

## **СПИСЪК**

### **НА НАУЧНИТЕ ПУБЛИКАЦИИ НА ГЛАС. РУСЛАН ХРИСТОВ И ТЕХНИТЕ РЕЗЮМЕТА В СЪОТВЕТСТВИЕ С ПРИЛОЖЕНИЕ 2 ОТ ПРАВИЛНИКА ЗА ПРИДОБИВАНЕ НА НАУЧНА СТЕПЕН ДОКТОР НА НАУКИТЕ И ЗАЕМАНЕ НА АКАДЕМИЧНИ ДЛЪЖНОСТИ В НСА „В. ЛЕВСКИ“**

#### **I. Научни трудове**

1. Христов, Р. Дисертационен труд за присъждане на образователна и научна степен „Доктор“- 05.07.05 „Изследване и усъвършенстване физическата подготовка на младите хокеисти“. Диплома № 34541 от 23.07.2008г. Научна комисия 18, протокол №9 от 22.05.2008г.  
ВАК –(Рецензиран)
2. Христов Р. 2008г. Автореферат, -(Рецензиран)

#### **II. Монография**

1. Христов, Р. „Теоретични и приложни аспекти на техниката при хокея на лед, Монография, София 2016, Болид Инс, ISBN 978-954-394-180-3, 163 ст.,(Рецензиран)

Ключови думи: Хокей на лед, аспекти, техника

#### **Резюме**

Настоящото разработка е посветена на техниката при хокея на лед. В материалът за първи път в България се прави опит да се систематизират техническите и методическите аспекти на техниката, позовавайки се на публикации от чужди автори и нашия опит, като състезател, треньор и преподавател по специалност хокей на лед в НСА „В. Левски“.

Монографията е съставена в съответствие с програмата за обучение по специалност „Хокей на лед” в Национална спортна академия „Васил Левски”.

В тематичния план е включена класификацията на техническите елементи използвани от полевите състезатели и вратаря по хокей на лед, както и методичната последователност за обучение.

В практиката, постигането на високи спортни резултати в много случаи зависи от многообразието на техническите възможности на всеки състезател и как той реализират тези свои възможности в сложните условия по време на учебно- тренировъчния и състезателен процес при значителното силово противодействие по време на игра и на фона на нарастващата умора.

Ето защо, познанията на треньора и методично правилното обучение на техническите елементи от хокейната игра, ще са основата за бъдещата реализация на отделния състезател по хокей на лед и на отбора като цяло.

### **III. УЧЕБНИЦИ, УЧЕБНИ ПОМАГАЛА.**

#### **1. Христов, Р., Ръководство за подготовка на вратаря по хокей на лед, ISBN 978-954-718-326-1, София, НСА Прес, 2012г.**

Ключови думи: Хокей на лед, подготовка, вратар

Резюме:

Учебното помагало е съставено в съответствие с действащата учебната програма в НСА „В. Левски“ и е предназначено за специалисти по специалност „Хокей на лед“. То е структурирано в шест глави, в които са включени кратко историческо развитие на хокея на лед,

характеристика на вратаря, технически елементи от играта на вратаря по хоккей на лед и принципи за подготовка.

**2. Хаджиев Н., Л. Димитров, П. Бонов -Спортен Терминологичен речник (второ преработено издание). София, Болид Инс, 2010г., Руслан Христов хоккей на лед, ISBN 978-954-394-032-5**

Ключови думи: Хоккей на лед, термини

Резюме:

Настоящото второ преработено издание на „Спортен терминологичен речник“, като всички автори са дали своя принос в подобряване на настоящото издание. Спортният терминологичен речник е предназначен за широк кръг специалисти, спортни педагози, учители, преподаватели и инструктори по физическо възпитание и спорт и др. В настоящото издание е включена терминологията на хоккея на лед, което е създадено с цел да подпомогне процеса за усъвършенстване на терминологичния базис по дисциплината в нашата страна. В раздела по хоккей на лед са поместени по азбучен ред, най-често употребявани термини в хоккейната игра. Термините са на кирилица и латиница и са богато илюстрирани със снимков материал. Спортния терминологичен речник е предназначен основно за студенти от специалност „Хоккей на лед“, но може да се ползва и от журналисти, съдии, състезатели и деятели по хоккей на лед.

