

НАУЧНИТЕ ПУБЛИКАЦИИ ЗА УЧАСТИЕ В КОНКУРС
ЗА „ДОЦЕНТ” ПО ПРОФЕСИОНАЛНО НАПРАВЛЕНИЕ
7.6. СПОРТ, НАУЧНА СПЕЦИАЛНОСТ СПОРТ (ВОЛЕЙБОЛ)
ОБЯВЕН В ДВ БР. 75 ОТ 25 АВГУСТ 2020 Г.
НА СТ. ПРЕП. Д-Р РАЛИЦА ЦЕКОВА АРСОВА

- **ДИСЕРТАЦИЯ**

Арсова, Р. „Развиване и контрол на скоростно - силовата подготовка при 17-19 годишни волейболистки”, Дисертация, С., 2014.

Трудът е в обем от 174 стандартни страници онагледени с 22 таблици и 28 цветни фигури, както и 2 приложения (34 страници).

Библиографията съдържа 209 източника, от които 182 на кирилица и 27 на латиница.

В увода обосноваваме значимостта на изследвания проблем – развиването на скоростно – силовата подготовка при подрастващи волейболистки – 17-19 годишни, както и нейния контрол.

В последните години спортните резултати показват, че развиването на двигателното качество сила с подрастващи във волейболните ни клубове изостава, а има треньори, които не отдават приоритетно значение на нейния контрол. Липсват и разработени програми за скоростно-силова подготовка при подрастващите състезатели.

В глава първа „Постановка на проблема” по данни от литературата и обобщаване на теоретико – приложния опит се разглежда силата и нейните компоненти. Обстойно е разгледана анатоמו-физиологическата характеристика на

детската и юношеската възраст, както и развитието на физическите качества при волейболистите в различните възрастови периоди. Това е особено ценно, защото ще насочи треньорите при работа за скоростно-силовата подготовка към онези мускулни групи, които най-благоприятно ще се повлияят от натоварванията в определен възрастов период.

Най-съществен принос имат експерименталните програми за развиване на скоростно-силови качества – във фитнес и „теренна” (във волейболна зала). Упражненията, натоварванията и характера на работа са съобразени с възрастовия период на волейболистките, етапа на подготовка и спортния календар. Създадените и апробирани програми, доказват своята ефективност в хода на педагогическия експеримент, като това е подкрепено и от използваните математико – статистически методи – вариационен анализ, сравнителен, корелационен, факторен, сигмален метод за оценка, метод на индексите. Научният труд има следните приноси:

За първи път са разработени и апробирани програми – фитнес и „теренна” за развиване на скоростно-силовата подготвеност при 17-19 годишни волейболистки. Под влияние на специализираната тренировъчна работа със средствата, предложени в разработените програми настъпват значими положителни промени в нивото на развитие на наблюдаваните признаци на скоростно-силовата подготвеност

За оценка състоянието на всеки от изследваните признаци на физическото развитие и скоростно-силовата подготовка са разработени специални нормативни таблици, които позволяват лесно и бързо да бъде оценено състоянието на всеки признак, носещ информация за дадено явление. В нашия случай се отнася за физическото развитие и

скоростно-силовата подготвеност на 17-19-годишни волейболистки. Приложената 50-бална точкова система дава възможност за точно отчитане на прирастите дори и в по-малки периоди от време, което от своя страна позволява своевременни корекции във въздействието. Използваната точкова система позволява да се сравняват постиженията по различно оразмерени тестове и показатели. Нормативната база за контрол и оптимизиране на скоростно-силовата подготвеност, успешно може да служи, като основно средство за осъществяване на ефективен контрол върху подготовката на бъдещите звезди на българския волейбол.

- **DISSERTATION**

Arsova, R. „Development and control of speed-force preparation with 17-19 years old female volleyball players”, Dissertation, S., 2014

The paper consists of 174 standard pages, illustrated by 22 Tables and 28 colour Figures, as well as 2 Enclosures (34 pages).

Literature contains 209 sources, of which 182 in Cyrillic alphabet and 27 in Latin.

In the preface, we base the significance of the investigated matter – development of the speed-force preparation of growing up female volleyball players – 17-19 years old, as well as its control.

In the recent years, the sport results show that development of the motor quality *force* with growing up individuals in our volleyball clubs falls behind, yet there are trainers that do not give priority significance of its controlling. Developed programmes for speed-force preparation are lacking with growing up contestants.

In the first chapter „Treatment of the issue”, the force and its components have been considered as per the data from the

literature and generalization of the theoretic-applied experience. The anatomy-physiological characteristics of children's and juvenile age, has been thoroughly considered, as well as the development of physical qualities with volleyball players at the various age periods. It is especially valuable because it will direct the trainers to work for speed-force preparation towards those muscle groups that will be influenced most favourably by the loading, at a certain age period.

The experimental programmes have the greatest contribution for development of speed-force qualities in fitness and field/volleyball halls. The exercises, loadings and character of work are conformed to the age period of female volleyball players, the level of preparation and sport calendar. The created and approbated programmes prove their effectiveness in the course of the pedagogical experiment, being supported by the used mathematical-statistic methods too – variation analysis, comparative, correlation, factor, sigmal method of assessment, method of indices. The scientific paper has the following contributions:

For the first time, programmes have been worked out and approbated – fitness and “field” for development of speed-force preparation with 17-19 years old female volleyball players. Under the influence of the specialized training work with the means, offered in the worked out programmes, significant positive changes occur at the level of development of the observed indications of speed-force preparation.

For assessment of the condition of each of the investigated indications of the physical development and the speed-force preparation, special normative tables have been worked out, allowing the easy and prompt assessment of the condition of each one indication, bearing information of a certain effect. In our case, it refers to the physical development and speed-force preparation of 17-19 years old female volleyball players. The applied 50 rating point system gives an opportunity for a precise reporting of the growth even at minor periods of time, which on its side allows timely corrections in the influence. The rating

point system used allows comparing of the achievements on differently determined tests and indices. The normative base for control and optimization of the speed-force preparation, could serve successfully as a basic means for realization of an effective control on the preparation of future stars of Bulgarian volleyball

- **ХАБИЛИТАЦИОНЕН ТРУД - МОНОГРАФИЯ**

АРСОВА, Р. СИЛОВА ПОДГОТОВКА НА МЛАДИ ВОЛЕЙБОЛИСТИ, Издателски комплекс – УНСС, 2019, ISBN: 978-619-232-202-1

Рецензенти: Проф. д-р Димитър Михайлов, доц. д-р Спас Ставрев

Монографичният труд е структуриран в 11 раздела, като започва с кратко въведение, в което се насочва към същността на изложения проблем. Трудът завършва с библиографска справка на 184 публикации, онагледен е с 11 таблици и 12 фигури.

Като обем, структура и логика на изложението отговаря на основните изисквания за такъв род разработки.

В първата глава, която е озглавена „Възрастови особености и физическо развитие на млади волейболисти” е разработен в обем от 10 страници, като се анализират особеностите, строежа и функциите на детския организъм, както и на подрастващи волейболисти. Разгледан е въпросът за морфологичното и функционално развитие на децата – телесна маса, гръден кош, скелет, мускулна маса, ЦНС и сърдечно-съдова система.

Във втория раздел се разглежда структурата, етапите и задачите на физическата подготовка на млади волейболисти.

Описаните са акцентите на работа за развитие на физическите качества във всяка възрастова група.

В третата глава обстойно се разглежда „Силата като основно двигателно качество”. Направена е биомеханична и физиологична характеристика на силата, както и нейното развитие във възрастов аспект - четвърти раздел. В първите пет раздела е направен обстоен теоретичен анализ на изследния проблем.

В следващата глава „Развитие на специалната сила при млади волейболисти” разглеждаме проблема от неговата научно-изследователска страна. Изследват се 25 показателя, имащи отношение към силовата подготовка на млади волейболистки.

В последните раздели, които са с практическа насоченост, са разработени тренировъчни комплекси за развиване на силата, както и нормативна база за контрол на силовата подготовка.

Монографичният труд съдържа задълбочен анализ и всестранно изследване на определения проблем.

- **RESEARCH WORK - MONOGRAPH**

ARSOVA, R. FORCE PREPARATION OF YOUNG FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS, Publishing complex – UNWE, 2019, ISBN: 978-619-232-202-1

Reviewers: Prof. Dr. Dimitar Mihaylov, Ass. Prof. Dr. Spas Stavrev

The Monograph is structured into sections, starting with a brief introduction, directing to the essence of the issue presented. The work ends with Literature information of 184 publications, illustrated by 11 Tables and 12 Figures.

As a volume, structure and logic of the presentation, it conforms to the basic requirements for such type of developments.

In the first chapter, headed „Age peculiarities and physical growth of young volleyball players” of volume 10 pages, the peculiarities, texture and functions of children’s organism, as well as the growing up volleyball players have been analyzed. The issue of the morphological and functional growth of children – body mass, chest, skeleton, muscle mass, CNS and cardio-vascular system has been discussed.

In the second chapter, the structure, stages and tasks of physical preparation of young volleyball players have been considered. The accents of work for development of physical qualities in each one age group have been described.

In the third chapter, thoroughly has been considered the „Force as a basic motor quality”. Biochemical and physiological characteristics of the force has been made, as well as its development in age aspect – fourth section. In the first five sections, a thorough theoretical analysis of the issue investigated has been made.

In the following chapter „Development of the special force with young volleyball players” we consider the issue on its scientific-research side. 25 indices have been considered, with relation to the force preparation of young female volleyball players.

In the last sections, which are with practical direction, training complexes have been worked out for development of the force, as well as a normative base for control of the force preparation. The Monograph contains a thorough analysis and versatile investigation of the defined issue.

