

Резюмета на научните трудове и публикации
на гл. ас. Пламен Любенов Нягин, доктор
за участие в обявления от НСА „Васил Левски“
конкурс за „Доцент“ по професионално направление 7.6. спорт
„Лека атлетика“, обявен в ДВ, бр. 23 от 27.03.2015г.,стр.84, т. 271

1. Славчев,А., П.Нягин, Критерии за оценка на координационните възможности в основните лекоатлетически упражнения при ученици.- Сб. доклади от Национална научна сесия в памет на проф.д-р М.Герасков, ВТУ”св.св Кирил и Методий”, Педагогически колеж - гр.Враца,1-2.10.2004 г., В.Т., изд. „Бойка”, 2005, с.205

Целта на изследването е да се определят критериите за оценка на координационните способности при ученици на възраст 12-13 години. Предмет на изследване са техните постижения в тестове, разкриващи координационните способности и нивото на определящото двигателно качество, проявяващо се в основните лекоатлетически упражнения: бягане, скокове и хвърляния. В резултат на изследването са определени и предложени за прилагане в спортната практика на критерии за определяне на нивото на координационни способности в бяганията, скоковете и хвърлянията, които отговарят на действителните възможности на децата в тази възраст и могат да се използват в училищното физическо възпитание.

2. Славчев. А., П. Нягин, Й. Йотов, Анализ на постиженията в лекоатлетическите дисциплини в ученическите игри през 2003 година - Сб. доклади от Национална научна сесия в памет на проф. д-р М. Герасков, ВТУ ”св. св Кирил и Методий”, Педагогически колеж - гр.Враца,1-2.10.2004 г., В.Т., изд. „Бойка”, 2005, с.199

Анализирани са постиженията в бяганията, скоковете и хвърлянията на ученическите игри за 2003 година и са сравнени резултатите в различните дисциплини и възрасти на базата на точковата оценка на ИААФ за постиженията в лекоатлетическите дисциплини. Установено е, че с висок ранг на постижението са късите бягания и скока на дължина. Значително е изоставането в дисциплините свързани със издръжливостта и силата на учениците. Резултатите разкриват необоснован спад на всички постижения при най-големите ученици.

3. Нягин,П., А.Славчев, Обучението в бягане през препятствия – стрес или удоволствие за подрастващите лекоатлети.- доклад за участие на III Международен научен конгрес – “Спорт, Стрес, Адаптация –

Олимпийски спорт и спорт за всички” – НСА, София, 19-21.11.2004, Сб. доклади, С., 2004, с. 345

Изследван е ефектът от прилагането на два противоположни подхода при обучение в препятствено бягане. Първият - с акцент върху овладяване на техниката на движенията при преодоляване на препятствията, а вторият – с акцент върху ритъма на бягане между препятствията.

Проведен е педагогически експеримент и анкета с две групи ученици на 12-14 годишна възраст. Анализът на резултатите показва, че подходът при който методическата последователност на обучението в бягане през препятствия е подчинена на преимуществената работа за овладяване на техниката на движенията при преодоляване на препятствията, води до по-малък процент на успеваемост у обучаваните деца, по-високо ниво на стрес от препятственото бягане у обучаваните и преимуществено формиране на разбиране, че преодоляването на препятствията става със своеобразен скок.

Когато обучението на начинаещите е с акцент - овладяване на ритъма на бягане между препятствията, резултатите се свързват с по-висока степен на утилизация на скоростта от гладкото бягане, със субективното възприемане, че препятствената крачка е продължение на беговите движения и с удоволствието у децата от „беговата игра”, свързана с бягането през препятствия.

4. Нягин, П., А. Славчев, Изследване на тенденциите в развитието на препятствените бягания в България при децата и младшата възраст.- Научна конференция на Катедра Лека атлетика, 18.05.2004 г, сп. Лека атлетика и наука, 2004 г., бр.4, с.22

Изследвани са основните тенденции по отношение първо на броя на участниците, постижението в отделните дисциплини и нивото на техниката на млади препятственици. Установени са тенденциите на намаляване на броя на участниците, влошаване на резултатите и на техническата подготовка на подрастващите лекоатлети по отношение на препятствените бягания, което налага необходимостта от специално внимание в тази насоченост на тренировъчния процес.

5. Славчев, А., П. Нягин, М. Шишков, Изследване реакцията на старта при спринтовите дисциплини.- .- Международна научна конференция “Лека атлетика и наука”, Катедра “Лека атлетика”, НСА, 17.05.2005 г., сп. “Лека атлетика и наука”, 2005, бр.1 (5) с.43

Анализирано е времето за стартова реакция при различните спринтови дисциплини на 952 лекоатлети, от които 834 мъже и 118 жени, взели участие в световните първенства по лека атлетика през последните 10 години.