**3. Христов, Р., Организационно методична програма за начална подготовка по хоккей на лед на 8-10 год. деца, Учебно помагало (първо издание), БФХЛ 2002г.**

Ключови думи: Хоккей на лед, организация, методика, подготовка, деца

Резюме:

Целта на програмата е да уеднакви и оптимизира организацията и методиката при подготовката на групите за предварителна спортна подготовка по хоккей на лед у нас. Изхождайки от това, в учебно-тренировъчния процес през този период са включени за овладяване широк кръг от двигателни умения, навици от основната техника при

изпълнението на естествените движения, всестранно физическо развитие, развиване на двигателните качества с акцент върху ловкостта и бързината, обучение на основните елементи от „кънковата“ и „стиковата“ техника при хокея на лед и изучаване на елементарна теория за техниката, тактиката и правила на играта.

**4. Христов, Р., Адаптивно-перспективна програма за развитието на хокея на лед в Р. България, София, БФХЛ 2002 г.**

Ключови думи: Хокей на лед, програма, развитие

Резюме:

Целта на програмата е да се извади българския хокей от кризата, изпаднал в следствие на социално икономическите и политически промени у нас, с два периода за реализация. Първия период е краткосрочен – адаптивен, с период на реализация от две до три години имащ за цел да увеличи популярността и масовостта на хокея на лед, регламентиране на взаимоотношенията между ХК, БФХЛ и стопанските субекти подпомагащи дейността на федерацията. Подобряване на учебно-методичната и състезателна дейност на клубно и национално ниво. Втория период е дългосрочен- перспективен с период на реализация над три години. В него се затвърждава и усъвършенства постигнатото ниво на развитие от първия период на програмата, развитие на хокея и в други региони от страната и не на последно място, издигане авторитета на родния хокей в световен мащаб.

**5. Христов, Р., Правилник за условията и реда за финансово подпомагане дейността на спортните клубове по хокей на лед, София, БХФЛ 2003г.**

Ключови думи: Правилник, финанси, подпомагане, клубове

Резюме:

Финансовото подпомагане на членовете на БФХЛ се извършва на основание изискванията на ММС, въз основа на правилник утвърден от УС на БФХЛ. Според този правилник, финансирането на ХК става в съответствие с категорията на спортния клуб и постигнатите спортно-технически резултати от изминалата спортно-състезателна година, обхвата на дейността сред различните възрастови групи и участие в

международния спортен календар, т.е. количествени и качествени показатели на спортно-състезателната им дейност.

**6. Христов, Р., Начално обучение по хокей на лед – В ниво, София, ЦСД- НСА“В. Левски“, 2008 г.**

Ключови думи: Хокей на лед, курс, програма, обучение, В-ниво

Резюме:

Курса на обучение е предназначен за треньори участващи в учебно-тренировъчен и състезателен процес на клубно ниво. Той е съобразен с изискванията на приетата от БФХЛ програма за развитието на хокея на лед у нас. ( т. IV Перспективи – въвеждане на система от квалификационни нива за треньорите вземащи участие в учебно-тренировъчната и състезателна дейност на клубно и национално ниво). Учебните занимания се провеждат под формата на лекции, теоретико-практически занимания, в които намират място такива направления като: Историческо развитие на хокея на лед, Техническа подготовка, Методика за начална подготовка, кратко запознаване с Анатомия и Физиология на човека, подбор и материално-техническо обезпечаване на учебно-тренировъчния процес по хокей на лед.

