздействия със средствата на специалната физическа подготовка. Прирастът в контролните показатели на ЕГ е 6-8% , а в КГ ,чиито занимания се провеждаха по утвърдената от ВУ учебна програма е само 1-2% .

Предложена е периодизация на спортната подготовка по баскетбол, а също така е разработена е нормативна система за оценка на специалната физическа и специфичната технико-тактическа подготвеност на студентките от профилираните групи по баскетбол на висшите неспециализирани по спорт училища

Exploration of the influence of the specific training session for raising level of the techno-tactical skills of the students from profiled basketball groups on the base of inset training impacts with the funds of the specific physical preparation. Contingent of the influence are 50 students from UNWE, who were distributed on two groups -control and experimental. Pedagogical experiment was made which aim was to raise the level of the techno-tactical basketball skills of the students. To compare the effect of the practical program was made testing in the beginning and at the end of the pedagogical experiment with 21 indicators carrying information for physical development, the special physical and specific techno-tactical preparation, functional working capacity of the students. Significance of the differences between the average levels of the influence indications in the end of the experiment is proof of the efficient of the made from us specialized training session.

The analysis of the received results proof the effect of made and implemented from us in the practice specialized training session for raising level of the techno-tactical skills of the students on the base of inset training impacts with the funds of the specific physical preparation. The growth in the controlling indications of the experimental group is 6-8% and in the control group, which activities were held in established program from the university is only 1-2 %.

A periodization on the basketball's sports training has been proposed, it was also developed a normative system for assessment of the special physical and specific techno-tactical skills of the students from the profiled basketball groups from the non-specialized sports schools.

II. МОНОГРАФИЯ:

Касабова, Л. Кондиционна подготовка за студенти баскетболисти. Методични основи. Монография, Издателски комплекс – УНСС, София, 2019, ISBN: 978-619-232-224-3

**Рецензенти: доц. Ирен Пелтекова, доктор
доц. Спас Ставрев, доктор**

MONOGRAPHY:

Kasabova, L. Conditioning Preparation for Basketball Students.

Methodological bases. Monograph, Publishing Complex - UNWE, Sofia, 2019, ISBN: 978-619-232-224-3

Reviewers: Assoc. Prof. Irene Peltekova, Ph.D.

Assoc. Prof. Spas Stavrev, Ph.D.

Баскетболът е привлекателен, атрактивен, динамичен, високо интелектуален спорт, който е предпочитан от студентите. Но той намира място в учебните планове на висшите учебни заведения (ВУЗ) в това число и УНСС. Установени са две големи структурни групи: 1) „Спорт по избор“ - баскетбол; 2) Спортно усъвършенстване – включващо работа с представителните отбори по баскетбол на УНСС в чийто направления преподавателите от катедра „Физическо възпитание и спорт“ при УНСС усилено работят.

Стремежът към високи европейски стандарти за повишаване имиджа на съответното висше учебно заведение е характерен за творческата дейност на специалиста в частност педагога, преподавателя или треньора. Практиката в учебния процес е доказала своята роля и позиция, но от съществено значение е и научно – теоретичният подход, който има огромно значение за постигане на високи резултати във всяко едно от споменатите направления..

От нашите предварителни литературни проучвания и от многогодишния ни практически опит установихме, че няма подробни и пълни специализирани издания по въпросите на кондиционната подготовка за студенти баскетболисти и студентските баскетболни отбори.

Монографията предлага обобщен оглед на развитието и популяризирането на работата за кондиционна подготовка, както при студентите от групите „Спорт по избор“ – баскетбол, така и при студентите състезатели от студентските баскетболни отбори, а също така и при самостоятелни (индивидуални) кондиционни тренировки. Тя предлага трансфер на добри европейски практики и наш собствен методически опит приложими в образователно-квалификационната степен „Бакалавър“, към работещи в практиката колеги - преподаватели във ВУ, инструктори, специалисти, студенти.

В първа глава е направена кратка историческа справка за възникването и развитието на спорта баскетбол в световен мащаб. Обърнато е внимание на развитието на спорта и в частност на баскетбола в УНСС, като е проследен пътят на катедрата по физическо възпитание и спорт от момента на създаването на Свободния университет през 1920 година, който е предшественик на днешния УНСС до нашето съвремие. Отбелязани са участията, приносят и призовите класирания на представителните отбори на УНСС по баскетбол, както в републикански, държавни първенства и универсиади, така и в различни престижни европейски студентски първенства и турнири.

Във втора глава са дадени знания и за основни понятия във физическото възпитание и спорта, като физическа работоспособност, издръжливост, умора, знания за формирането на двигателния навик, за енергетичното осигуряване при работата за усъвършенстване на физическите качества, промените настъпващи в различните системи на организма – кръвоносна, дихателна и т.н. Разгледана е структурата на

мускулите в човешкото тяло. Дават се насоки с какво да започне тренировъчният процес, като се вземат под внимание целите, които си поставя студентът – спортист.

В **трета глава** са изяснени основните принципи и е направена периодизация на тренировъчния процес при подготовката на баскетболистите.

Обърнато е внимание на обективния и характер на периодизацията, условията, каква точно е периодизацията необходима при студентския баскетбол, континуума на годишният тренировъчен цикъл и съдържанието на съставлящите го мезоцикли, фазите на спортната форма

В **четвърта глава** са разгледани основните средства и методи използвани в кондиционната тренировка на студента – баскетболист. Обръща се внимание на ефективността на тренировъчния процес и контрола на натоварването, а така също и на средствата и методите за развиване на общата и специална бързина, издръжливост, сила и силова ловкост в баскетбола. Посочени са множество упражнения за кондиционна подготовка.

С цел оценяване на ефективността на модела за кондиционна подготовка е извършено начално и крайно тестиране и оценяване по 8 показателя по наша 50-бална нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност, позволяваща оценяването на всеки признак носещ информация за видовете подготвеност на студентите практикуващи баскетбол в рамките на висшето училище. Тя дава възможност за сравняване на резултатите и актуални корекции в учебно – тренировъчното въздействие при студентите, както в учебните групи така и в представителните студентски отбори по баскетбол.

В последната **пета глава** е направено разпределение на тренировъчните средства в годишния цикъл. Дават се знания върху кои мускулни групи е необходимо да се акцентира при подготовката на баскетболиста. Посочени са мястото, ролята и необходимостта от разтягането (стречинга) в тренировката и значението му при превенцията. Посочени са и основни упражнения за стречинг.

Монографичният труд е книга представляваща съвкупност от история, методика, средства, правила и принципи за формиране на баскетболната подготовка на студенти - баскетболисти. Тя е фокусирана върху нашия, европейския и световен опит. Изложени са знания а даващи отговор на основни въпроси, като: От къде черпим енергия за играта? С какво да започнем? Каква е структурата на мускула? Какво е спортна хипертрофия? Какво е спортна брадикардия? Каква периодизация е необходима за нашия студент-баскетболист, какви упражнения използваме за подобряване на общата и специалната бързина? Как да използваме упражненията за издръжливост със и без топка? Кои упражнения можем да използваме за развиване на силовата издръжливост? Необходима ли е максимална сила на баскетболиста? И за какво служи тя? Какви методи се използват при баскетболистите? Как се използват отделните методи за тренировка в годишния цикъл? Какви упражнения се използват за развиване на скоростно-силовите качества на баскетболистите? Какви тренировъчни средства са най-подходящи за развиване на силовата ловкост? По своята същност монографичната книга е авторска методика за кондиционна подготовка на студентски отбори и студентите от групите по баскетбол съчетана с много на брой специализирани упражнения. Обърнато е внимание и на мястото на упражненията за разтягане(стречинг), както за превенция така и в тренировката.

Прилагайки тази методика ние целим да изградим, съхраним и усъвършенстваме у студентите едно добро ниво на кондиция, което да е полезно за тях не само в спортната им дейност, но и в бъдещата им професионална и житейска реализация.

Експертното ни очакване е да се интегрират преносимите умения, изисквани от Европейската квалификационна рамка за максимален брой конкурентни, качествени и квалифицирани специалисти в професионалните области на икономиката, правото, медиите, които се обучават в УНСС.

Като доказателство за приноса на качествената кондиционна подготовка в спортните игри и в частност баскетбола е участието и отличното представяне на представителния женски баскетболен отбор на УНСС на Първото Европейско Университетско първенство в Ротердам, Холандия през 2013 година, а така също и традиционно силното представяне на отборите на УНСС в редица международни турнири и Държавните студентски първенства и Универсиади.

Basketball is an attractive, dynamic, highly intellectual sport, preferred by students. Basketball finds a place in the curricula of higher education institutions (universities), including UNWE Sofia. Two major structural groups have been established: 1) "Sport by choice" - basketball; 2) Sport improvement - work with the UNWE's official basketball teams, where teachers and trainers from the UNWE Sports Department are working hard for. Pursuing high European standards for enhancing the good name and image of the respective University is the ultimate goal of every sports specialist, coach. Practice as part of the learning process has its proven role and position, but a scientific and theoretical approach towards sport is also essential and of a great importance for achieving high results. Researching all literature studies on the topic, as well as analyzing our years-long practical experience, we believe there are no complete and detailed publications available, in regard to basketball conditioning routine for the student players and student basketball teams.

This monograph provides a general overview of the development and popularization of the conditioning routine for the students playing in the "Sport by choice" groups, as well as for the official team players and for any individual conditioning routines. It shares European best practices including our own methodical experience, applicable in the bachelor degree and directed to all sports practitioners, colleagues, university sport teachers, instructors, specialists, students.

***Chapter One** presents a short historical summary of what is basketball and its history, how did basketball become a sport, and turned into a global sport. It goes through the development of the basketball sport in UNWE Sofia in particular, by following the road map of the Physical Education & Sport department since the establishment of the so called Free University, est. 1920 till present days. There are participation activities, other contributions and prizes of the official UNWE basketball teams mentioned, including prizes from national championship games, universiades, as well as from several prestige European championships and tournaments.*

***Chapter Two** is about knowledge of the main Physical Education & Sport concepts, incl. Physical performance, Endurance, Fatigue, knowledge about forming a "motor-habit", knowledge about the body energy supply as part of building up physical quality, knowledge about the different body systems – respiratory, circulatory, other. It gives an overview of the muscles structure and tissues in the human body. It gives directions on how to start a training process, taking into account pre-set targets by the student athlete.*

***Chapter Three** explains the main principles and periodization of the training process in the basketball athlete's preparation. It includes the objective character of the periodization, the conditions what exact periodization is needed, the annual training cycle continuum and the respective mezzo-cycles, different sport-form phases, other.*

Chapter Four discusses the basic tools and methods used in conditioning training of basketball student. Attention is paid to the effectiveness of the training process and the capacity of training load, as well as to the tools and methods for developing a general and special speed, endurance, strengths and power agility. Numerous conditioning routines and exercise are listed.