Установява се, че на 100 м мъжете показват изразено по добра стартова реакция от жените, докато при по-дългите спринтови дисциплини, най-добрите жени показват бързина на реакция на старата близка до тази на мъжете.

Потвърдена е установената вече тенденция, че с постепенното увеличаване на състезателното разстояние се влошава времето за стартова реакция, както при мъжете, така и при жените.

От гледна точка на фалстартовете, вероятността по време на старт да бъде извършено нарушение е 5 пъти по-голяма при мъжете, отколкото при жените.

Предвид съвременните апаратурни условия за даване на стартовите команди и сигнала за старт, бързината на стартовата реакция не се влияе от номера на пътеката, в която стартират спринтьорите.

Въз основа на изследваните данни са изготвени критерии за оценка на стартовата реакция в отделните дисциплини, които отговарят на реалните възможности на състезателите в спринтовите дисциплини и може да се използва при контрола на стартовите им способности.

6. Славчев, А., П. Нягин, С. Теодору, Тактика на мъжете при гладкото бягане на 400 метра в зала.- “Лека атлетика и наука”, 2005 г., бр.5, с.60

Целта на изследването е да се определят и характеризират най-предпочитаните варианти за разпределение на усилията в бягането на 400 метра в зала при лекоатлети с различна квалификация.

Обект на изследването са 67 лекоатлети в 98 бягания, които експертно са разделени на 3 групи: 1 група. Резултати от висок ранг (ВР) с резултати под 47,5 сек. (n=19), 2 група. Резултати от среден ранг (СР) с резултати от 47,5 до 49,5 сек. (n=50), 3 група. Резултати от нисък ранг (НР) с резултати над 49,6 сек. (n=29). По методика на А.Славчев на базата на междинните времена, бе определена средната скорост на бягане във всяка една от посочените отсечки. За да е налице възможност за сравнение и анализ тя бе представена, като относителна средна скорост в проценти спрямо средната скорост, с която е преодоляно цялото състезателно разстояние.

Анализът показва, че възможните варианти на разпределение на усилията при бягането на 400 метра в зала са 5 и те могат да бъдат свързани с ранга на постиженията. Вариант 1 - Бягане с много бързо начало, е тактика, с която са постигнати 1/3 от постиженията с висок ранг. Вариант 2 - Бягане с бързо начало, е най-предпочитания тактически вариант от висококвалифицираните състезатели. Вариант 3 - Бягане в средната зона, е най-често срещаната тактика, както при средно и нискоквалифицирани състезатели, така и при постижения от

висок ранг. Вариант 4 - Бягане с бавно начало, е тактически вариант, характерен предимно за постижение от нисък ранг. Вариант 5 - Бягане с много бавно начало, е тактика, която се среща изключително малко в спортната практика и по-скоро е изключение.

Авторите препоръчват за реализирането на постижения от висок ранг да се използват тактическите варианти с бързо и много бързо пробягване на първата половина от състезателното разстояние с цел създаване на благоприятна позиционна ситуация за реализация на потенциалните възможности по отношение на специалната издръжливост на състезателите. Предлагат се критерии за оценка на нивото на относителната скорост на бягане в междините отсечки на 400 метра в зала, спрямо средната скорост, с която е пробягано цялото разстояние. Посочва се, че при разпределението на усилията си Керон Клемент, който през зимата на 2005 година постави нов световен рекорд на 400 м в зала- 44,57 сек., атлетът е пробягал 1-во 200м за 21,08 сек. а 2-ро 200 м за 23,49 сек. Според предложената методиката относителната скорост в двете половини на състезателното разстояние е съответно 105,71% и 94,87% - т.е. състезателят е използвал вариант на разпределение на усилията с бързо начало на бягането, което потвърждава направените при изследването изводи.

7. Славчев, А., П. Нягин, Възможно ли е бягането през препятствия в училище?- Международна конференция на кат.ТМФВ, НСА, 16-17.12.2004 г., Сп. Спорт и наука, 2005 г., изв. бр.1, с.329

Целта на изследването е да се установи, от една страна, до колко и с какъв тип упражнения, бягането през препятствия е включено в учебните програми по физическо възпитание на учащите се в България, а от друга, какво е отношението на преподавателите и какви са възможностите за използването на бягането през препятствия в техните училища. В тази връзка са проучени 16 учебни програми по физическо възпитание за ученици от първи до дванадесети клас за периода от 1951 година до 2004 година, по отношение на мястото и вида на упражненията с елементи от бягане през препятствия, включени в тях. Анкетирани са 33 учители, по време на методичен семинар в НСА. Резултатите разкриват, че с годините постепенно бягането през препятствия в училище намалява за сметка на останалите спортове, а в последните години то липсва, което се определя от авторите, като значително отстъпление и пропуск в методичните постановки за съвременното обучение по физическо възпитание. Въпреки положителното отношение на по-голяма част от преподавателите, относно прилагането на препятствените бягания в училище, в повечето случаи те са възпрепятствани от липсата на материална база за това, както и недостатъчния практически опит и теоретични познания.

8. Нягин, П., А. Славчев, Взаимовръзка на постиженията на елитни състезатели на 400 метра в зала с постиженията на открито.- Международна научна конференция “Лека атлетика и наука”, Катедра “Лека атлетика”, НСА, 16.05.2006 г. - сп. „Лека атлетика и наука”, 2006 г., бр.1 (6), с.18

На базата на анализ на състезателите, успешно представили се в бягането на 400 м в зала, се разкрива, че съществува основание да се счита, че препятствениците на 400 м се представят с по-голям успех в бягането на 400 м в зала, отколкото водещите спринтьори-специалисти на 400 м на открито. Препоръчва се в подготовката за бягане на 400 м в зала, да се включват отсечки с променлив характер, подобно на променливото бягане между препятствията.

9. Нягин, П., А. Славчев, Експериментално обосноваване на ефекта от препятствените упражнения върху двигателните способности на подрастващи лекоатлети.- Сборник материали от Научен семинар на кат. ТМФВ при ВТУ, 15.03.2007, гр. Враца, 2007 г., стр.159

Посредством проведен педагогически експеримент е доказана ефективността на нов оптимизиран модел за подготовка на подрастващи лекоатлети, отличаващ се с приоритетно използване на препятствени упражнения. Установено е достоверно по-изразено развиване на специфичните атлетически способности свързани с формите на бързината, проявяващи се в спринтовото бягане, отскокливостта, координационите способности, гъвкавостта в тазобедрените стави и асиметрията при отскокливостта с удобен и неудобен крак.

10. Нягин, П., А. Славчев, Изследване взаимовръзките между постиженията при тестиране на двигателните способности на подрастващи лекоатлети.- Международна научна конференция “Лека атлетика и наука”, Катедра “Лека атлетика”, НСА, 18.05.2007 г.- сп. Лека атлетика и наука, 2007 г., бр.1 (7), с. 27

Проведен е педагогически експеримент с цел изследване на ефекта от приоритетно прилагане на препятствени упражнения в подготовката на подрастващи лекоатлети. В тази статията се анализират промените във взаимовръзките между постиженията в шест основни теста за определяне на основните двигателни способности на подрастващите лекоатлети преди и след педагогическия експеримент.

Установява се, че както при контролната група, така и при експерименталната група, промените в корелационните връзки след експеримента, в по-голямата си част не търпят промени. Различното е, че при експерименталната група взаимовръзките на показателя за гъвкавост с останалите пет теста, които придобиват достоверна значимост, което може да се приеме, като един от сновните ефекти от

извършената целенасочена работа с препятствени упражнения.

11. Нягин, П., А. Славчев, Изследване на беговите анаеробни способности на подрастващи футболисти – 16 – 17 годишна възраст. - Международна научна конференция “Лека атлетика и наука”, Катедра “Лека атлетика”, НСА, 17.05.2008 г.- - сп. Лека атлетика и наука, бр.1 (8), 2008, с.29

В статията се анализират резултатите от постиженията на 16-17 годишни футболисти в специален RAST тест, основан на анаеробно спринтово совалково бягане с цел да се обективизира нивото на техните бегови анаеробни способности. Според приложената методика това е възможно, чрез изчисляването на индекс на умора, в чиято формула се включва и теглото на спортистите. За придобиване на по-ясна представа за индивидуалните възможности на изследваните лица се предлагат различни степени на мощност, които имат диференцирано отражение на различните страни на анаеробните възможности. Анализът на резултатите от проведеното изследване разкриват, че по-голяма част от изследваните подрастващи футболисти, притежават добро ниво на анаеробните възможности, но не е малък и дялът на тези, чийто възможности са под това равнище.

12. Славчев, А., М. Атанасов, П. Нягин, Изследване разпределението на усилията при националния рекорд за жени в бягането на 400 метра през препятствия (54,55 сек, на В. Стамболова, 11.06.2006 г.). Международна научна конференция “Лека атлетика и наука”, Катедра “Лека атлетика”, НСА, 17.05.2008 г.- - сп. Лека атлетика и наука, 2008, бр.1 (8), с.56-64

В статията се анализира националното рекордно постижение на България в бягането на 400 м през препятствия за жени - 54,55 сек, поставено от Ваня Стамболова. Предмет на изследване са изменението на скоростта на бягане и нейните компоненти – дължина и честота на беговите крачки, по отделните междинни отсечки на състезателното разстояние. Определено е съответствието на скоростта на бягане във всяка отделна междинна отсечка, на съответното теоретичното средно оптимално равнище. Съпоставени са броя на беговите крачки в първите междупрепятствени разстояния и средния ритъм за всички междупрепятствени разстояния със ръстовите данни на препятственичката. Определена е степента на реализация в рекордното бягане на постижението в гладкото бягане на 400 метра, като показател за нивото на подфактора специална издръжливост на състезателката. Изводите от направения анализ разкриват, че рекордното постижение на България при бягането на 400 м през препятствия за жени се отличава с не рационално разпределение на усилията по състезателното разстояние, което се изразява с по-бавно начало и по-висока

