

ЦРАС Вх. № 231/08. 04. 2014 г.

## СТАНОВИЩЕ

НА ДОЦ. ДИМИТЪР ИВАНОВ ДИМИТРОВ, ДОКТОР

Върху дисертационния труд на НЕЛИ ЯНКОВА СИМОВА - аспирант към катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“ на НСА „Васил Левски“ - София на тема „ОПТИМИЗИРАНЕ НА ИНДИВИДУАЛНАТА ПОДГОТОВКА ПРИ ТЕЖКОАТЛЕТКИ“ за получаване на образователно-научната степен „ДОКТОР“.

НАУЧЕН РЪКОВОДИТЕЛ: ДОЦ. ВЛАДИМИР БОЯНОВ, ДОКТОР

Дисертационният труд на Нели Янкова съдържа: увод, 4 отделни глави, библиография и приложения. Той е написан на 217 страници, онагледен е с 56 таблици, 70 фигури и 18 приложения. Литературната справка съдържа 283 източника от които 184 на кирилица и 99 на латиница. Или - по структура и форма е налице съответствие с наложените се изисквания за представяне на подобен научен труд.

В ЛИТЕРАТУРНИЯ ОБЗОР авторът правилно, изчерпателно и задълбочено разглежда поставените въпроси в дисертацията, базирайки се на становищата на редица чуждестранни и наши специалисти, както и на своя многогодишен опит, научни изследвания и наблюдения. По-важни акценти на направения литературния обзор са следните:

1. *Проследена е досегашната практика от прилагането на занимания с тежести за жени.*
2. *Проследени са внимателно особеностите в динамиката на редица физиологични процеси в женския организъм, които настъпват след провеждане на тренировъчни занимания с утежнения.*
3. *Направени са проучвания върху състава на телесната маса на лицата от женски пол в онтогенетичен аспект.*
4. *Поместени са становища на специалисти относно прилагането на целесъобразна методиката на тренировка със специфично съотношение на нейните компоненти, съответстващо на особеностите на женския пол.*

В заключения може определено да кажем, че до този момент не са установени и научно обосновани по категоричен начин всички явления и процеси свързани с оптимизиране на индивидуалната подготовка при тежкоатлетки.

**РАБОТНАТА ХИПОТЕЗА** е правилна и добре обоснована. **ЦЕЛТА НА ИЗСЛЕДВАНЕТО** е ясна, а **ПОСТАВЕНИ ЗАДАЧИ** са целесъобразни и точно формулирани. Това създава реална възможност на докторанта, да разкрие по-задълбочено характера на всички процеси, които настъпват в организма на жени, занимаващите се с вдигане на тежести и съдейства за изясняване на множество проблеми на женската тежка атлетика.

За реализацията на поставените цели и задачи са използвани достатъчно разнообразни и информативни средства на изследване – 9 показатели в предварителните изследвания и 59 в педагогическия експеримент. От тях е определена насоченост към проблема се очертават тези, които изясняват динамиката на телесната маса и връзката на това явление със спортно-техническите постижения.

**ИЗПОЛЗВАНИТЕ МАТЕМАТИКО-СТАТИСТИЧЕСКИ МЕТОДИ** (вариационен, корелационен и регресионен анализ) за обработка на получените данни от изследванията, освен че повишават качеството на дисертационния труд, показват, че дисертанта добре познава и ползва тази неразделна страна на научно-изследователската практика.

**ИЗСЛЕДВАНИЯ КОНТИНГЕНТ** е напълно достатъчен за успешното решаване на поставените цели и задачи в изследването. Като се има в предвид, че дисертанта е използвал тестова батерия от общо 59 показателя, става пределно ясно, че той е положил значителни усилия в организирането и провеждането на експерименталните изследвания.

**ОРГАНИЗАЦИЯТА НА ИЗСЛЕДВАНЕТО** е съобразена с изискванията за провеждане на научен експеримент, т.е. създава възможности за набирането на обективна първична информация. Използваният модел на тренировка е с конкретна насоченост и съответства на изследването и поставените цели.