In order to evaluate the effectiveness of the conditioning model, initial and final testing is performed, using 8 key indicators and a 50-point normative table for specific performance assessment, allowing the assessment of each attributive information about the types of fitness status of the student athletes. It allows us to compare results and actual correctives within the learning-training process in the sport groups and in the work with the official basketball teams.

The last Fifth Chapter contains allocation plan of the training resources within the annual training cycle. There is knowledge on muscle groups to be emphasized in the routine preparation of the basketball player. The place, the role and the necessity of the stretching is highly important in preventing incidents. Some basic stretching exercises are listed as well.

Present Monograph is a book representing a set of history, methodology, tools, rules and principles for the formation of basketball training of basketball students. Its foundation comes from our European and global experience. There is knowledge provided, helping us answer some basic questions such as: Where do we get our energy from? What to start with? What Is The Structure Of A Muscle? What Is Sports Hypertrophy? What is sports bradycardie? What periodization is needed for our student basketball player, what routines we use to improve the speed-strength skills of the player? What training methods are best to develop a load control and agility?

At its very nature, this monograph book is an authentic methodology for conditioning preparation of the student basketball teams and sport groups, combined with a number of specialized exercises. Attention was also paid to the moment of stretching exercises, both for prevention and training purposes.

By applying this methodology, we aim to build, preserve and improve the students' good level of fitness, which is useful for them not only in their sports activities, but also in their future professional and life realization.

Our expert expectation is to integrate this transferable skills, required by the European Qualification Framework for ensuring a maximum number of competitive, qualitative and qualified specialists in the fields of Economics, Law, Media, other, as part of the UNWE Sofia curricula.

Proving the benefits of a qualified conditioning preparation in all sports games and in basketball in particular, the UNWE basketball team has participated with an excellent performance of the UNWE Women Basketball Team in the First European University Championship in Rotterdam, the Netherlands in 2013, as well as the traditionally strong performance of all UNWE basketball teams in a number of international tournaments and National Students Championships and Universiades.

III. Публикувана книга на базата на защитен дисертационен труд за присъждане на образователна и научна степен „доктор“.

Book publication, based on the existing dissertation thesis for PhD degree award by publication.

Касабова, Л. Влияние на специалната физическа подготовка върху технико – тактическите умения на студентки от профилираните групи по баскетбол.
Публикувана докторска дисертация, Технически университет, София, ISBN: :
978-619-167-386-5

Рецензенти - проф. Росица Църова, доктор
проф. Милена Алексиева, доктор

Kasabova, L. The impact of a special physical training on the technical and tactical skills of female students in the specialized basketball groups. PhD thesis published by the Technical University, Sofia, ISBN: 978-619-167-386-5

Reviewers: *Professor Rositsa Tsarova, PhD*
Professor Milena Aleksieva, PhD

Представя се един труд, който е плод на дългогодишна работа със студенти по дисциплината „ Физическо възпитание и спорт“ – баскетбол, засягащ особеностите на двигателната дейност в баскетбола, проблемите на методиката на преподаване и тренировка на баскетбола в условията на неспециализираните по спорт висши училища, като изследване, практика и наблюдения върху специфичните нужди на студентите във връзка с бъдещите изисквания на съответните приложни дисциплини в УНСС.

1. Доказана е ефективността на разработената собствена специализирана учебно тренировъчна програма за повишаване нивото на технико-тактическите умения на студентките от профилираните групи по баскетбол на висшите училища, на базата на допълнително прилагани тренировъчни въздействия със средствата на специалната физическа подготовка при която основно е използван кръгово – интервалният метод.
2. Прилагането на кръгово-интервален метод с по-голям брой методични единици, доведе до значително по-високо ниво на развитие на скоростно-силовите качества, специалната издръжливост и способността за бързо придвижване по терена със и без топка.
3. Получените и обработени математико – статистически данни от изследваните 21 показатели ни дадоха възможност да разкрием зависимостите между тях и насочеността на тренировъчния процес, чрез големината на съществуващите корелационни коефициенти.
4. Изведените фактори на физическото развитие и специфичната работоспособност могат да служат като частен критерий за оптимизиране на тренировъчния процес по баскетбол в рамките на висшите неспециализирани по спорт училища.
5. Определени са физическите качества с най–голяма факторна значимост в годишния тренировъчен цикъл при студентките от групите „ спорт по избор – баскетбол“ на УНСС
6. Разработената система за контрол и оценка на специалната физическа и технико-тактическа подготвеност на студентките дава възможности за контрол върху степента на усвояване на технико – тактически умения, а също

така позволява и да се правят актуални корекции на учебно – тренировъчната програма в неспециализираните по спорт Висши училища.

The current body of work is a result of many years practical work with students in the discipline "Physical Education and Sports" – Basketball and affects the peculiarities of motor activity in basketball, the challenges of the teaching methodology and the basketball training process, as part of the sport activities in the universities and in the light of the research, practice and observation of the specific needs of the students with the relation to their future requirements as part of the other relevant disciplines at UNWE.

