

РЕЦЕНЗИЯ
за официална защита на дисертация
за получаване на образователна и научна степен "Доктор"

ТЕМА:
"Методика за занимания със степ аеробика в свободното време при жени от Република Турция"

Докторант:	Арзу Алтънтъг,
Научен ръководител:	проф. Мария Минева, ДН, НСА, кат. "Гимнастика".
Рецензент:	доц. Георги Сергиев, д-р, НСА, кат. "Гимнастика".

Дисертацията на докторантката Арзу Алтънтъг е актуална, предвид позиционирането на жените в обществото в Република Турция и произтичащите от това ефекти върху тяхната личност в различни аспекти: семейни; професионални, социални. Както казва докторантката много са факторите, които възпрепятстват двигателната активност при жените, което от своя страна влияе на здравословното им състояние.

Ето защо изследванията на ефекта от различни двигателни дейности и тяхното популяризиране и включването им в свободното време на жените в Република Турция будят интерес и биха били полезни за специалистите.

Дисертацията е с обем общо 125 страници, включващи 12 страници ползвана литература. В края са приложени 2 приложения.

Дисертацията е онагледена с 61 таблици и 20 фигури.

Дисертацията има стандартна структура, като са спазени са съотношенията между основните глави.

В **увода**, от 2 страници, авторката ни въвежда в различните проблеми на жените в Република Турция, един от които е липсата или недостатъчната двигателна активност, която рефлектира върху здравословното им състояние. Личното мнение на докторантката е, че провеждането на изследвания за прилагането на програма за двигателна активност чрез средствата на степ аеробиката биха удовлетворили нуждите за двигателна активност на жената в република Турция.

I -ва глава – Литературен обзор.

Литературният обзор е структуриран в 7 части.

Дефинира се свободното време като същност и се анализират свързаните с него възможности – 1. Разглежда се проблема за Рекреация и рекреационни програми, които да отговарят на нуждите на обществото и спортът в свободното време и значението му за физическото и психическо състояние на обществото; 2. Жените в Турция и тяхното свободно време. В тази част се анализират спецификите на факторите, обуславящи същността на свободното време, като културният фактор се извежда като основен за това

как се оползотворява свободното време в различните общности. Анализират се и причините за сравнително високия процент (31%) на жените в република Турция.; 3. Физическа активност и здраве. Тук се анализира основно значението на двигателната активност и здравето.; 4. Заседналият начин на живот. Анализират се ефектите и рисковете от липсата на двигателна активност.; 5. Наднорменото тегло и затлъстяването. В тази част в таблична форма са представени различните заболявания и психо-социалните аспекти, дължащи се основно на затлъстяването (хора с висок индекс на телесната маса). Обръща се и внимание на основния момент при решаване на проблеми със затлъстяването, а именно осигуряване на мотивация за повишаване на двигателната активност.; 6. Степ аеробика. В тази част се представя кратка история на степ аеробиката, анализира се съдържанието на заниманията, като основно се поставя хореографията като съчетание от упражнения. Анализират се също така основните мускулни групи, които се натоварват при заниманията със степ и факторът „височина на степа“ влияещ на, както казва авторката, на резултатите от дадена приложена спортна програма. