

РЕЦЕНЗИЯ

на дисертационния труд на **ЙОЗЛЕМ КЪРАНДЪ,**

докторант на самостоятелна подготовка в катедра "Гимнастика" при
ИСА "В. Левски", на тема: "Разработване на методика за занимания
с фитнес гимнастика "Пилатес" в Република Турция" за присъждане
на образователната и научна степен "доктор"

С научен ръководител: Проф. Мария Минева, дн

Рецензент: проф. К. Андонов, дн

Целта на настоящия дисертационен труд е да се изследва
въздействието на пилатес при жени със заседнал начин на живот, както и
да се установят и въведат нови норми в този вид гимнастика в Република
Турция.

Проучването на възможностите за осигуряване на добро здраве при
жени със заседнал начин на живот в Република Турция безспорно е
актуален проблем. Неговата научна стойност се повишава и от факта, че
предмет на изследване са установените проблеми със сърдечно-съдовата
система, дихателната система и опорно-двигателния апарат. Създаването
на програми със специални приложни средства и форми на пилатес,
съчетани с психофизически въздействия при жени със заседнал начин на
живот в Република Турция дава възможност за задълбочено проучване на
проблем, който по една или друга причина е стоял далеч от вниманието на
обществото в тази страна. Не бива да се пренебрегва и фактът, че подобно
изследване се осъществява за първи път в Република Турция.

Трудът по своята структура е изграден правилно и съдържа
традиционните глави по изискванията за докторат.

Състои се от 123 страници, 36 таблици, 7 фигури и библиографска справка. След дисертацията допълнително на 70 страници с 92 фигури са изведени три приложения, в които авторът подробно е разработил програми за пилатес: програма за начинаещи в 30 фиг., програма за средно напреднали в 30 фиг. и програма за напреднали в 32 фиг.

Използвана е научна литература от 127 чужди автори. За съжаление нито един от България. Прегледан е сравнително голям обем от научни публикации. Тази информативност е насочила автора към ясно и точно формулиране на хипотезата, правилно отразяване на теоретичните и практически аргументи, методи и анализи за решаване на проблема.

В литературния обзор, разположен на 51 страници, докторантът засяга проблеми свързани с телесния състав, баланса на човешкото тяло, гъвкавостта и силата. Прави кратък исторически преглед на пилатес от нейното появяване до ден днешен. Също така представя подробно универсалния уред „Универсал Реформер“ разработен от Джоузеф Пилатес.

Целта и задачите са ясно формулирани и бързо да насочват читателя към съдържанието на труда.

Контингентът на изследване са 60 жени на възраст 18-35 години именно от Р Турция, водещи заседнал начин на живот.

Участниците са разделени в 4 групи като съответно са приложени различни проби- при първата група от 15 души ($n=15$)- движения за начинаещи, втората ($n=15$)- движения за средно напреднали и третата ($n=15$)- движения за напреднали. Съставена е и контролна група от 15 участници, които водят нормалното си ежедневие без прилагане на допълнителни физически активности.

Приложени са пет научни метода на изследване които дават възможност на автора да изпълни целта и задачите в своята разработка.

Като недостатък бих изтъкнал това, че не са посочени етапите на изследването.

Висока оценка давам за използването на уреда за измерване състава на тялото, което предполага обективност в изследването.

В анализа на резултатите липсва интерпретацията на предложените авторски програми сравнени със досега съществуващите предимства и недостатъци.

Приемам анализа от получените резултати и заключенията по тях.

Проведеният педагогически експеримент потвърждава достоверността на предложената от дисертанта методическа последователност.

Анализът на резултатите от това проучване и проведеният педагогически експеримент позволяват на автора да направи своите изводи и препоръки, които произтичат от целта и задачите.

Докторантката има необходимия минимум от публикации като самостоятелен автор в специализирано научно списание.

Независимо от констатираните слабости на дисертационния труд в заключение смятам, че на нашето внимание е представено едно актуално и обективно проведено научно изследване с убедителни научни доказателства. Основание за това ми дават и следните приноси на дисертационния труд:

1. Разработени са програми с практическа приложимост за занимания с фитнес гимнастика „Пилатес“ за групи с различна степен на развитие.
2. Осъществено е комплексно теоретично и научно-приложно изследване за влиянието на пилатес заниманията върху показателите за общо физическо здраве при жени със заседнал начин на живот в Република Турция.

Въз основа на така изложения дисертационния труд предлагам на уважаемите членове на научното жури да оценят по достойнство

предложената научна разработка на докторанта ЙОЗЛЕМ КЪРАНДЪ и да
й присъдят образователно-квалификационната степен "доктор".

11.03.2015г.

Рецензент:



Гр. София

/Проф. Кирил Андонов дн/