- 1. There is a proven effectiveness of the authentic training program described for improving the technical and tactical skills of the students, participating in the basketball classes in the universities. It is based on the additional training routines and with the tools of the specific circular-interval training.*
- 2. Applying the circular-interval method with a larger number of methodological units is resulting in a significantly higher level of improvement of speed-force qualities, specific endurance and ability to move quicker on the play-court with and without ball.*
- 3. All the mathematical and statistical data processed from measuring the full range of 21 indicators, describes the correlations between all of them and gives direction to how the training process should be changed, by analyzing the magnitude of the correlation coefficients.*
- 4. The described factors of physical improvement and development of the specific performance can serve as a private criteria for optimizing the basketball training process in Universities.*
- 5. Predetermined are the physical attributes with the highest level of importance in the annual training cycle for the students of the UNWE basketball groups.*
- 6. The herewith presented system for control and assessment of the special physical and technical-tactical performance of the students allows us to control and manage the mastering of the technical-tactical skills, as well as to adjust and actualize the curriculum of the Universities, which are not strictly specialized in sports.*

IV. Статии в специализирани научни списания, индексирани в Web of Science:

- 1. Kasabova, L., SOME CHANGES IN THE PSYCHOMOTORISM OF STUDENTS WITH DIFFERENT LEVELS IN MOTOR ACTIVITY [Някои промени в психомоториката на студенти с различно ниво на двигателна активност].** Trakia Journal of Sciences, Vol. 17, Suppl. 1, pp 758-763, 2019, Available online at: <http://www.uni-sz.bg> ISSN 1313-7069 (print) ISSN 1313-3551 (online) doi:10.15547/tjs.2019.s.01.124, ISSN 1313-7069 (печат), ISSN 1313-3551 (онлайн), Stara Zagora,

Резюме: Съвременният урбанизиран начин на живот, научните и техническите достижения, недостигът на време са основната причина за все по-големите размери на хиподинамия и хипокинезия сред студентската младеж. Те са основната причина за понижената двигателна активност сред студентите, водеща до снижаване параметрите на жизнените показатели и влошаване на здравето им. Качеството на учебния процес по

физическо възпитание във висшите училища зависи до голяма степен и от психологическите процеси възникващи у обучаваните. В изследването целим да установим някои особености на психомоторните характеристики и да сравним нивото на усвояване на учебният материал при студенти с различна степен на двигателна активност. Изследвани са 60 студенти от УНСС разделени в две групи. Първата включва такива, които участват редовно в учебните занимания по спорт, а втората е формирана от студенти освободени или не посещавали редовно тези занимания. Използвани са следните методи: анализ на литературни източници, спортно педагогически експеримент, спортно-педагогическо тестиране, математико статистически анализ.

Резултатите от изследването показват, че редовните занимания със спорт оказват положително влияние върху концентрацията на мисловните процеси. Подобренията в психомоториката на двигателната дейност при студентите води до повишаване тяхната активност по време на учебния и трудовия процес. Препоръчваме да не се освобождават студенти по здравословни причини от заниманията по физическо възпитание.

***ABSTRACT** Hypodynamia and hypokinesia are the main cause of decreased motor activity among students, resulting in lower vital parameters, deterioration in health and lowering the learning abilities. The quality of the physical education process in the higher school levels depends to a large extent on the psychological processes of the trainees. In the study we aim to identify some features of psycho-motor characteristics and to compare the level of learning of the total study material in students with different levels of motor activity. The following methods that were used: analysis of literary sources, sports-pedagogical experiment, sports-pedagogical testing, and mathematical-statistical analysis. Sixty (60) UNWE students were divided into two groups. The first one includes those who regularly participate in sport classes and the second one is formed by students not regularly attending those activities. The results of the study show that regular sports activities have a positive impact on the concentration of thought processes. Improvements in the psycho-motor of motor activity in students, lead to an increase in their activity during the educational and work process. We encourage students to attend regular physical education classes and practice sports in their spare time.*

- 2. Kasabova, L., POSSIBILITIES FOR IMPROVING THE SPEED POWERQUALITIES OF THE FEMALE BASKETBALL PLAYERS, Trakia Journal of Sciences, Vol. 17, Suppl. 1, pp 764-768, 2019, Available online at: <http://www.uni-sz.bg> ISSN 1313-7069 (print) ISSN 1313-3551 (online) doi:10.15547/tjs.2019.s.01.125, Stara Zagora.**

Резюме: Важна задача стояща пред педагозите преподаващи „Физическо възпитание“ - баскетбол във висшите училища е оптимизацията на развиването на скоростно-силовите качества на студентите практикуващи този динамичен спорт. Основната **цел** на изследването е да се намерят и комбинират такива съчетания на тренировъчни натоварвания, които отговарят на възможностите на студентките със средно ниво на квалификация, **обект** на проучването е установяване динамиката на промените настъпили при работата за скоростно – силови качества в следствие на прилагането им. За решаване на поставената цел са приложени: Теоретичен анализ, Педагогически експеримент, Тестиране, Вариационен анализ, Сравнителен анализ. Контингент на проучването са 40 студентки от групите „спорт по избор - баскетбол“ в две групи – първа (ЕГ - 1) и втора (ЕГ - 2). Следвайки поставените **задачи** разработихме два модела за развиване на скоростната сила, приближаващи се най-много до възможностите на студентките в условията на учебно-тренировъчния процес във Висшето училище. Проследени

са 6 биомеханични показатели проявени при отскока с помощта на апаратурата „BTS Freem“ - G 30. Установихме промените и темпа на прираста в двете групи. Тестиране е проведено в началото и края на експеримента. Получените резултати ни дават основание да смятаме, че моделът съчетаващ плиометричен с миометричен режим на работа и многоскоци е по ефективен при работата за развиване на скоростно-силови качества..