**IV. ПУБЛИКУВАНИ НАУЧНИ СТАТИИ И ДОКЛАДИ В СПИСАНИЯ И СБОРНИЦИ НА КОНФЕРЕНЦИИ -САМОСТОЯТЕЛНИ ПУБЛИКАЦИИ**

**1. Христов, Р., Анализ на тактическите действия в зоната за нападение при водещите хокейни школи в света, Сп. „Спорт и Наука“,бр.2/1996г.**

Ключови думи: Хокей на лед, водещи школи, зона за нападение

Резюме:

Както във всеки спорт и при хокея е необходима тактика и тактическа подготовка. Изхождайки от това, анализирането на

тактическите действия в нападение на водещите хокейни школи в света, е предпоставка за усъвършенстване на играта в нападение.

**2. Христов, Р., Проблеми, свързани с физическата подготовка в групите за предварителна спортна подготовка по хокей на лед у нас“, Сп. „Спорт и Наука“,бр.3-4/1996г.**

Ключови думи: Хокей на лед, проблеми, физическа подготовка, предварителна, групи

Резюме:

Настоящото изследване има за цел да проучи влиянието на обучението по хокей на лед с различна насоченост върху физическото развитие, физическата дееспособност и функционалното състояние на обучаваните в групите за предварителна спортна подготовка.

**3. Христов, Р., Кратки исторически бележки за появата и развитието на хокея на лед в света и у нас“, Сп. „Спорт и Наука“,бр.3/1997г.**

Ключови думи: Хокей на лед, история, бележки, развитие

Резюме:

В настоящата статия, са поместени първите опити на автора да проучи и систематизира различните сведения за появата и развитието на олимпийския спорт Хокей на лед в международен и национален мащаб.

**4. Христов, Р., Проучване ефективността на използваните удари при хокея на лед, Сп. „ Спорт и Наука“,бр.4-5/1999г.**

Ключови думи: Хокей на лед, ефективност, удари

Резюме:

Въпросът „ Какви удари се използват в хокея на лед и тяхната ефективност?“ –представлява интерес за теорията и практиката на хокея. Тематиката не е достатъчно изследвана, но на практика чрез ефективността на отделните удари се решават стремежите на треньора и се реализират усилията на отбора.

**5. Христов, Р., Скоростните качества при високо квалифицирани хокеисти“, Сп. „ Спорт и Наука, бр.2/2000г.**

Ключови думи: Български хокеисти, тренировка, скоростни качества

Резюме:

Характерна черта на съвременният хокей е неговата интензификация, която се изразява в увеличаване обема на изпълнените технико-тактически действия за единица време.

Изхождайки от нашето проучване на тренировката за развиване на скоростните качества при високо квалифицираните хокеисти у нас, можем да кажем, че не се спазва препоръчания обем за подготовка посочен в Единната програма за развитие на хокея на лед у нас, както по отношение на физическата подготовка, така и в частност за скоростната подготовка. Забелязва се драстично снижаване на целия годишен обем за тренировъчна работа. В своята работа треньорите не използват пълния обем от основни средства за развиване на скоростната подготовка и допускат известни отклонения от теорията и методиката

на спортната тренировка, както по отношение на строежа така и по отношение методическата последователност при провеждането на самото занимание.

**6. Христов, Р., Изследване на техническата подготовка в групите за предварителна спортна подготовка по хокей на лед у нас, Сп. „Спорт и Наука“,бр.3/2000г.**

Ключови думи: Хокей на лед, проблеми, техническа подготовка, предварителна, групи

Резюме:

В настоящето изследване се продължава с анализ на обучението по хокей у нас, с акцент върху техническата подготовка в групите за предварителна спортна подготовка.

**7. Hristov, R., “ Buz hokeyi oyuncularinin hazirliarinin kontrolu”- I. Buz sporlari Sempozyumu, Ankara Universitesi, 2001**

Key words: ice hokey, player

Abstract:

Hokey oyuncularinin fiziksel hazirliklarinin control ve degerlendirilmesinde, laborauarda yaplan teknik test yontemleri ve dogal durumlar uygulanmaktadr.