**КЪМ РЕЗУЛТАТИТЕ И АНАЛИЗИЗА** на дисертационния труд: Интерпретацията на получените данни е добра - дисертантът по експериментален път е стигнал до изясняване природата на наблюдаваните процеси, което е и предпоставка за откриване за редица закономерности в практиката на тренировката с тежкоатлетки. Въз основа на направения анализ той установява следното:

*1. Спортно педагогическите, медико-биологичните и социално-психологическите изследвания доказват по безспорен начин наличието на значителни и всестранно положителни структурни и функционални промени, както и постоянно растящи физически възможности у лицата от експерименталната група, които се изразяват чрез подчертана хипертрофия, позитивни промени в състава на телесната маса, преодоляване на функционалната асиметрия и пр. Това още веднъж*

доказва положителната роля на тежкоатлетическия спорт върху женския организъм.

2. Изяснява се по категоричен начин соматотипа на лицата от женски пол, които могат да се занимават успешно с тежкоатлетическия спорт - това са лица с ендомезоморфен соматотип и екстремна мезоморфия.

3. Не са открити нарушения в естествения генезис на антропологичните показатели (особено дължините) - обстоятелство, налагано твърде дълго в теорията на спорта без съответната научна обосновка.

4. Безспорен принос на дисертанта е създаването на адекватна и ефективна научно-обоснована методика на тренировка по вдигане на тежести за жени, т.е. модифицирана методика в женския профил за всяка от 3-те възрастови групи на вдигането на тежести.

Тези обстоятелства създават благоприятни условия за оптимизиране на планирането, управлението и контрола на тренировъчния процес с тежкоатлетки при зачитане индивидуалните дадености на всяка от тях.

Описвайки и обобщавайки достойнствата на рецензията труд може да констатираме й известни недостатъци:

1. Поднесена е твърде обемна литературна справка, като част от нея не се отнася точно към същността на проблема.

2. Представената информация при анализа на дисертационния труд е твърде претрупана и почти идентична - има много таблици и диаграми, които биха могли да бъдат представени по интегрално, без съответната интерпретация да загуби своята убедителност и достоверност.

3. Недостатъчен брой публикации по темата на дисертационния труд.

Независимо от това смятам, че установените по-горе слабости влияят, но не намаляват съществено значимостта на представения труд и неговите приноси за теорията и практиката на физическото възпитание и спорта.

АВТОРЕФЕРАТА НА ДИСЕРТАЦИЯТА отразява правилно същността на дисертационния труд и неговите акценти, като ги представя точно, убедително и аргументирано, което съответства на добрите практики в това отношение.

Считам, че изборът на темата, литературния обзор, подбора и разработването на методиката; организирането, провеждането и завършването на експерименталните изследвания; обработката на получените данни и тяхната умела интерпретация; извеждането на научни приноси и препоръки са извършени компетентно и успешно.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Рецензията на дисертационния труд представлява задълбочен и напълно завършен научно-изследователски продукт. Той отразява компетентността на автора върху изследваните проблеми, които имат подходящ теоритико-методичен и подчертано практико-приложен характер в областта на тежкоатлетическия спорт. Това показва, че приложената методиката на тренировка на Нели Янкова в женския профил може да намери широко приложение в практиката, както на централните по вдигане на тежести от страната, така и в работата на всички национални отбори.

*Основавайки се на изложените достойнства на дисертационния труд, на значителната и задълбочена научно-изследователска работа на дисертанта, с голяма убеденост предлагам на уважаемите колеги, да гласуват положително за дисертационния труд на Нели Янкова Симова на тема: "ОПТИМИЗИРАНЕ НА ИНДИВИДУАЛНАТА ПОДГОТОВКА ПРИ ТЕЖКОАТЛЕТКИ", представен за присъждане на образователната и научна степен "ДОКТОР" по „Теория и методика на физическото възпитание и спортната тренировка (вкл. Методика на ЛФК)".*

Рецензент:



(Доцент Д. Димитров, доктор)