ABSTRACT *An important task facing the educators teaching “Physical Education” – basketball in the Universities is the optimization of the development of the speed-force qualities of the students practicing this dynamic sport. The main objective of the study is to find and combine such combinations of workloads that meet the capabilities of middle qualification students, the subject of the study is to establish the dynamics of the changes in the work for speed – power qualities as a result of their application. In order to solve the target the following is applied: Theoretical analysis, Pedagogical experiment, Testing, mathematical-statistical analysis. The contingent of the survey is 40 students from the groups “sport of choice – basketball”. Following the set tasks, we developed two models for the development of the speed-power most closely approaching the possibilities of the students in the conditions of the training process at the Universities. Six biomechanical indicators were demonstrated and followed at the jump using the BTS Freem – „G Sport”. The obtained results give us a reason to believe that the model combining plyometric and myometric mode of work and multiple jumps is more effective in the work of development the speed-power qualities,*

V. Статии в специализирани индексирани научни списания:

- 3. Kasabova, L., Study of side factors with negative impact on the accuracy of shooting in basketball. [Изследване влияещите негативно странични фактори върху качеството на стрелбата в баскетболния кош]YEARBOOK OF UNWE, 2018, YEAR LVII, ISSN (PRINT): 1312-5486, ISSN (ONLINE): 2354-8949, PUBLISHING COMPLEX – UNWE, Sofia., p.247 – 253, *пепф*. **ABSTRACTING AND INDEXING - Re Pec, Google Scholar, ROAD, SIS, J-Gate, CEEOL****

Резюме:

Изследвани са негативните влияния на осем фактора, включващи психомоторни качества и тренировки за сила, бързина и издръжливост. Целта на изследването е да се установят факторите с най-силно влияние върху стрелбата. Най-значим е факторът централно зрение, който намалява точността на стрелбата в кошa, както при статично положение, така и при промяна на посоката на придвижване. Силно негативни са и факторите тактилна чувствителност на ръката и наличието на защитник. Разработката може да се използва за повишаване на сензомоторните и физическите качества в изоставашите показатели, както и за контрол и корекция на тренировъчния процес.

Abstract:

The negative impacts of eight factors have been studied, including psycho-motoric skills and strength, speed and endurance workouts in the basketball training of students from the UNWE. The aim of the study is to identify the factors with the greatest impact on the shooting. The highest magnitude of impact has the central vision factor which tends to reduce shooting accuracy both from static position and in change of movement direction. Strong negative impacts have also the factors tactile sensitivity of fingers and presence of defender. The study may be used for improvement of sensomotorics and physical skills of athletes as well as for control and adjustment of drill process.

4. **Kasabova, L., Impact of the training of velocity force and force agility over some sports pedagogical indicators related to female basketball players [Касабова, Л., Отражение на тренировката за скоростна сила и силова ловкост върху някои спортно-педагогически показатели при баскетболистки.] *Research in kinesiology, UDK 796, Vol.45, 2/2017, ISSN 1857-7679 (print), ISSN 1857-8942(online), pp.125-127, индексирана в Google Scholar***

Резюме: Изследвано е влиянието на скоростно-силови комплекси и такива за силова ловкост под формата на кръгови тренировки с подчертана интервално-променлива методика върху баскетболистки. Резултатите показват предимството на тази методика в сравнение с използвания до сега повторен метод.

Използвани са 14 теста за контрол, обхващащи антропометричните, физическите и техническите качества на играчите – жени. Данните са обработени с помощта на статистическите методи.

Abstract: *The influence of velocity-force and force agility complexes in the form of circular exercises with pronounced interval-variable method on basketball players is object of study in the current paper. The results show the advantage of this methodology compared to the method used so far.*

14 test controls were used to cover the anthropometric, physical and technical qualities of the female players. Data is processed using statistical methods.

Key words: *Anthropometry, velocity, endurance, leap*

5. **Gorelski, Y., L. Kasabova, Differences in the level of physical preparation among 13-14-year-old football players according to their position. UDK 37, International journal „Knowledge“, Vol.30. 2.-IKM –Skopje, pp. 481-485, 2019, ISSN 2545-4439 (for printed version), ISSN 1857 -923X (for e version). Global Impact & Quality Factor 1.822 (2017), [**Резюме:** Футболът е тотален спорт и изискванията към него са огромни, що се отнася до успоредното развитие на физическите качества, технико-тактическите възможности и психологичните способности. В зависимост от възрастта, тренировъчния процес се структурира според индивидуалните и общите задачи на подготовката, определят се основни направления, които включват общоподготвителния, специално-подготвителния, предсъстезателния и състезателния етап от годишния цикъл за тренировка. Проследена е динамиката на 17 показателя за физическа, техническа и физиологическа подготвеност при 13 – 14-г.ученици трениращи футбол. Групите от по 12 деца са сформирани според игровия пост – нападатели и защитници. Наблюдавани са промените възникнали вследствие използвания от авторите тренировъчен модел с продължителност 14 седмици и 42 тренировъчни занимания. Авторите считат, че в зависимост от игровия пост, футболистите трябва да използват упражнения близки до характера на физическата дейност, която изпълняват по време на мач. При нападателите, те препоръчват това да бъдат скоростните и скоростно-силовите тренировки, а при защитниците, тренировките за обща и темпова издръжливост. Поради все още недостатъчната определеност на 13-14-г. деца трениращи футбол към](http://globalimpactfactor.com/knowledge-international-journal/EBSCO, Index Copernicus, Euro Pub u Global Impact & Quality Factor (GIF) u обявен в електронна форма в OJS.</p></div><div data-bbox=)**

даден игрови пост, авторите се въздържат от препоръки за строго специализирана подготовка по постове, каквато се провежда при по-големите възрасти във футбола

Abstract:

Football is a total sport and its requirements are enormous in terms of the parallel development of physical qualities, technical tactics and psychological abilities. Depending on the age, the training process is structured according to the individual and general tasks of the preparation, the main directions are defined, which includes the general pre-training, special-preparatory, pre-competitive and competitive stages of the annual training cycle. The dynamics of 17 indicators for physical, technical and physiological training of 13 – 14-year-olds practicing football have been analyzed. The groups of 12 children each are formed according to their position – Attackers and Defenders. Changes were observed as a result of a training method used by the authors during a 14-week cycle of time and 42 training sessions. The authors believe that the players should do exercises which are closer to the nature of the physical activity they perform during a match depending on their game post. Attackers –should emphasize on speed and force-strength trainings, and defenders should give priority to trainings for general and tempo-endurance. Due to the still insufficient determination of 13-14-year-old players to a certain game post, the authors refrain from making recommendations for strictly specialized trainings which are specific for older football players.

- 6. Касабова, Л., СТРУКТУРА НА ДВИГАТЕЛНИТЕ ВЪЗМОЖНОСТИ ПРИ СТУДЕНТКИ - БАСКЕТБОЛИСТКИ С РАЗЛИЧЕН БАСКЕТБОЛЕН ОПИТ. UDK 37, International journal „Knowledge“, Vol.34, № 6-ИКМ –Skopje, pp.1801-1806, 2019, ISSN 2545 - 4439 (for printed version), ISSN 1857 – 923X (for e version). **Global Impact & Quality Factor 1.822 (2017)**, <http://globalimpactfactor.com/knowledge-international-journal/> EBSCO, Index Copernicus, Euro Pub u Global pact & Quality Factor (GIF) и обявен в електронна форма в OJS.**

STRUCTURE OF MOTOR OPPORTUNITIES OF BASKETBALL STUDENTS - WITH DIFFERENT BASKETBALL EXPERIENCE

Резюме: Целта на настоящото разследване е да установи, кои показатели имат пряко отношение върху нивото на физическата и специалната физическа подготвеност на баскетболистки с различно ниво на тренираност – баскетболен опит. Тя бе осъществена чрез разкриване на факторната структура и идентифициране на основните фактори на подготовка при студентки – баскетболистки с различен баскетболен стаж. Контингент на разследването са 36 студентки разделени в групи според баскетболният им стаж – от първи и от втори курс практикуващи баскетбол в групите „Спорт по избор – баскетбол“ на (УНСС-София) За нуждите на изследването, те са подложени на спортно-педагогически тестове по 18 показатели, носещи информация за степента на развитие на физическата и специалната физическа подготвеност. Изведени са по четири фактора за всяка група. С най-голям принос към факторната структура на I-ва група са факторите „Специална - координация“ и „Технико - тактически“. Трети и четвърти са факторите „Скоростно – силова подготвеност и „Обща физическа подготвеност“ а на II – ра група, тази на студентките от I-ви курс на първо място е факторът „Физическа подготвеност“, вторият фактор е – „Координационни способности“, третият фактор е

„Технико – тактическият“, а четвъртият е „Скоростно – силов“. Структурните различия в двигателните възможности на студентките от двете групи създават предпоставки за диференциране на учебно – тренировъчната работа по значимост.

Abstract: *The purpose of this investigation is to determine which indicators are directly relevant to the level of physical and special fitness of basketball players with different levels of training - basketball experience. It was accomplished by revealing the factor structure and identifying the main factors of preparation for college basketball students with different basketball experience. The investigation contingent consists of 36 students divided into groups according to their basketball experience - from first and second year basketball practitioners in the "Sport of choice - basketball" groups of (UNWE-Sofia). For the purposes of the study, they were subjected to sports pedagogical tests. 18 indicators carrying information on the level of development of physical and special fitness. Four factors were identified for each group. The most important contributors to the factor structure of Group I are the "Special Coordination" and "Techno - tactical" factors. The third and fourth are the factors "Speed - Strength Preparedness" and „Overall physical fitness " and in the 2nd group, that of the 1st year students is first the factor "Physical fitness", the second factor is "Coordination abilities", the third factor is "Techno - tactical" and the fourth is "Speed - power".The structural differences in the motor abilities of the students from the two groups create prerequisites for differentiating the educational work by relevance.*

V. Статии и доклади, публикувани в нереферирани списания с научно рецензиране или публикувани в редактирани колективни томове

1. Касабова, Л., А. Димитров. Възможности за управление на игровия процес при баскетболистите сборник „Кинезиология 2002“ изд., Бойка“ В. Търново, с.225-226

Резюме: Основен въпрос при управлението на учебно – тренировъчния процес е определяне на факторите от които в най – голяма степен зависи ефективността на играта. Целта на изследването е да се определят водещите качества, характеризиращи цялостната игрова дейност на баскетболистите. Проведено е тестиране по 18 показателя, характеризиращи качествата на състезателките от представителния баскетболен отбор на УНСС. Данните са обработени с помощта на корелационен, вариационен и факторен анализи.