**8. Христов, Р., Анализирание на методиките за оценка и контрол на технико-тактическите действия по хокей на лед, Сп. „Спорт и Наука“,бр.4/2005г.**

Ключови думи: Хокей на лед, оценка, методика, тактически действия

Резюме:

Обективната оценка на състезателната дейност има извънредно важно значение при всички възрастови групи по хокей на лед. Изхождайки от това си поставихме за цел да проучим и изследваме чуждия опит в тази област, дали у нас има методика за оценка на технико – тактическите действия на хокеистите и до колко тя се прилага в отделните хокейни клубове. Анализирайки литературните източници се вижда, че у нас няма единна методика за оценка и контрол на технико – тактическите действия на хокеистите. Поради това и повечето хокейни клубове не използват такива методики, като средство за усъвършенстване на тренировъчния и състезателен процес. В клубовете, където все пак има изградена система за контрол, тя е твърде не ефективна, слабо информативна и не влияе значително при оптимизацията на тренировъчния и състезателен процес.

**9. Христов, Р., Проучване на травмите, получавани в хокея на лед, Сп. „Спорт и Наука,бр.5-6/2006г.**

Ключови думи: Хокей на лед, травми

Резюме:

Хокеят на лед с шайба е високо скоростна колективна игра, в която действат сили на ускоряване и снижаване на скоростта, както на състезателите така и на уредите за игра и всичко това върху ограничената повърхност на леденото поле. Изхождайки от това си

поставихме за цел да проучим видовете травми характерни за хокея на лед.

Обобщавайки можем да кажем, че да се извади зависимост между отделните травми според вида и причините за получаване, като цяло за спорта за момента не може да се направи, защото честотата и получаваните травми при хокея на лед е различна спрямо интензивността, подготовката, игровото амплуа и време за всеки състезател. В голяма степен се влияе от нивото на развитие на хокея за даден регион, възрастова група и пол. От друга страна повишеното качество на предпазната екипировка и учебно - тренировъчната работа още от началния етап за подготовка, паралелно с усъвършенстването на организацията и управлението на спортно-състезателната дейност са залог за намаляване на травми в хокея на лед, увеличаване на популярността, зрелищността и красотата на игра.

#### **10. Христов, Р., Кратка характеристика на съвременния хокей на лед, Сп. „Спорт и Наука,бр.5/2010г.**

Ключови думи: хокей на лед, фактори, характеристика, развитие

Резюме:

Понастоящем хокеят на лед с шайба се развива във всички географски райони на света от Европа и Америка до Африка и Австралия. В някои страни той все още не заема водещо място в спорта, докато в други е извънредно популярен.

Така например в Северна Америка, хокеят на лед е станал съставна част от културата на целия народ. В Европа има два основни хокейни центъра. Първият, Русия и бившите държави от общността

на СССР, Чехия и Словакия, където федерациите по хокей на лед заемат видно място в системата на физическа култура и спорт. Вторият център за хокей в Европа се намира в Скандинавския регион в лицето на Швеция и Финландия, където паралелно с благоприятните климатични условия, утвърдените социално-икономически условия влияят благоприятно за развитието на хокея.

Освен това, паралелно с тези два основни центъра, достойно място в развитието на Световния хокей заемат и такива държави, като Франция, Германия, Австрия, Швейцария и др.

Изхождайки от това си поставихме за цел да проучим водещите световни хокейни школи и да направим опит за характеристика на тези школи, както и на факторите влияещи за развитието на хокея в тях.

**11. Христов, Р., Проучване подбора на хокеисти у нас, Сп. „Спорт и Наука“, бр.6/2015г.- под печат**

Ключови думи: хокеисти, проучване, подбор

Резюме:

В спорта, резултатите в много случаи зависят от многогодишната спортна подготовка, която представлява един непрекъснат педагогически процес, от етапа на предварителната спортна подготовка, до етапа на спортното усъвършенстване и високите спортни резултати.