- **НАУЧНИТЕ ПУБЛИКАЦИИ, С КОИТО КАНДИДАТЪТ УЧАСТВА В КОНКУРСА ЗА „ДОЦЕНТ” НА УНСС**
- **ПУБЛИКАЦИИ В СПЕЦИАЛИЗИРАНИ НАУЧНИ СПИСАНИЯ ИНДЕКСИРАНИ В WEB OF SCIENCE**
- **PUBLICATIONS AT INDEXED JOURNALS**

1. Arsova., R, „Analysis of the indications of the special force with young volleyball players.”, в Юбилейна научна конференция с международно участие – 25 години Тракийски университет, Trakia Journal of Sciences, /под печат, приложена служебна бележка/

Summary: Physical preparation of volleyball player is one of the factors the efficiency of the team, group and individual technical-tactical actions are dependent on. Nevertheless of the level of technical preparation of a competitor, he could hardly reach success, if he doesn't have good and versatile physical preparation. Volleyball becomes more and more athletic game – saturated with great number of single combats at the net, jumps, movements and etc., and that is why, the good speed-force preparation is an obligatory quality of the professional volleyball player.

At the base of the efficient execution of the technical elements of the game are the coordination capabilities. The education of the competitors, especially of the growing ups is dependent on them.

Averagely at a match, the volleyball competitors with both, men and women, make between 110-130 jumps.

According to a number of authors, an important peculiarity of the sports, characterizing with a complex manifestation of motor qualities, the volleyball being one of them, is that the special physical preparation is realized basing the special force preparation, requiring a complex development of explosive force, speed-force (jump) endurance, force dexterity and etc.

The aim of this investigation is to increase the efficiency of the work for development of the special force in volleyball, through establishment of the variability of its main indications with young female volleyball players in the age limit 15-17 years.

For the needs of the investigation, the female volleyball players are subjected to sport-pedagogical testing by means of the 12 indices,

carrying information of the level of development of the special force, both the upper and lower limbs of the torso.

The analysis of the results show, that the indices characterizing the level of development of force endurance of lower limbs, and explosive force of the abdominal muscles, are most variable.

With work for development of the special force of upper limbs, it is necessary to apply an individual approach.

Резюме: Физическата подготовка на волейболиста, се явява един от факторите, от които зависи ефективността на отбора, груповите и индивидуални технико-тактически действия. Независимо колко добре технически е подготвен един състезател, той трудно би постигнал успех, ако не притежава добра и разностранна физическа подготовка.

Волейболът става все по-атлетична игра – наситена с множество единоборства на мрежата, отскоци, предвижване и т.н, и затова добрата скоростно-силова подготовка е задължително качество на професионалния волейболист.

В основата на ефективното изпълнение на техническите елементи на играта са координационните способности. От тях зависи обучението на състезателите, особено на подсрастващите.

Средно на мач състезателите във волейбола и при мъжете, и при жените правят между 110-130 отскока.

Според редица автори, важна особеност на спортовете, характеризиращи се с комплексно проявление на двигателни качества, какъвто е волейболът, е че специалната физическа подготовка се осъществява върху основата на специалната силова подготовка, изискваща комплексно развитие на взривна сила, скоростно-силова (скокова) издръжливост, силова ловкост и т.н.

Целта на настоящето изследване е да бъде повишена ефективността на работата за развиване на специалната сила

във волейбола чрез установяване на вариативността на основните ѝ признаци при млади волейболистки във възрастовия период 15-17 години.

За нуждите на изследването волейболистките са подложени на спортно-педагогическо тестиране с помоща на 12 показателя, носещи информация за нивото на развитие на специалната сила, както на горните, така и на долните крайници.

Анализът на резултатите показва, че най-вариативни са показателите, характеризиращи нивото на развитие на силовата издръжливост на долните крайници и взривната сила на коремната мускулатура.

При работа за развиване на специалната сила на горните крайници е необходимо да бъде прилаган индивидуален подход.

• СТАТИИ В СПЕЦИАЛИЗИРАНИ НАУЧНИ ИЗДАНИЯ

1. **Arsova, R., „Efficiency of an experimental program for young volleyball players under field conditions”. International Conference - The Future of Education, 8th Conference edition, Florence, Italy, Libreriauniversitaria.it, 2018, 420-424, ISBN: 978-88-3359-020-2;**

Summary: The development of modern volleyball, the high levels of performance and the analysis of the game efficiency of the best volleyball players in the world requires constant improvement of motor skills, sports technique and all the factors associated with sports results.

An important place in the system that controls the effects of training in volleyball belongs to the means of special strength training of the players.

The variety of motor action in volleyball and a complex manifestation of physical qualities such as strength, speed, endurance, flexibility and agility are putting a question to the attention of the coaches: what training resources are to be used in the course of physical preparation?

The objective of this study was to verify the effectiveness of an experimental field program (volleyball court) to improve the level of speed-strength training of young female volleyball player in the age period of 17 to 19 years.

Under the influence of specialized training with the means proposed in the program developed by us on field conditions, during the study period there were significant positive changes in the level of development of almost all observed signs of the speed-strength preparedness in the volleyball players from the experimental group.