относителна скорост в края на състезателното разстояние. Въпреки, че състезателката успява да реализира оптимален начален и среден брой крачки по разстоянието нейните възможности, по отношение на утилизацията на специалната издръжливост от гладкото бягане на 400 метра, е незадоволително. Изследването доказва, че потенциалните възможности на състезателката в препятственото бягане на 400 метра при максимална реализация на скоростно-силовите възможности и специалната издръжливост предполагат резултат под 53,00 сек. Авторите считат, че така представеният анализ ще бъде полезен за спортната практика, като източник на информация, подпомагаща, както бъдещата подготовка на рекордьорката, така и на останалите състезателки в тази дисциплина.

13. Гутев, Г., Пл. Нягин, А. Антонов, Изследване на беговите анаеробни способности на подрастващи хокеистки (14-16 годишни), VII-ма международна научна конференция (организирана от катедра „Футбол и Тенис“ при НСА), ISSN 1314-3093, София, 2010.

Настоящото изследване има за цел да установи анаеробните възможности на състезателки от националният отбор по хокей на трева на възраст до 16 години. В резултат на развиващия се хокей на трева в България, насочеността на този спорт е главно към младите. Този спорт развива ефективно всички двигателни качества. Атлетическата кондиция е естествената база, върху която се гради техникотактическата подготовка във всички спортове. Целта на изследването е обективизиране нивото на беговите анаеробни възможности на подрастващи състезателки по хокей на трева-девойки до 16 години. Използван е RAST тест, основан на аеробното спринтово бягане. Проведеното изследване показва, че теста предлага оптимален контрол върху ефекта от тренировъчния процес на състезателките в определен период от време, като база за сравнение могат да се използват резултати от по-ранни изследвания.

14. Nyagin P. Research of the endurance and speed of 16 year old football players from the Bulgarian national football team (born 1993) V International Scientific Congress “Sport, Stress, Adaptation” 23-25 April 2010

Обект на изследването е българският национален отбор по футбол - юноши, на възраст 16 години. Целта му е да даде точни и ясни представи за състоянието на всеки един състезател, като се базира върху данни получени вследствие на тестове за издръжливост и бързина. От установените изводи могат да се посочат методите и средствата за подобряване на изследваните показатели.

15. Нягин, П., А. Славчев, Оценка на общата физическа подготвеност на подрастващи лекоатлети.- Международна научна конференция „Актуални проблеми на физическата култура”, 11-12.12.2008 г., НСА, София, сп. Спорт и наука, изв. бр. 4, 2010, с.62

Изследването е опит да се придобие реална представа за физическата подготвеност на учениците, които в свободното си време се занимават с лека атлетика в детските школи към лекоатлетическите клубове в град София. За целта са анализирани входните постижения на учениците, преди с тях да е провеждана целенасочена лекоатлетическа подготовка в школите. Установено е, че като цяло физическата подготвеност на учениците, в детските школи по лека атлетика, е по-слаба в сравнение с нормите за подготвеност на подрастващите спортисти на съответната възраст.

16. Алиев, А., А. Гигов, Пл. Нягин, В. Гигова, Нормативи за оценка на скоростните възможности на 16-19 годишни футболисти от Р. Азербайджан, Сп. Спорт и Наука, бр. 6, 2010.

Цел на изследването е да се разработят нормативи за контрол на бързината на 16-19годишни футболисти от Азербайджан. Изследвани са 138 футболисти на възраст между 16 и 19 години, от тях играчи от ФК „Левски“, „Локомотив“, „Нефтчи“ и „Интер“, както и част от националния отбор на Р. Азербайджан. С фотоклетки се оценява специфичния начин, по който се проявява бързината във футбола. Статистическите методи които са използвани са: вариационен, корелационен, дисперсионен анализи и статистически методи, необходими за разработване на нормативи, изразени в скали за оценка на стартово ускорение и максимална скорост.

17. Guteva, H., P. Njagin, Section: Physical Activity & Life Quality, Poster Presentations of the 19th International Congress o Physical Education & Sport, Komotini, Greece, 2011.

Семейството е основна клетка на обществото и в частност основна цел на всеки един от нас да създадем здрава и хармонична личност. Изследваните лица са подрастващи от домове за деца лишени от родителски грижи. Към тази категория хора ние обръщаме особено внимание, изследвайки физическата активност и спортна култура пречупена през заобикалящите ни фактори и настояща обстановка в страната.