От друга страна, този процес се влияе и от подбора на спортно-педагогическите кадри и основния контингент – състезателите.

Ето защо спортният подбор на младия перспективен спортист е обект на разработките и изследванията на най-видните теоретици в областта на спортната наука.

**12. Христов, Р., Някои особености в учебно- тренировъчния процес с подрастващите хокеисти, Сп. „Спорт и Наука“, бр.1/2016г.- под печат**

Ключови думи: подрастващи хокеисти, учебно - тренировъчен процес, особености

Резюме:

Основата за бъдещите успехи във всеки спорт, в това число и хокея на лед, е оптимизиран учебно-тренировъчен процес още от най-ранна детска възраст. Изхождайки от това си поставихме за цел да направим опит за кратка характеристика на някои от основните особености в учебно-тренировъчния процес с подрастващите хокеисти.

**13. \*<sup>1</sup> Hristov, R., Study of reasons causing ice hockey injuries – под печат, The Journal Research in Kinesiology (ISSN 1857-7679), Skopje, Macedonia**

Key words: ice hockey, causes, injuries, player

Abstract:

This present paper is related to a recent study of reasons causing ice hockey injuries. By this paper, for the first time in Bulgaria an attempt is made to address and classify different aspects of the game, where possible risks of injuries are increased, referring to publications of foreign authors and based on our own experience as a hockey player, coach and a professor in ice hockey in the National Academy of Sports “Vassil Levski”. Based on the obtained results, we have come to the following conclusions: Some of the major reasons causing injuries are

unapproved playing with the stick, body and hitting with the puck, i.e. different types of hitting of players with the stick, collisions, and also different hits by the puck.

**14. \*<sup>2</sup> Hristov, R., Research and characteristics on the tactics in the ice hockey – под печат, The Journal Research in Kinesiology (ISSN 1857-7679), Skopje Macedonia**

Key words: ice hockey, tactics, research, characteristics

Abstract:

The tactics is very important and decisive factor concerning the correct and successful leading of the competition. The tactical organization has a significant part in the final outcome of each match.

Taking that in mind, as well as my professional experience as hockey player, we have decided to research and characterize the tactics in the ice hockey. In order to achieve that we have analyzed the appropriate for the subject literature and have made numerous observations on games of the Bulgarian State Championship, NHL and KHL.

---

\* Статии в индексирани списания- 1,2

**15. Христов, Р., Учебна програма S.P.I.13.57. Хокей на лед. бакалавър. Учебна документация на специалност „Спорт”, специализирана част вид спорт – специалност, част III. НСА, С. 2014.**

Резюме:

Целта на обучението е да се подготвят специалисти с широка основа на теорията и методиката на спортната стрелба, както и със стабилно овладени практически умения и навици за провеждане на учебно-тренировъчния процес, организация и провеждане на състезание.

В края на обучението студентите трябва да познават основно теорията и методиката на хокея на лед, организацията и управлението на учебно-тренировъчния процес, което ще допринесе за добрата им реализация като треньори в практиката.

- 16. Христов, Р., Учебна програма SP.I.29. Спортно-педагогическо усъвършенстване – хокей на лед, бакалавър. Учебна документация на специалност „Спорт”, специализирана част вид спорт – специалност, част III. НСА, С. 2014.**

Резюме:

Да се доразвиват и усъвършенстват практическите умения и навици на студентите специалист в моделирана игрова обстановка.

- 17. Христов, Р., Учебна програма SP.I.30. Учебно-методическа практика – хокей на лед, бакалавър. Учебна документация на специалност „Спорт”, специализирана част вид спорт – специалност, част III. НСА, С. 2014.**

Резюме:

Да се повиши ефективността на подготовката на бъдещите треньори по хокей на лед, чрез правилно съчетаване на теоретичната подготовка от часовете по специалност с постепенно навлизане в съдържанието и особеностите на тренировъчната работа с отбори и учебно-тренировъчни групи в различните етапи на спортна подготовка.