Резюме: Процесът на силовата подготовка в съвременния волейбол е насочен към развиване на различни силови качества, повишаване активността на мускулната маса, укрепване на съединителната и костна тъкан, подобряване на телосложението. Паралелно с развиването на силата се създават предпоставки за повишаване равнището на скоростните качества, скокливостта, гъвкавостта, координационните способности на състезателя. Целта на настоящото изследване е да се провери ефективността на експериментална фитнес програма за подобряване нивото на скоростно-силовата подготовка на млади волейболистки във възрастовия период 17-19 г.

Под влияние на специализираната тренировъчна работа със средствата, предложени в разработената от нас фитнес-програма, по време на периода на изследването настъпват значими положителни промени в нивото на развитие на повечето от наблюдавани признаци на скоростно-силовата

ПОДГОТОВЕНОСТ ПРИ ВОЛЕЙБОЛИСТКИТЕ ОТ ЕКСПЕРИМЕНТАЛНАТА ГРУПА.

2. **Arsova, R., „Assessment of training programmes for development of speed – force qualities with volleyball players“. International Journal Knowledge, Skopie, 2020, Scientific papers, Vol. 38. 6., pp. 1531 - 1535, 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 и Global pact & Quality Factor (GIF) и е обявен в електронната форма в OJS.**

Summary: Development of physical qualities and motor capabilities undergo changes requiring a new view on the methods of this process, at the conditions of its dynamic manifestations.

Nowadays, especially topical is the issue connected with the increasing of the quality of preparation for the sport reserves in volleyball. In the broad sense of this concept, it is the achievement of such basis of preparation, on the side of the young volleyball players that would allow them to continue their successful training at the stage of their sport perfection. The united process of the sport training of volleyball players is consisted of six organically interrelated types of preparation: physical, technical, tactical, psychic, theoretical, and playing. One of the main ways for increasing the quality of preparation of young volleyball players is the physical preparation which is a basis for education and perfection the technique of playing. Therefore, the increasing of the level of physical preparation of growing up contestants – is one of the most important tasks, the trainers are trying to endeavour with, each day.

The main thing with the sports characterizing by complex manifestation of motor qualities, volleyball being one of them, is that the special physical preparation is realized basing the special force preparation, requiring a complex development of explosive force, speed-force (jumping) endurance, force dexterity, and etc. The problem for development of the force is of important significance for forming up of the contestants. The character of the force manifestation in a separate sport motion and its interdependence with the other physical qualities, have always worried the sport teachers.

The aim of this investigation is to compare and make assessment of the efficiency of the specialized (fitness and field) training programmes for young female players.

Under the influence of the specialized training work by the means offered in the developed by us fitness and field programmes, during the period of investigation, significant positive changes occur at the level of development of almost all observed indices of speed-force preparation with female volleyball players from the experimental group.

Резюме: Развиването на физическите качества и на двигателните възможности търпят промени, изискващи нов поглед върху методиката на този процес в условия на динамичното му проявление.

Днес особено актуален е проблемът, свързан с повишаване качеството на подготовка за спортните резерви във волейбола. В широкия смисъл на тази концепция, е придобиването от младите волейболисти на такава основа на подготовка, която ще им позволи да продължат успешно да тренират в етапа на спортното усъвършенстване. Единният процес на спортната тренировка на волейболистите е съставена от шест органически взаимосвързани видове подготовка: физическа, техническа, тактическа, психологическа, теоретическа и

игрова. Един от основните пътища за повишаване качеството на подготвеност на младите волейболисти е физическата подготовка, която се явява база за обучение и усъвършенстване техниката и тактиката на играта. Затова повишаването на равнището на физическата подготовка на подрастващите състезатели – е една от най-важните задачи, която всеки ден се опитват да решат треньорите.

Основното при спортове, характеризиращи се с комплексно проявление на двигателни качества, какъвто е волейболът, е че специалната физическа подготовка се осъществява върху основата на специалната силова подготовка, изискваща комплексно развитие на взривна сила, скоростно-силова (скокова) издръжливост, силова ловкост и др. Проблемът за развитието на силата е от съществено значение за оформянето на състезателите. Характерът на проявлението на силата в отделно спортно движение и взаимозависимостта ѝ с другите физически качества, винаги са вълнували спортните педагози. Целта на настоящото изследване е да се сравнят и да се направи оценка на ефективността на специализирани тренировъчни програми (фитнес и теренна) за млади волейболистки.

- 3. Arsova, R., „Analysis of playing activities of volleyball players from olympic qualification in Berlin”. International Journal Knowledge, Skopje, 2020, Scientific papers, Vol.38, № 6, pp. 1541-1545, 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 и Global pact & Quality Factor (GIF) и е обявен в електронната форма в OJS.**

Summary: The dream of each sportsman is to participate at the Olympic Games. The winning of a quota for the games in Tokyo, Japan was the aim before the male volleyball teams that participated at the last qualifications in January.

The European qualification tournament was held in Berlin with the participation of 8 teams struggling for 1 quota. Thus, the ticked dreamed of for the Country of the rising sun was won by the team of France.

The high sport-technical level of volleyball players is constantly proved by the analyses of the experts after the big sport forums.