18. Gutev, G., Nyagin, P., Slavchev, I., Serbes, S., Competition rules influence on the competitive realization of the hurdlers in many years aspect, Proceeding book XVI International Scientific Congress “Olympic sports and sport for all” & VI International Scientific Congress “Sport, Stress,

Adaptation” 17-19 May 2012, Sport & Science Extra Issue, Sofia, 2012, page 143, ISSN 1310-3393.

Една от най-интересните и атрактивни дисциплини в леката атлетика е 110 м през препятствия и поради тази причина тя е довела до многогодишна еволюция в нейните правила. Интерес предизвиква у изследващите, например следните аспекти: разстоянието между препятствията, височината им и други специфични правила в тази дисциплина. За фундамент на изследването са използвани постижения на елитни лекоатлети в дисциплината 110 м през препятствия на световни и други първенства, където може да се анализира спортния резултат в конкурентна среда.

19. Gutev, G., P. Njagin, Research on the Bulgarian U14 track and field status and tendency of development, Book of abstracts, International Scientific Conference “Effects of Physical Activity Application to Anthropological Status with Children, Youth and Adults”, Faculty of Sport and Physical Education, Beograd, Serbia, 11–12 of December 2012, (page 183), ISBN 978-86-80255-92-7.

За осъществяването на изследването са тествани момичета и момчета на възраст 14 години, които участват в българския шампионат по лека атлетика за период от 2009 г. до 2012год. В резултат на това е установено, че БФЛА е направила радикални и положителни промени по отношение на дисциплините, като е използван модела на шампионата за мъже и жени. Отчетено е реалното състояние на лекоатлетите младша възраст в България и са направени изводи за подобряване работата по отношение на тренировъчния процес.

20. Njagin, P., G. Gutev, I. Dimova, Planning the annual training cycles process of 400 m hurdles of Iva Dimova, Section Coaching Individual Sports, Technology & Sports, Poster Presentation of the 21st International Congress of Physical Education & Sport, Komotini, Greece, 17th–19th of May 2013 (page 9).

Цел на изследването е анализ на динамиката на тренировъчното натоварване в едногодишен тренировъчен цикъл на Ива Димова – състезателка в дисциплината 400 м/пр.

В бягането на 400м/пр водещо качество е издръжливостта, и то така наречената специална препятствена издръжливост.

Специалната издръжливост на състезателите в тази дисциплина е качество, което зависи от развитието на бързината, общата издръжливост, силата и др. Бързината и скоростната издръжливост са в пряка зависимост от силовите възможности на индивида и то най-вече от нивото на развитие на скоростна сила и силовата издръжливост.

Спортното постижение е интегрален резултат от оптималното съотношение в развитието на тези качества.

Тренировъчното натоварване в бягането на 400 м/пр се изгражда на базата на комбинирането на методи и средства съобразно целите и задачите, които си поставя подготовката в течение на годишния, седмичния цикъл и отделната тренировка.

Изразахме таблично динамиката в изменението на този обем. За всеки отделен микроцикъл разграничихме границите на трите работни режима - аеробен, смесен – аеробен-анаеробен и анаеробен. Тези граници установихме на базата на данните от спортно-педагогическия контрол.

21. Njagin, P., Research on the dynamics of the technical training in women 400 hurdlers during the preparation period, Section Coaching Individual Sports, Technology & Sports, Poster Presentation of the 21st International Congress of Physical Education & Sport, Komotini, Greece, 17th – 19th of May 2013 (page 9).

В статията разглеждаме проблема при формиране на техниката на състезателките в дисциплината 400м/пр на основата на антропометричните и функционални особености, физическа подготвеност; подобряване на техниката на спортистките в подготвителния период.

В основата е рационалната техника установена чрез морфофункционалните показатели на атлетките.

Цел на изследването е разработване на моделни характеристики за етапа на подготвителния период.

Изследването се заключава в разработка на моделни характеристики за атлетки в бягането на 400м/пр. Корекцията на тренировъчния процес да бъде изпълнен в зависимост от нивото на моделните характеристики за физическа и техническа подготвеност на състезателките.

22. Gutev, G., P. Njagin, H. Guteva, I. Dimova, The relations and dynamics between the sport result and the final score in the athletics four athlon in boys U14, Section Coaching Individual Sports, Technology & Sports, Poster Presentation of the 21st International Congress of Physical Education & Sport, Komotini, Greece, 17th – 19th of May 2013 (page 10).

В публикацията разглеждаме връзката и динамиката на постигнатия краен спортен резултат на момчетата под 14 години в многобоя през летния спортно-състезателен сезон. Изследвания период обхваща 2009-2012 година. След промените в четирибоя с включване на дисциплината 60 м през препятствия, установихме подобряване на резултата с всяка изминала година. В останалите дисциплини

вариацията на постиженията е голяма. Препятственото бягане е с относително висока тежест за крайното класиране.