Изведени са пет фактора обясняващи 87% от цялостната дисперсия.

Summary: *A major issue in managing the training process is determining the factors that most depend on the effectiveness of the game. The purpose of the study is to determine the guiding qualities that characterize the overall playing activity of basketball players. Testing was carried out on 18 indicators, characterizing the qualities of the players from the representative basketball team of UNWE. Data were processed using correlation, variational and factor analyzes.*

Five factors were identified to explain 87% of the total variance.

2. Касабова, Л., А. Димитров Различия в структурата на двигателните възможности на баскетболисти с различна квалификация. сборник научни трудове т.1, „Кинезиология 2002“ изд. „Бойка“ В. Търново, с. 227-230

Резюме: За качественото управление на учебно – тренировъчния процес е необходимо добро познаване на главните фактори оказващи влияние на игровата ефективност в баскетбола, а също така и по - пълно да се разкрие факторната и структура. Целта на експеримента е да установим тестове имащи пряко отношение върху нивото на физическите и специалните технико – тактически качества на баскетболисти с различна квалификация. Проведено е изследване по 8 показатели по метода тест – ретест с 24 студентки, разделени в две групи по 12 баскетболистки. Данните са обработени математико – статистически, чрез корелационен и факторен анализ. Изведени са четири фактора на двигателните възможности на баскетболистките, обясняващи физическата и технико - тактическата им подготвеност съответно 81% за първа и 83% за втора група.

Summary: Good management of the training process requires a good knowledge of the main factors influencing the effectiveness of the game in basketball, as well as a fuller disclosure of factor and structure. The purpose of the experiment is to establish tests that are directly relevant to the level of the physical and special technical and tactical qualities of basketball players with different qualifications. A study was conducted on 8 indicators according to the test - retest method with 24 female students, divided into two groups of 12 basketball players. The data were processed mathematically - statistically, by correlation and factor analysis. Four factors of the basketball players' motor abilities are explained, explaining their physical and technical - tactical preparedness respectively 81% for the first and 83% for the second group.

3. Касабова, Л, А. Димитров. Структура на игровата дейност на баскетболисти. Спорт, общество, образование, том 8, НСА-ПРЕС, София, 2003, с. 218 – 222, ISBN 954-718-954-718-1079-6

Резюме: Атлетизмът е основна черта характеризираща съвременния баскетбол и обуславяща способността на играчите да реализират технико – тактическите си умения в този красив спорт. Целта на изследването е да се установят най – характерните комплексни качества необходими на състезателите от различните игрови постове. Анализирани са 17 показатели регистрирани по време на състезания от студентската баскетболна група и градското първенство за юноши старша възраст на София. Контингент на изследването са по 12 състезатели от всяка възраст. Данните са обработени посредством вариационен, корелационен и факторен анализ. Изведени са типичните за всеки игрови пост качества. В структурата на отделните фактори влизат различни по значимост игрови показатели. Изведените фактори ни дават възможност да работим приоритетно за оптимизиране и усъвършенстване на тренировъчния процес.

Abstract: Athleticism is a key feature of modern basketball and determines the ability of players to practice their technical and tactical skills in this beautiful sport. The purpose of the study is to identify the most characteristic complexities required of competitors from different gaming posts. 17 indicators registered during the competitions of the student basketball group and the city championship for adolescent seniors of Sofia were analyzed. The contingent of the study is 12 competitors of each age. Data were processed by variational, correlation and factor analysis. The typical for each game post features are shown. The structure of the individual factors includes different in importance game indicators. The above factors allow us to work as a priority to optimize and refine the training process.

4. Касабова, Л, А. Димитров. Съдържание на игровата дейност при баскетболисти с различна квалификация. Спорт, общество, образование, том 8, НСА-ПРЕС, София, 2003, с. 771 – 776, ISBN 954-718-954-718-1079-6

Резюме: Направени са записи на игровата дейност на 18 състезатели от шест студентски и 18 състезатели от шест ученически отбора. В пет мача за всеки отбор са регистрирани по 90 изследвани случая. Данните са обработени, чрез вариационен и корелационен анализ. Студентските отбори са добре балансирани по отношение на играчите от трите линии. От ученическите отбори се изисква увеличаване на резултатността на от страна на централите. Нападателят и защитниците и от двете групи, отстъпват по отношение на общата резултатност на стрелбата, овладеният отскок топките в нападение и защита и броя на допуснатите грешки. Но имат по – високи показатели при наказателните удари, точните подавания, блокирането на противников състезател и общо изиграно време. Комплексно студентските отбори имат по – голям брой положителни игрови показатели и резултатност от ученическите, дължащи се на по – големия опит и по- високото ниво на подготовка.

Summary: Records were made of the game activity of 18 contestants from six student teams and 18 contestants from six student teams. In five games for each team were registered on 90 studied cases. The data were processed through variational and correlation analysis. Student teams are well balanced with respect to the players from the three lines. Student teams are required to increase the efficiency of the centers. The attackers and defenders of the two groups are inferior in terms of overall shooting performance, mastery of rebounded balls in attack and defense and the number of errors made. But they have higher scores on penalty kicks, accurate passing, blocking an opponent and total time played. Complex student teams have a greater number of positive game performance and student performance, due to greater experience and higher level of preparation.