- 18. Христов, Р., Учебна програма SP.II.2.4; II.2.11; II.2.23. Спортно усъвършенстване – хокей на лед, бакалавър. Учебна документация на специалност „Спорт”, специализирана част вид спорт – специалност, част III. НСА, С. 2014.**

Резюме:

Да се доразвият практически умения съобразно различните видове подготовка по хоккей и запознаване с необходимата документация съпътстваща учебно-тренировъчния процес съобразен с нормативните изисквания.

**19. Христов, Р., Учебна програма. Спорт за високи постижения – хоккей на лед – магистри. Учебна документация на маг. програма, „Спорт за високи спортни постижения” по вид спорт, част II, 2014 г.**

Резюме:

Настоящата учебна програма има за цел, да даде по-задълбочена теоретична и практическа подготовка върху проблеми свързани с теорията и методиката на подготовката по хоккей на лед, нейната организация, управление и маркетингова стратегия.

В тази програма студентите се запознават и с новия, но все по-актуален и атрактивен спорт “Ин-лайн” хоккей. С неговите сходни кинематични и двигателни характеристики , методи и средства за подготовка, той се явява неделима част от подготовката на хокеистите върху лед. Запълвайки нишата за системни спортно-състезателни занимания по хоккей с шайба през летния период “Ин-лайн” хокея допълнително спомага за развитието и популяризацията на хокея на лед. Паралелно с това в програмата е предвидено студентите да се запознаят с основите на научноизследователската работа и чрез разработване на дипломна работа на практика да приложат своите познания и виждания по дадена тематика от организацията и управлението на подготовката по хоккей на лед, в това число и “Ин-лайн” хоккей

**V. ПУБЛИКУВАНИ НАУЧНИ СТАТИИ И ДОКЛАДИ В СПИСАНИЯ В  
СЪАВТОРСТВО – ПЪРВИ АВТОР**

- 1. Христов, Р., Захариев, Л., Ин-лайн хокей (Общи правила на играта),  
Сп. „Спорт и Наука“,бр.5-6/19984.**

Ключови думи: Ин-лайн хокей, познания, правила

Резюме:

Статията запознава читателят с новия но все по-популярен спорт „Ин-лайн хокей“. Спорт в основата на който е пързаянето с ролкови кънки в една линия (ин-лайн), състезателите са с по-опростена предпазна екипировка, шайбата е значително по-лека и се практикува без лед в зала на стандартна площадка за хокей на лед или на площадка извън зала. Този спорт и под егидата на МФХЛ, появява се с цел да усъвършенства спортно състезателната дейност на хокеистите в извън ледовата подготовка, но в последствие служи и за да популяризира хокея на лед.

- 2. Христов, Р., Колев, И.,Нови факти за развитието на хокея на лед в  
България“, Сп. „Спорт и Наука“,бр.3/2009г.**

Ключови думи: хокей на лед, факти, развитие

Резюме:

Статията „Нови факти за развитието на хокея на лед в България“ е едно по-задълбочено и обширно проучване на развитието на хокея на лед у нас. То е допълнено с нови факти и обстоятелства относно



появата, развитието и дейността на този спорт във вътрешен и международен мащаб.

- 3. Христов, Р., Колев, И., Крумов, Йо., Изследване и анализ на отборната тактика в нападение при отборите от Световното първенство по хокей на лед-дивизия II, група „Б“ в София“, Сп. „Спорт и Наука“,бр.5/2009г.**

Ключови думи: Хокей на лед, изследване, нападение

Резюме:

В настоящата статия е разгледан въпроса за отборната тактика в нападение на отборите участвали на Световното първенство по хокей на лед- Дивизия II, група „Б“ в София през април 2009г.. Изхождайки от направения анализ на отборните тактически действия в нападение са изведени и конкретни изводи свързани с процентното съотношение на всички атакуващи действия, видовете атакуващи действия и какви отборни тактически действия в нападение се прилагат от отделните отбори съобразно тяхната подготовка.

