

РЕЦЕНЗИЯ

на дисертационен труд за присъждане на образователната и научна степен „доктор”

Тема на дисертационния труд: „Оптимизиране на тренировъчния процес на волейболисти с „интервален спринт” тренировки”

Автор на дисертационния труд: Керимхан Кайнак

Научен ръководител: проф. Димитър Петров Михайлов, д-р

Рецензент: проф. Димитър Танев Кайков, дн

Докторантът на самостоятелна подготовка Керимхан Кайнак е турски гражданин с богата състезателна, тренировъска и преподавателска дейност. През 1993 г. завършва висше образование – бакалавърска степен във Висше училище по физическо възпитание и спорт към университета Ерджийес, а през 1998 г. – магистърска степен в Института по здравни грижи към същия университет. От 1981 г. участва като състезател и треньор в Турската волейболна лига и в състезанията за Купата на Турция. Взема активно участие в различни национални, европейски и световни шампионати по плажен волейбол. Треньор е по волейбол (трето ниво) към Турската федерация по волейбол, а също така - треньор по плуване към Турската федерация по плуване. Главен треньор е на университетските спортни клубове „Ерджийес”. От 2003 г. е съдия към Националната турска федерация по волейбол. От 1994 г. е преподавател в университета Ерджийес. Изнася лекции по 12 учебни дисциплини и отделни модули в областта на волейбола, плуването, водната топка и др. Участвал е в три проекта.

Дисертационният труд „Оптимизиране на тренировъчния процес на волейболисти с „интервален спринт” тренировки” е обсъден в Експертния съвет по научна и проектна дейност към НСА „В. Левски”, подсилен еднократно с трима хабилитирани преподаватели и допуснат до официална защита пред научно жури.

Рецензираният дисертационен труд е съставен в обем от 120 страници и структуриран в четири глави, въведение и библиографска справка от 95 източника на латиница.

Изследваният в дисертацията научно-приложен проблем за повишаване ефективността на тренировките по волейбол посредством включване на надеждни методи е актуален. Докторантът априори и доказва

надеждността на модифициран „интервален спринт“ метод в тренировъчната програма на волейболисти от неспециализираните висши училища в Република Турция.

Във въведението на базата на богатата литературна справка се разглежда същността на научното изследване на дисертационния труд.

Положителна оценка заслужава първата глава „Литературен обзор“, където последователно се прави ретроспективен анализ на волейболната игра, особеностите на тренировката във волейбола като адаптационен процес, мястото на двигателните качества във волейбола и медико-биологичните и физиологичните системи в тренировъчния процес.

Докторантът разглежда хронологията на развитието на волейбола от 1898 г., анализира особеностите на съвременния волейбол, посочва специфичните изисквания към отделните играчи. Подробно са описани функциите на основните игрови позиции – разпределител, център, посрещач, лиbero и диагонал.

Авторът представя тренировката по волейбол като адаптационен процес. Той разглежда три типа тренировки: трениране на аеробното състояние, интервални тренировки и тренировки за сила. Посочени са и осем фактора на тренировките, влияещи върху организма на състезателите. Представена е таблица, в която са отразени степените на натоварване върху основните мускулни групи, свързани с отделните действия при волейболната игра.

Докторантът прави анализ на мястото на основните двигателни качества във волейболната игра – сила, издръжливост, гъвкавост, ловкост и бързина. Посочени са 21 физиологични, 6 антропометрични и 4 двигателни фактора, оказващи влияние върху скоростта. Представени са най-често използваните тестове за изследване на двигателните качества.

Докторантът задълбочено анализира медико-биологичните и физиологичните системи в тренировъчния процес, включващи анаеробна енергийна система, фосфагенна система, лактатна система и аеробна енергийна система. Авторът разглежда видовете тренировки, свързани с анаеробната и аеробната система и максималната кислородна консумация ($\text{VO}_2 \text{ max}$) и определя основните фактори, влияещи върху кислородната консумация.

На базата на теоретичните обобщения докторантът разкрива същността на интервалните тренировки с висока интензивност. Спринт интервалните тренировки разглежда като вид интервална тренировка, при която се подобрява издръжливостта на състезателите, повишава се разхода на енергия, повишава се анаеробния праг. Авторът синтезира различни схващания на изтъкнати учени и изработва собствена концепция по изследвания проблем.