The big height in combination with excellent speed-force qualities and excellent technical-tactical preparation with playing elements continues to determine the volleyball play, making it extremely attractive for the audience. The capabilities of teams in technical-tactical and physical preparation are quite equalized. Confirmation of this is the classification of teams like Venezuela with males and Kenya with women for the Olympics in Tokyo.

The trend for attackers to put in maximum efforts at the attack continues, while their playing on block and especially defence drops behind.

The aim and tasks of the current development represent an analysis of the playing activities of volleyball players, whose teams have participated in the European Olympic qualification in Berlin.

Analysis of the playing efficiency per separate elements shows that at hitting the percentage differences are more clearly manifested at the comparing of the best ten contestants. With the remaining elements – receiving, blocking, serving, the values come close.

Резюме: Мечтата на всеки спортист е да участва на олимпийски игри. Именно спечелването на квота за игрите в Токио, Япония бе целта пред мъжките волейболни отбори, които участваха в последните квалификации през януари.

Европейският квалификационен турнир се проведе в Берлин, с участието на 8 отбора, които се бореха за 1 квота. Така мечтаният билет за Страната на изгряващото слънце бе спечелен от тима на Франция.

Високото спортно-техническо равнище на състезателите по волейбол се доказва непрекъснато от анализите на специалистите след големите спортни форуми.

Продължава тенденцията нападателите да влагат максимални усилия в атака, докато играта им при елементите блок и особено защита изостава.

Високият ръст в комбинация с отлични скоростно-силови качества и отлична технико-тактическа подготовка при игровите елементи продължава да се налага във волейболната игра, която я прави изключително атрактивна за публиката. Възможностите на отборите в технико-тактическата и физическата подготовка са значително изравнени. Потвърждение на това е класирането за олимпиадата в Токио на отбори като Венецуела при мъжете и Кения при жените.

Целта и задачите на настоящата разработка, са да се анализират игровите действия на волейболистите, чиито отбори участваха на европейската олимпийска квалификация в Берлин.

Анализът на игровата ефективност по отделните елементи показва, че при забиване процентните разлики са по-ярко изразени при сравняването на най-добрите десет състезатели. При останалите елементи – посрещане, блокада и сервис, стойностите се доближават.

- 4. Arsova, R., “Correlation interrelation between the indications of speed-strength preparation of 17-19-years old female volleyball players”, RESEARCH IN KINESIOLOGY, Vol. 6 - 2/2016, pp. 183-187, ISSN 1857-7687, Skopje, 2016;**

Summary: System-structure approach at investigation of the volleyball game requires more specific detailing of the tasks and establishment of the casual links between the indices of training.

The aim of the current investigation is to establish the relation between the indices, characterizing the speed-strength preparation of 17-19-years old, female volleyball players.

The analysis shows that after the training activity carried out with the means presented in the developed experimental programmes, certain changes occur in the correlation structure.

Резюме: Системно-структурният подход при изследване на волейболната игра изисква по-конкретно детайлизиране на задачите и установяване на причинно-следствените връзки между показателите на тренираност.

Целта на настоящето изследване е да се установи зависимостта между показателите, характеризиращи скоростно-силовата подготвеност на 17-19-годишни волейболистки.

Анализът показва, че след извършената тренировъчна работа със средствата, представени в разработените експериментални програми, настъпват известни промени в корелационната структура.

- 5. Arsova, R., “Factor structure of speed-strength preparation of growing up female volleyball players”, RESEARCH IN KINESIOLOGY, Vol. 44 -2/2016, pp. 168-172, ISSN 1857-7679, Skopje, 2016;**

Summary: Disclosure of the factor structure of physical growth bears high informational value for optimizing of the training process.

The aim of the current investigation is to improve the level of the speed-strength preparation of growing up female volleyball players in the age range 17-19 years, through specialized (fitness and field)

training programmes, by disclosing the factor structure and identification of the basic factors of speed-strength preparation of female players.

With the biggest contribution to the factor structure of speed-strength preparation in the beginning of the experiment is the explosive upper limbs power and abdominal musculature. After the experimental work carried out, the power of catch has manifested as the most important component of the speed-strength preparation of the investigated 17-19 years old female volleyball players.

Резюме: Разкриването на факторната структура на физическото развитие носи висока информационна стойност за оптимизирането на тренировъчния процес.

Целта на настоящото изследване е да се подобри нивото на скоростно-силовата подготовка на подрастващи волейболистки във възрастовия период 17-19 г., посредством специализирани тренировъчни програми (фитнес и теренна), чрез разкриване на факторната структура и идентифициране на основните фактори на скоростно-силовата подготвеност на волейболистките. С най-голям принос към факторната структура на скоростно-силовата подготвеност в началото на експеримента е взривната сила на горните крайници и коремната мускулатура. След проведената експериментална работа, силата на хвата се проявява като най-важния компонент на скоростно-силовата подготвеност на изследваните 17-19-годишни волейболистки.