23. Димова, И., Пл. Нягин, Моделиране на подготовката на Ива Димова в двугодишен тренировъчен цикъл – 2010-2011 година, Международна Научна Конференция на катедра „Лека атлетика“, Лека атлетика и Наука, брой 1 (13), София, 2013.

Целта на изследването е да се оптимизират структурирането и реализацията на натоварване през годишния тренировъчен цикъл в дисциплината 400м. препятствено бягане за жени с оглед на постигане на високи спортни резултати. Задачата е да се направи сравнителен анализ на спортно-педагогическия процес и да се установят разликите в методиката през състезателните 2010 - 2011г.

Настоящото изследване обхваща взаимовръзката на отделните бегови качества: обща, скоростна и препятствена издръжливост, бързина ,препятствена бързина и тяхното съотношение при подготовка на състезателки в дисциплината 400м. Обект на изследването е лекоатлетката Ива Димова – състезател в дисциплината 400м. препятствено бягане – трикратен шампион на България. Изследването показва, че спортното постижение в тази дисциплина зависи от три фактора: специфична препятствена бързина, скоростна препятствена издръжливост и специална препятствена издръжливост. Целенасочената работа в тренировъчния процес и връзката между горепосочените фактори, безспорно са довели до достигане на положителен резултат в постиженията на изследваната състезателка.

24. Нягин, Пл., П. Пеев, Методика на кондиционната подготовка във футбола, Международна Научна Конференция на катедра „Лека атлетика“, Лека атлетика и Наука, брой 1 (13), София, 2013.

Високото ниво на футбола като спорт изисква оптимално развитие на тактическата, техническа и кондиционна подготовка на футболистите. В настоящия доклад се предлага методика за развитие на двигателни качества на елитни футболист. Тя се основава на комплексния подход за развитие на тези качества, както и метода на специализираното разнообразие на тренировъчните средства, с тяхното стъпаловидно включване и изключване, с преимуществено на упражнения за бързина и координационни способности. Използването на такъв тип подготовка води до повишаване на общо кондиционно ниво на футболистите, в това число на двигателните качества.

За осъществяване на изследването е проучена научната литература, нивото на подготвеност на ПФК „Локомотив“-Пловдив, както и ефекта от експерименталната методика за развитие на кондицията на футболисти. В изследването е направено: анализ на научно-методичната литература, спортно-педагогически експеримент

и тестиране, в резултат на което се установи, че подготовката по тази методика е успешна и може да се препоръча за използване във футбола.

25. Нягин, Пл., Тестова батерия за контрол на двигателните качества на футболисти от ДЮШ при ПФК „Левски“, Европейски стандарти в спортното образование Сборник доклади, първо издание, 2013, Ай анд Би, Велико Търново, 2013, ISBN 978-954-9689-79-2.

В ДЮШ при ПФК „Левски“ през 2010г. са проведени тестове за аеробна издръжливост, тест за бързина и стартово ускорение, тест за взривна сила на долни крайници. В началото на подготвителния период е използван Vamevall тест за аеробна издръжливост, чрез която е изчислена VO_{2max} -максималната кислородна консумация на всеки отделен футболист в отбора. В края на подготвителния период е направен аеробен тест, но е използван интервален „Multistage-fitness test“. За установяване на аеробната издръжливост е използван RAST-тест Running-based Anaerobic Sprint Test. Целта на изследването е да се разбере какво е физическото състояние на футболистите, да се оптимизира тренировъчния процес, да се установи кои са най-подготвените състезатели и да се подобри мотивацията.

26. Nyagin, Pl., G. Gutev, R. Karapetrova, S. Stoykov, Technical and tactical characteristics of the 400 m hurdle running, 16th Scientific Conference FIS Communications 2013 in physical education, sport and recreation and 1st International Scientific Conference 18th – 19th of October 2013, Nis, Serbia, Book of Proceedings, Nis, Serbia, 2013, ISBN 978-86-87249-53-0 (page 89).

В статията разглеждаме тактическите характеристики и техниката на състезатели в дисциплината 400 м/пр. Чрез видеозапис изследвахме някои основни технически параметри. Сравнихме спортния резултат в дисциплините 400 м и 400 м/пр. Установихме, че отличната техника подпомага избора на тактика в състезателна обстановка.

27. Gutev, G., P. Nyagin, I. Dimova, H. Guteva, Status and trends of development in the discipline 110 m hurdle running for boys U18 and U20 in Bulgaria, 16th Scientific Conference FIS Communications 2013 in physical education, sport and recreation and 1st International Scientific Conference 18th – 19th of October 2013, Nis, Serbia, Book of Proceedings, Nis, Serbia, 2013, ISBN 978-86-87249-53-0 (page 89).

Дисциплината 110 м препятствено бягане предизвиква интерес по отношение на своето развитие и тенденции и поради тази причина е обект на изследване в този доклад. Тя е не само атрактивна, но и технически сложна в лекоатлетическата програма. В последните 20

години ние сме свидетели на отсъствието на тази дисциплина при подрастващите лекоатлети.