#### **VI. ПУБЛИКУВАНИ НАУЧНИ СТАТИИ И ДОКЛАДИ В СПИСАНИЯ В СЪАВТОРСТВО – ВТОРИ АВТОР**

- 1. Колев, И., Христов, Р., Фактори за избор на оборот в колоездачния спорт“, Сп. „Спорт и Наука“,бр.1/2007г.**

Ключови думи: колоездене, оборот, фактори, велосипед, подготовка, избор

Резюме:

Проблемът за оборота е разработен недостатъчно в теорията на колоездачния спорт и сравнително слабо проучен. Той е важен преди всичко от тактико-техническо гледище, тъй като познаването на особеностите при манипулирането с оборотите и факторите, които налагат тези действия имат огромно отражение върху спортните резултати. Това ни дава основание да насочим вниманието си към главните фактори, които определят избора на оборот в колоездачния спорт.

**2. Колев, И., Христов, Р., Карапетрова, Р., Подбор на колоездачи-километристи, във възрастта 13-14 години“, Сп. „Спорт и Наука“, бр.2/2009г.**

Ключови думи: колоездачи-километристи, 13-14 годишни състезатели, подбор

Резюме:

Спортният подбор е в началото на всяка научно обоснована и организирана спортна дейност, гаранция за бъдещ успех. Целта на изследването е да създаде система за подбор на млади и перспективни колоездачи-километристи във възрастта 13-14 години. Резултатите от изследването са носители на белезите на българската школа в този спорт, което е породено от изследвания контингент лица-представители на тази школа, а предложеният подход може да се приложи и при други спортове- с индивидуален и колективен характер.

**VI. ПУБЛИКУВАНИ НАУЧНИ СТАТИИ И ДОКЛАДИ В СПИСАНИЯ В КОЛЕКТИВ**

- 1. Колев, И., Вълев, Ю., Христов, Р., Илиев, Д., Техника на стартиране в новата колоездачна дисциплина „БМХ Суперкросс“, Сп. „Спорт и Наука“, бр.2/2014г.**

Ключови думи: БМХ, колоездене, характеристика, старт, особености

Резюме:

БМХ суперкрос е сложна координационна дисциплина, която изобилства от различни сложни технически елементи. Целта на настоящето изследване е да се разкрият характерните особености при изпълнение на техническия елемент „старт“ в колоездачната дисциплина БМХ суперкрос.

- 2. Вълев, Ю., Колев, И., Илиев, Д., Христов, Р., Оцетов, М., „Развитие на конния спорт в България до края на Втората световна война“, Сп. „Спорт и Наука“, бр.1/2015г.**

Ключови думи: Конен спорт, развитие

Резюме:

В настоящата статия, се прави анализ, ретроспекция и се посочват най-важните имена, на тези, които са поставили жалоните в развитието на конния спорт у нас.

- 3. \*<sub>3</sub> Ivan Kolev, Ludmil Trenev, Ruslan Hristov ,“ Theory of hypoxic impact on cycling”- под печат, The Journal Research in Kinesiology(ISSN 1857-7679), Skopieq Macedonia**

Keywords: altitude, training, development, cyclists, characteristics

Abstract

In cycling was noted that the tolerance and adaptation to hypoxic stress have strictly individual character. It was found that the adaptation processes in high-altitude conditions have phase pattern. Admittedly, from the set of all activities that provide high efficiency of training process for cyclists as primary role are the special effects of hypoxia training. Increased workability of cyclists after the returning from altitude training camp is reserved for a longer period (around 30-40 days) depending on the discipline, training methods during this period, and cyclists altitude training experience.

София

гл.ас. Руслан Христов

04.04.2016 г.

---

\* Статии в индексирани списания- 3