- 6. Arsova R., A. Bozhkova. Investigation and assessment of playing efficiency of forwards from the European championship – 2011. The: XV International scientific conference „ФИС КОМУНИКАЦИИ 2011”, 20-22. October 2011, Зборник Радова, pp. 71-75, ISBN 978-86-87249-45-5, Nis, Serbia, 2011;**

Summary: All roads of the European volleyball elite during 2011 lead to Austria and Czech Republic. On September 18, in the Austrian capital Vienna, the new European champion on volleyball will be distinguished. The aim and tasks of this development are to follow the playing efficiency of the best forwards on the championship and to make conclusions and recommendations.

The forwards of both teams – finalists on the European Championship '2011 – Serbia and Italy are outlined with high playing efficiency at achieving of points. The service, as an element with exclusive significance for the quality and efficiency of the starting attacking of the opponent is with low playing efficiency. On this championship too, we establish the tendency for achievement of low number of points, at the execution of the service.

At reception, the forwards of both teams show poor quantitative and qualitative results. Attacking is the most points-achieving element in the play of volleyball players of Serbia and Italy, but the analysis shows that the central forwards are insufficiently used for diversifying and making the attacking effective. After the service, the blocking is the element with the lowest point contribution. The increasing tendency towards specialization of competitors leads to decreasing of the individual playing efficiency of the forwards, on the separate elements.

Резюме: Всички пътища на европейския волейболен елит през 2011 г. водят към Австрия и Чехия. На 18 септември в австрийската столица Виена ще се излъчи новия Европейски шампион по волейбол.

Целта и задачите на настоящата разработка са да се проследи игровата ефективност на най-добрите нападатели на първенството и да се направят изводи и препоръки.

Нападателят на двата отбора, финалисти на Европейското първенство '2011 – Сърбия и Италия се открояват с висока

игрова ефективност при постигане на точки. Сервисът, като елемент с изключителна значимост за качеството и ефективността на първичната атака на противника е с ниска игрова ефективност. И на това първенство установяваме тенденцията за постигане на малък брой точки при изпълнението на сервис. При посрещане нападателите на двата отбора показват ниски количествени и качествени резултати.

Атаката е най-точконосният елемент в играта на волейболистите на Сърбия и Италия, но анализът показва, че централните нападатели се използват твърде малко за разнообразяване и ефективизиране на нападението. След сервиса блокадата е елемент с най-нисък точков принос.

Засилващата се насоченост към специализация на състезателите води до намаляване на индивидуалната игрова ефективност на нападателите при отделните елементи.

- 7. Арсова, Р., А. Божкова, „Динамика на някои игрови показатели от мачовете в турнира „Final Four – Шампионска лига 2011“. В: Международна научна конференция: “Оптимизиране на тренировъчния процес по баскетбол, волейбол, хандбал”, 27 май, София, 2011, С&Н, изв. бр. 2, стр. 46-54, ISSN 1310-3303, С., 2011;**

Резюме: Състезанията от турнира “Шампионска лига” по волейбол за жени са показател за качеството и нивото на Европейския волейбол. Ако се проследи статистиката в женския турнир прави впечатление, че сред носителите на трофея доминират Италиански отбори. В последните две години това статукво е нарушено от добре селектирани Турски отбори.

Големите турнири по волейбол, Световни първенства и Олимпийски игри, са подробно проучени и анализирани, вкл.

и от наши специалисти. Това са едни от най-силните като класа състезания.

Целта на научната ни разработка е свързана с проследяване на динамиката в ефективността на някои игрови показатели при висококвалифицирани волейболистки, участващи във финала на Шампионската лига – 2011 г.

По отношение на резултатността при показателите – сервис, посрещане и атака анализът показва, че отборите се извяват с нестабилни показатели при постигането на директни точки от начален удар.

При посрещането волейболистките имат стабилност. Успеваемостта в атака е между 38% - 48%. Чеждунките са с основен принос за успеха на отборите си.

Summary: Competitions from the tournament “Championship league” on volleyball for women are an indication of the quality and level of the European volleyball. If we follow the statistics in the female tournament, it would be noticed that Italian teams dominate among the cup-holders. In the recent two years, the status quo has been upset by well selected Turkish teams.

The big volleyball tournaments – World championships and Olympic Games have been investigated and analyzed in details, including by our experts too. These competitions are the strongest of standing.

The aim of our scientific work is connected with following up of the dynamics in the effectiveness of some playing indices with highly qualified female volleyball players, participating at the Championship league – 2011 final.

As for the results with indices – service, receiving and attacking, the analysis shows that the teams manifest by unstable indices at achieving direct points from initial hit.

With receiving, the female volleyball players are stable. The success in attacking is between 38 % - 48%. The foreigners have main contribution for the success of their teams.

8. Божкова, А., Р. Арсова. Изследване физическото развитие и специфичната работоспособност на студенти от профилираните групи по волейбол в УНСС. В: Международна годишна научна конференция „Оптимизиране на тренировъчния процес по баскетбол, волейбол, хандбал”_С&Н, изв. бр. 4, стр. 94-99, ISSN 1310-3303, С., 2008.

Резюме: Университетът за Национално и Световно стопанство (УНСС) е сред най-големите в страната. Висшето училище разполага с отлична материална база за провеждане на заниманията по физическо възпитание и спорт със студентите, като един от приоритетите на дейността на УНСС.