28. Gutev, G., P. Njagin, I. Dimova, H. Guteva, Study on the women 100 m hurdle running in Bulgaria – status and trends, Book of abstracts, International Scientific Conference “Effects of Physical Activity Application to Anthropological Status with Children, Youth and Adults”, University of Belgrade, Sport and Physical Education Faculty, 11 – 12th of December 2013, 3D+, Beograd, Serbia, 2013 (page 183).

Целта на изследването е да покаже реалното състояние на тази дисциплина известна в миналото с големите успехи на българските атлетки и да разкрие тенденцията на развитие в 100 м през препятствия за жени. Анализирахме период от осем години (2006-2013) и интерес за нас са резултатите от националния шампионат на открито. Също така ние направихме сравнение с резултатите на световния елит от периода. Ние използвахме дисперсионен анализ и показахме всички данни в таблица и графики. От данните се вижда ясно пълното отстъпление в национален и международен мащаб в дисциплина, доминирано от българските жени в миналото. Считаме, че дисциплината изисква многогодишно обучение (в съчетание с техническа и физическа подготовка) и липсата на подходящи съоръжения са основна причина за споменаването отстъпление. Подобна тенденция се наблюдава във всички възрастови групи, което показва негативна тенденция в близко бъдеще за тази грандиозна дисциплина.

29. Njagin, P., I. Dimova, Kids athletics development in Bulgaria – the IAAF “Kids Athletics” program, International Scientific Conference “Effects of Physical Activity Application to Anthropological Status with Children, Youth and Adults”, University of Belgrade, Sport and Physical Education Faculty, 11 – 12th of December 2013, 3D+, Beograd, Serbia, 2013 (page 185).

Програмата на „Kids Athletics – IAAF“ предлага чрез нея децата и инструкторите да се запознаят с основите на леката атлетика по един увлекателен, занимателен и поучителен начин. В необичайна игрова форма по време на тренировките или занятията в училище с използването на специализиран инвентар да се постигне достъпност до всички дисциплини в леката атлетика. От кратката работа по програмата „Kids Athletics – IAAF“, можем да направим няколко заключения и препоръки:

1. Децата откриват в себе си нов вид способности – спринтово бягане, бягане през препятствия, хвърляне, мятане и скачане.
2. Отборно участие в лекоатлетически дисциплини.

3. Укрепване на здравето и възпитание у себе си на увереност в собствените сили.

В България все още има големи възможности развиване на програмата „Kids Athletics – IAAF“, но тя не е достигнала до голям брой деца. Насочеността ѝ да не е само в големите градове, защото таланти в леката атлетика може да се появят и от малките населени места.

30. Stoykov, St., K. Milonas, R. Karapetrova, P. Njagin, Quantitative assessment of strength development of shot put throwers, International Scientific Conference “Effects of Physical Activity Application to Anthropological Status with Children, Youth and Adults”, University of Belgrade, Sport and Physical Education Faculty, 11 – 12th of December 2013, 3D+, Beograd, Serbia, 2013 (page 184).

В тази статията е разгледана количествената оценка на развитието на силата при състезатели в дисциплината тласкане на гюле. Целта на изследването е да се усъвършенства развиването на силовите възможности на гюлетласкачи, като се използва опита на български атлети с резултати от 16,28 до над 20 м. Установихме висока корелация между тестовете и спортния резултат, което ни даде възможност да използваме регресионен анализ при предлагането за избора на тренировъчни средства.

31. Gutev, G., P. Nyagin, I. Dimova, H. Guteva, Contemporary Bulgarian heptathlon athlete's hurdles technique, Section Coaching Individual Sports, Technology & Sports, Poster Presentation of the 22nd International Congress of Physical Education & Sport, Komotini, Greece, 9th – 11th of May 2014.

В тази статия е изследвана техниката в препятственото бягане на 100 метра на многобойките в България от последните няколко години. Установихме спад в техническите възможности, а от там респективно и на снижаване на спортния резултат. Това естествено влияе и на крайното постижение в седмобоя.

32. Stoykov, S., R. Karapetrova, P. Nyagin, O. Miladinov, The anthropometrical characteristics of contemporary men hammer throwers, Section Coaching Individual Sports, Technology & Sports, Poster Presentation of the 22nd International Congress of Physical Education & Sport, Komotini, Greece, 9th – 11th of May 2014.

Изследвани са основните тенденции по отношение на антропометричните характеристики на състезатели в дисциплината мятане на чук. Изработени са матрици с оптимални параметри за съвременните чукохвърлячи. Тази статия дава възможност на

спортните педагози да бъдат по-категорични при подбора и селектирането на състезатели в тази атрактивна и успешна дисциплина в България.

