

ЦРЖСВх. № 24/21. 01. 2016г.

## **РЕЦЕНЗИЯ**

**върху дисертационен труд на тема: „Методика за прилагане на стречинга в спортната подготовка на бореца”  
за придобиване на образователната и научна степен „доктор”  
по научната специалност „Теория и методика на физическото възпитание и спорта (вкл. Методика на лечебната физкултура)”  
в професионално направление 7.6. Спорт**

**за Никола Ивайлов Николов – докторант самостоятелна форма  
на обучение към катедра „Борба и джудо” при НСА „Васил  
Левски”**

**научен ръководител: доц. Огнян Рашов Макавеев, доктор**

Борбата е спорт с традиции за България с редица успехи на олимпийски, световни и европейски първенства.

Въпросът свързан с разработване на нови методики за специализираната подготовка и тяхното влияние върху развитието на основните двигателни качества е от първостепенно значение. В този смисъл предложената тема от докторанта Никола Николов определям като актуална, както от теоретическо, така и от практическо естество.

Представеният за рецензиране дисертационен труд е разработен по установена методика за подобни изследвания. В структурно отношение отговаря на всички изисквания, съдържа необходимите глави и в добро съотношение. Написан е на 140 стандартни машинописни страници. Приложени са 26 таблици и 65 фигури, и графики, осигуряващи необходимото онагледяване на изследваните показатели. Ползвани са 139 литературни източника от които 60 на кирилица, 76 на латиница и 3 веб сайта.

Теоретичната постановка и литературният обзор е разработена в 3 подраздела, като са ползвани водещи автори в България и света по разглеждания проблем. Тук намира място кратък очерк за развитие на борбата в света и България. Поспециално внимание е обърнато на качеството гъвкавост и неговата анатомо-морфологична и физиологична характеристика. Анализирани са традиционни системи и методики за различните видове стречинг подготовка. Разгледана е и методиката на стречинга в отделните части на тренировката. Авторът изказва собствено мнение, че съществуват резерви в обогатяване на тестове и упражнения за различните видове тренировки при борци.

Целта и задачите са поставени правилно и обхващат комплексното решаване на проблема. За решаване на поставените задачи са ползвани педагогически експеримент, спортно-педагогически измервания и тествания, математико-статистически методи.

Експериментът е проведен в рамките на една календарна година 15.IX.2013 до 15.VI.2014 г.

Изследвани са в експериментална група 27 борци (19-21 год.), студенти от НСА и контролна 24 състезатели от СК „Левски”. Изследвани са по 10 теста, има предварително и крайно тестване, тренировъчните занимания са по ОФП, ТТУ и комбинирани тренировки.

Анализът на резултатите е представен в глава IV. Докторантът прави коректен анализ по проблема, който е много добре онагледен и илюстрира възможности за количествена оценка на различните тестове характеризиращи и подготовката на борците. Разкрити са корелационните взаимовръзки и техните промени в изследваните периоди.

Предложено е приложение с 22 пози за стречинг упражнения за различни мускулни групи.

Резултатите от проучването са обобщени и класифицирани така, че дават възможност за обективен анализ и съществени изводи.

В заключение искам да отбележа, че проблема е разработен много добре. Дисертацията представлява едно завършено научно изследване. Считам, че труда има реални научно-приложни приноси и свидетелства затова, че докторанта притежава необходимите познания и способности в практиката на научните изследвания.

В заключение предлагам на уважаемото научно жури да присъди на докторанта Никола Ивайлов Николов образователната и научна степен „доктор”.

София, 15.I.2016 г.

Рецензент:



проф. П. Киров, доктор