Студентите имат възможност да избират какъв вид спорт да практикуват измежду 14 спорта, в т. ч. и волейбол.

Поставихме си за цел да се изследва физическото развитие и специфичната работоспособност на студентите от профилираните групи по волейбол в УНСС.

Изследваната група е силно нееднородна по отношение на функционалния капацитет на гръдния кош, ръчна динамометрия – лява и дясна ръка. Всички останали показатели са сравнително стабилни.

Понижените резултати при студентите е тревожен факт и според нас се дължи на нездравословния начин на живот.

Summary: The University of National and World Economy (UNWE) is among the biggest in the country. The higher school has an excellent material base available for conducting of trainings

on Physical education and sports with the students, being one of the priorities of the activity of the UNWE.

Students have an opportunity to choose the type of sport for practicing, out of 14, including volleyball too.

We have set the aim to investigate the physical development and specific working capacity of students from the profiled groups on volleyball, in the UNWE.

The investigated group is highly heterogeneous as regards the functional capacity of the chest, hand dynamometry – left and right hand. All remaining indices are comparatively stable.

The fall in the results of students, is a disturbing fact and according to us it is due to the unhealthy way of life.

II. ДОКЛАДИ ОТ НАЦИОНАЛНИ И МЕЖДУНАРОДНИ НАУЧНИ КОНФЕРЕНЦИИ

- 1. Арсова, Р., „Концентрация и устойчивост на вниманието на волейболистките от отбора на УНСС на финалите в студентското първенство“, III-та Научна конференция с международно участие "Съвременни тенденции, проблеми и иновации във физическото възпитание и спорт във висшите училища", Сборник доклади, Издателски комплекс – УНСС, 2017, стр. 49 -55, ISBN: 978-954-644-943-6;**

Резюме: Спортните специалисти определят вниманието сред характеристиките, имащи специфично голямо значение за волейболната игра. Ядрото на вниманието се изгражда от компонентите концентрация и устойчивост.

Проблемът за изучаването на вниманието в спорта става все по-актуален.

С вниманието на спортиста е свързан както самият процес на подготовката му, така и успехът в състезанията.

Целта на изследването ни, е да анализираме концентрацията и устойчивостта на вниманието на волейболистките от представителния отбор на УНСС на финалите на Националната студентска универсиада.

На основата на получените резултати установихме, че волейболистките на УНСС се характеризират с добра концентрация преди решаващи мачове. По отношение на другата важна характеристика на вниманието – устойчивост състезателките също показват стабилност.

Summary: Sports specialists determined attention among the the features that have specific importance for the volleyball game. The core of attention is built from components concentrtrion and sustainability.

The problem for the study of attention in sport is becoming more urgent.

With the attention of the athlete is connected as the process of its preparation and success in competitions.

The aim of our study was to analyze the concentration and resistance the attention of volleyball by the representative team of UNWE in the finals of the National Universiade.

Based of the results we found that volleyball players of UNWE is characterized by good concentration before decisive matches. With regard to other important feature of attention – resistance competitors also show stability.

- 2. Иванов, П., Р. Арсова, А. Божкова. Сравнителен анализ на техническата готовост на представителните отбори по волейбол на УНСС. В: Международна научна конференция „Съвременни тенденции, проблеми и иновации във физическото възпитание и спорта във ВУ“ –**

УНСС, ИК-УНСС, стр. 166-173, ISBN 978-954-644-581-0, С., 2014;

Резюме: Съвременната интензификация на спортните игри, от гледна точка на техниката, се характеризира с нарастващия брой на технически похвати, изпълнени за единица време. Днес, модерният волейбол поставя високи изисквания за универсалност и ефективност в изпълнението на техническите похвати на висока скорост и дефицит от време (скоростна техника). В тази насока е направено и настоящото изследване, което има за цел да установи сумарното отборно техническо майсторство - VHP на мъжкия и женския представителен отбор по волейбол на УНСС в елементите подаване с две ръце отгоре и отдолу в цел от статично положение, както и подаване с две ръце отдолу при утежнени условия и дефицит от време.

Резултатите от изследваните показатели дават основание в тренировките да се прилагат повече упражнения за подобряване точността на подаване с две ръце отдолу и отгоре, което ще доведе до повишаване спортната квалификация на състезателите, а от там и по-добри резултати в състезанията.

Summary: The modern volleyball from the perspective of the technique, is characterized by increasing number of the techniques performed per unit of time. The universality and effectiveness of the implementation of techniques of high speed and the deficit of time (speeded technique) is characteristic of the leading best teams in the world. Such interest is the present study on the comparative analysis of the elements: pass with both hands underneath and on top by static position and pass with both hands under unfavorable conditions and deficit of time. The study's aim is to establish the team's technical mastery VHP (5) of the male and women's

volleyball teams of the UNWE. The analysis of the results showed that the men's team better controls the studied technical elements, making it attach to the larger sport practice and experience of men.