В края на първа глава е изведена работната хипотеза, която е дефинирана много добре.

При оценяването на теоретичната част на дисертационния труд може да се твърди, че Керимхан Кайнак има задълбочени познания по изследвания проблем.

Положителна оценка следва да се даде на втората глава „Цел, задачи, методика и организация на изследването“. Целта, задачите, обектът и предметът са правилно определени. Контингентът на изследването са две групи волейболисти, разделени на контролна и експериментална група. Приложена е комплексна методика. Много точно са описани „повторяем спринт тест“ и „ускорителен тест по пътека“. „Повторяемият спринт тест“ включва 10 повторения на спринтове от 20 метра и почивка между тях от 20 секунди, през която изследваните се връщат на старт линията. Времето за всеки от 20-метровите спринтове е измерено със светлинни сензори, а времето за рекреация – с ръчен хронометър. Отчитат се три показателя: 1) най-добро време за спринта от 20 метра; 2) средно време на 10 повторения и индекс на умора в %, който се изчислява по определена формула. „Ускорителният тест по пътека“ включва бягане по пътека със скорост 7 км/ч като скоростта се увеличава на всяка минута с 1 км/ч. Изследваните бягат до тяхното доброволно отказване. Измерва се максималната кислородна консумация ($VO_2 \max$). Времето за изтощение е отчетено от старта до момента на отказване. Подробно е представен педагогическият експеримент, включващ тренировъчна програма и програма за интервални спринт тренировки. Получените резултати от експеримента са обработени посредством надеждни методи. Оттук следва да се определи, че докторантът умее да изгражда правилна стратегия на изследването, да планира, организира и провежда експериментално изследване.

Положителна оценка може да се даде и на третата глава на дисертацията „Анализ на получените резултати“, където последователно се интерпретира влиянието на антропометричните показатели върху резултатите от изследването, оценени са резултатите от ускоряващия тест на пътека, обсъдени са резултатите от педагогическия експеримент и е доказана ефективността на интервалните спринт тренировки върху аеробния капацитет на волейболистите.

Не са разкрити достоверни различия между възрастта, височината и телесната маса на експерименталната и контролната група, което означава, че те не оказват значително влияние върху другите резултати от изследването. В резултат на прилагането на ускоряващия тест на пътека значително са се подобрили показателите на кислородната консумация, минималното време за изтощение, най-добро спринт време, средното спринт време и индекса на умора на експерименталната група, което доказва ефективността на приложената 6-месечна програма. При научната интерпретация на положителното въздействие на приложените „интервален спринт“ тренировки докторантът е посочил и заключенията от аналогични изследвания на редица изтъкнати учени.

В края на аналитичната част авторът доказва положителните ефекти от интервалните спринт тренировки върху аеробния капацитет на волейболистите.

При оценяването на третата глава на дисертацията убедено може да се твърди, че Керимхан Кайнак умее задълбочено да интерпретира теоретичен и експериментален материал, да извежда закономерности и последователно да доказва работната хипотеза на дисертацията, за което заслужава висока оценка.

Четвъртата глава включва изводите и препоръките, които правилно са формулирани.

По темата на дисертацията са публикувани три материала, на които дисертантът е самостоятелен автор. Авторефератът е изготвен коректно и отразява основната част на дисертацията.

Дисертационният труд има определени научни приноси. На базата на богат литературен обзор докторантът изработва теоретичната си концепция и създава тренировъчна програма за оптимизиране на

тренировъчния процес по волейбол. Изведени са значими за теорията и методиката закономерности, свързани с усъвършенстване на тренировъчната стратегия както за волейбола, така и за други видове спорт.

В дисертацията са допуснати отделни слабости. В библиографската справка не са посочени български автори. Има изгънати български учени, които са работили по изследвания проблем. Допуснати са и отделни технически грешки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Въз основа на положителните оценки на дисертационния труд на тема „Оптимизиране на тренировъчния процес на волейболисти с „интервален спринт“ тренировки“, както и на високите професионални качества на Керимхан Кайнак да провежда комплексни изследвания, предлагам на уважаемото жури да му присъди образователната и научна степен „доктор“ в професионалното направление 7.6. Спорт.

05.09.2014 г.

гр. София

Рецензент:.....

/проф. Д. Кайков, дн/