5. Касабова, Л, А. Димитров. Й.Златарова. Промени в нивото на някои физически качества под въздействието на изометрична тренировка. Сборник „Физическото възпитание в образователната система“ 2004 г. Благоевград с.107 -109

Резюме: Изометричният метод се използва от треньорите най – често при работата за развиване на максималната и статична сила. Противоречиви са мненията за ефекта от прилагането му. Именно затова си поставихме за цел да проучим влиянието на някои изометрични упражнения върху бързината, максималната и скоростната сила и силовата издръжливост. Установихме характера на промените във физическите качества на пет мускула на долните и горните крайници. Определихме големината на въздействие на изометричната тренировка върху тях. Тестирани в началото и края на експеримента по три показателя- за максимална сила, скоростна сила и силова издръжливост на изследваните от нас мускули са 36 студенти - баскетболисти и скиори. Данните са подложени на математико – статистически анализ.

В резултат на проведената тренировка беше отбелязано съществено изменение в нивото на изследваните физически качества на петте мускула.

Summary: The isometric method is used by coaches most often when working to develop maximum and static force. There are conflicting opinions about the effect of its implementation. That is why we set out to study the effect of some isometric exercises on speed, maximum and speed strength and endurance. We determined the nature of the changes in the physical properties of the five muscles of the lower and upper limbs. We determined the magnitude of the effect of isometric training on them. At the beginning and end of the experiment, 36 students - basketball players and skiers - tested for maximum strength, speed and endurance of the muscles we studied. Data are subjected to mathematical and statistical analysis.

As a result of the training, there was a significant change in the level of physical properties of the five muscles.

6. **Златарова, Й., Л. Касабова (2005). Нови критерии за оценяване успеваемостта на студенти.** Сб: “Личност, мотивация, спорт”, НСА, София, стр. 141-144, ISBN 954-718-145-9

Резюме: Установи се, че диагностиката и оценяването на резултатите от осъществена целенасочена двигателна дейност по два начина с помощта на различни методики води до съществени различия при формиране на крайната оценка на успеваемостта на студентите

Използването само на прираста на общото ниво на физическата кондиция, като критерии и игнорирането на личните постижения по отделните показатели при оформяне на крайната оценка, поставя в по благоприятна ситуация студентите с ниска и добра степен на двигателна способност.

Включването на прираста на общото ниво на физическа подготвеност, като един от критериите със значимост върху крайната оценка, стимулира студентите и обективира системата за контрол и оценка.

Summary: *It has been found that diagnostics and evaluation of the results of a purposeful motor activity in two ways with the help of different methodologies leads to significant differences in forming the final assessment of the students' success*

Using only the increase in the overall level of physical fitness, such as criteria and ignoring personal performance by individual indicators in making the final grade, puts students with low and good motor skills in a favorable situation.

Incorporating growth at the overall level of fitness as one of the criteria for relevance to the final grade, stimulates students and streamlines the control and assessment system.

7. **Касабова, Л. Влияние на играта баскетбол върху физическата дееспособност при студентки от УНСС, Сборник „Съвременни тенденции, проблеми и иновации във физическото възпитание и спорт във Висшите училища“-2011 г.** ISBN 978-954-644-223-9-ИК УНСС, София, с. 250 – 256

Резюме: Проучването е проведено през периода 2005 – 2009 година. Проследени са измененията на физическите качества при двадесет и осем студентки от УНСС, практикуващи баскетбол: четиринадесет от тях тренират веднъж седмично , а другите четиринадесет – два пъти седмично. И в двете групи се наблюдават положителни изменения на физическите качества, като най – голямо подобрение се отбелязва за качеството „бързина“ при групата , която практикува баскетбол два пъти седмично.

Abstract: *The survey was conducted during the period 2005-2009. There are changes tracked in physical qualities in twenty-eight female students from UNWE practicing basketball: fourteen of them train once a week and the other fourteen twice a week. In Both groups, there are positive changes in physical qualities, registered where as the greatest improvement is marked at the quality „speed“ in the group that practices basketball twice a week.*

8. **Kasabova, L., C. Stoyanov, 0127 Influence of athletic preparation on the specific qualities of female basketball.** 26-th International Congress on Physical Education and Sport Science(ICPESS), Komotini, Grece, Abstracts Book – icpess.
https://www.icpes.gr/pics/abstract_9_5_2018.pdf

Резюме: Целта на настоящото изследване е да апробираме програма включваща кръгови тренировки съдържащи лекоатлетически упражнения с основна насоченост развиване на скоростно-силови качества, силова издръжливост и силова ловкост на състезателките. Участничките в експеримента са тествани в началото и края на

експеримента. Резултатите са обработени математико – статистически. По наше мнение апробираната програма включваща атлетически упражнения е оказала положително влияние и е допринесла за големия прираст, установен в резултатите на баскетболистките от ЕГ

***Abstract:** The purpose of this investigation is to approve a programme including circle trainings, consisted of field-and-track exercises, with main direction – development of speed force qualities, force endurance and force dexterity of female players. Participants in the experiment have been tested in the beginning and in the end of it. Results are processed mathematical – statistical. In our opinion the approved programme including athletic exercises, has a positive influence and has contributed for the great increase, established in the results of female basketball players of EG.*