- 3. Арсова, Р., А. Божкова, „Ролята на заниманията по физическо възпитание и спорт – волейбол за промяна в свойствата на вниманието при студенти от УНСС”. В: Международна научна конференция „Съвременни тенденции, проблеми и иновации във физическото възпитание и спорта във ВУ“ – УНСС, УИ „Стопанство”, стр. 192-200, ISBN 978-954-644-223-9, С., 2011.**

Резюме: Динамичният начин на живот, високите изисквания в съвременния етап от развитието на учащите, в т. ч. и студентите поставя пред тях преследването на пълноценна и високоефективна реализация в обществото. Това води до мобилизирането на техния потенциал и активност и изисква определени психически способности.

Настоящото изследване на студенти от УНСС е насочено към вниманието като основно свойство на личността. То е важна потребност за качествено и ефективно провеждане на учебната дейност.

Ние си поставихме за цел да изследваме влиянието на волейболната игра върху някои параметри на вниманието при изследваните лица.

Като резултат от проведената проба на Бурдон в началото и в края на заниманието може да се заключи, че заниманията по физическо възпитание и спорт – волейбол повлияват положително върху вниманието на студентите от УНСС. Те способстват да се увеличи обемът и концентрацията на вниманието им и оказват положителни промени при разпределението му.

Summary: The dynamic way of life, the high requirements that students have to face nowadays makes it necessary for them to pursue realization of full value and efficiency in society. This would call forth mobilization of their potential and activity and would also require certain mental capacity.

The present study accomplished by UNWE students is aimed at attention as a basic property of the individual. Attention is a major necessity for a high quality and efficient performance of the educational process.

We set ourselves the task to study the influence of the volleyball game on certain parameters of the attentional capacity of the examined individuals.

As a result of the Bourdon test performed at the beginning and at the end of the study, a conclusion can be made that physical training activities and sports – volleyball, have a positive influence the attentional capacity of the UNWE students. They favor the increase of attentional concentration and lead to positive changes in distribution of attention.

4. Стоилов, И., Р. Арсова, „Сравнителен анализ на бързината и взривната сила между студентки от представителните отбори по волейбол и футзал на УНСС”, Четвърта международна научна конференция на СУ ”Св. Климент Охридски”- „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта”, УИ” Св. Климент Охридски”, 2012, 129 – 133, ISSN: 1314-2275;

Резюме: Двигателните качества бързина и взривна сила са с основно значение за практикуването на повечето спортове. Нивото на развитие на тези качества има определящо значение за успешното практикуване на спортовете волейбол и футзал.

Целта на нашето изследване бе да установим нивото на развитие на тези качества при състезателки от представителните отбори по волейбол и футзал на УНСС.

Резултатите доказаха, че равнището на взривната сила е по-добра при състезателките по волейбол, докато състезателките по футзал демонстрират по-добри спринтови възможности.

Summary: Motive speed and explosive power are essential for most sports. The level of development of these qualities is crucial for the successful practice of volleyball and futsal.

The purpose of our study was to determine the level of development of these qualities in the competitions of the representative teams of volleyball and futsal of UNWE.

The results showed that the level of explosive power was better for volleyball players, while the futsal athletes showed better sprinting capabilities.

- 5. Божкова, А., Р. Арсова, „Анализ и оценка на успеваемостта на студентите по основни елементи от техниката на волейболната игра”. В: Международна научна конференция „Съвременни технологии на обучение, контрол и оценка по физическо възпитание и спорт в образователната система”, Годишник, ТУ, стр. 25-29, ISSN: 1311-896X, Варна, 2011;**

Резюме: През последните години основно физическата годност, а така също и специфичната работоспособност на студентите по отделните видове спорт непрекъснато се променя. В тази връзка за цел на настоящата разработка сме си поставили да се проследи и оптимизира учебният процес на студентите от профилираните групи по волейбол на УНСС, като направим анализ и оценка на успеваемостта на студентите по някои от основните елементи от техниката на волейбола – атака и сервис.

Изследвани са студенти от УНСС, I и II курс, участващи в заниманията по спорт на профилираните групи по волейбол. Те изпълняват по шест атаки от зона 4 и от зона 2 (три опита по диагонала и три опита по правата) и шест сервиса (три сервиса се насочват в зона 5 и три в зона 1). Общият брой опити е 18. Оценката се формира по общия брой на сполучливите попадения по двата елемента и се определя според нормативна таблица.

Summary: In recent years the physical fitness and the specific working capacity of students have been constantly changing in the different kinds of sports. In the present study we have set ourselves the goal to follow up and to optimize the educational process of the students in the specialized volleyball groups of the University of National and World Economy. We have analyzed and estimated the results achieved by the students in some of the main elements of the volleyball techniques – the attack and the serve.

Second-year students participating in the specialized volleyball groups have been studied. They executed six attacks from zone 4 and from zone 2 i.e. three attempts directed diagonally and three attempts along the lines, and they also executed six serves. Three of the latter were directed to zone 5 and three - to zone 1, respectively. The total number of attempts was 18. Evaluation was made on the basis of the total number of successful hits in both techniques according to a table of norms.