33. Nyagin, P., I. Dimova, P. Petkova, K. Gutev, SWOT analysis of Bulgarian Youth Athletics, Section Coaching Individual Sports, Technology & Sports, Poster Presentation of the 22nd International Congress of Physical Education & Sport, Komotini, Greece, 9th – 11th of May 2014.

В тази статия направихме SWOT анализ на ситуацията на младежката лека атлетика в България. SWOT-анализът е широко популярна техника от стратегическото управление, разработена от Алберт Хъмфри. Анализът разглежда четири фактора, които идентифицират проекта, продукта или организацията, на които са приложени – плюсове (S), възможности (O), минуси (W) и опасности (T).

Установихме, че най-голяма опасност (T) за развиването на леката атлетика представляват – преодоляването на останалите спортове и в частност спортните игри, фитнес и бойните спортове. Минусите (W) са лошата спортна база, ниското заплащане на спортните педагози, слаба мотивация на подрастващите за системна лекоатлетическа подготовка.

34. Gutev, G., Pl. Nyagin, I. Dimova, H. Guteva, Analysis of hurdle clearance stride technical weaknesses at the beginning and in the end of race distance in the discipline 110 m hurdle running, 9th FIEP European congress and 7th International Scientific Congress “Sport, Stress, Adaptation”, Proceeding book, Sport, Stress, Adaptation Scientific Journal, Extra issue, 2014, ISSN 2367-458X.

Проведено е видеозаснемане на състезатели в дисциплината 110 м през препятствия, за да се установи разлика в техническите параметри в началото и в края на състезателното разстояние. Чрез компютърните програми DartFish Connect version 4.5.2.0 и Kinovea 0.8.15 са обработени получените резултати. Използвани са данни от 23 индекса за установяване на техническата подготовка в препятствените бягания представени в таблици.

35. Nyagin, Pl., G. Gutev, A. Slavchev, I. Dimova, Studying the effect of hurdle exercises use in junior training process, XVII Scientific Conference “FIS Communications 2014”, Nis, Serbia, 16th – 18th of October 2014, Book of Proceedings, ISBN 978-86-87249-58-5.

Посредством проведен педагогически експеримент е доказана ефективността на модел за подготовка на подрастващи лекоатлети, отличаващ се с използване на разнообразни препятствени упражнения във всичките им форми – имитационни упражнения, в облекчени условия, в усложнения условия. При преодоляването на препятствията изискването за правилна техника е минимална. Установено е достоверно по-изразено развиване на специфичните атлетически способности - бързина, отскокливост, координационни способности, гъвкавостта в тазобедрените.

36. Gutev, G., Pl. Nyagin, I. Dimova, Iv. Lazarov, Elite 110 m hurdlers dynamics in age aspect, International Scientific Conference “Effects of Physical Activity Application to Anthropological Status with Children, Youths and Adults” (11-12 Decembar 2014), Univerzitet u Beogradu, Fakultet sporta I fizickog vaspitanja, Book of Abstracts, Beograd (Serbia), 2014.

Целта на проучването е да се проследи и установи динамиката спортния резултат на елитни бегачи в дисциплината 110 м през препятствия (34 спортисти - 13 спортисти с резултатите по-бързо от 13 секунди и 21 спортисти с резултатите по-бързо от 13.34 секунди) във възрастов аспект. Ние проследихме тяхното развитие и динамика по време на спортната им кариера.

При анализа разделихме състезателите в три групи: първа група - спортисти с резултати под 13 секунди, втора група – състезатели, които в повече от шест сезона имат резултати под 13,34 секунди и трета група -по-малко от шест сезона имат резултати по-бързо от 13.34 секунди. Представяме на динамиката на всеки бегач по отношение на възрастта. Ние използвахме резултата от 13,34 секунди, като отправната точката, която разделя елитни бегачи от останалите.

Атлети от първата група проявяват различен профил (някои се постигне най-добри резултати в началото на професионалната си кариера, други в края). Състезателите от втора група, показват най-доброто си представяне в началото на кариерата си. Състезателите от трета групи проявяват различни тенденции - в началото или в средата на елитната си кариера.

37.Гъдев, М., Александър Наумовски, Ст. Миланова, Г. Иванова, Пл. Нягин, Орлин Грошев, Павел Йорданов, Количествен подход при изследване на спортната техника в спринтовото бягане. Метрология и метрологично осигуряване 2014 (7-11.09.2014), Созопол.

Целта на изследването е при направен експеримент посредством анализи на количествени стойности на показатели измерени при

третата крачка след старта да се изработят количествени критерии за изследване и оценка на спортната техника при спринтовото бягане.

За измерване на динамичните параметри бе използвана апаратурна комплектация създадена от В. Бачев и колегия (2012 г.). Разработихме и апробирахме микро модели даващи информация за непосредствено управление на тренировъчния процес, ефективни оценки и прогнози на спортното постижение в спринтовото бягане.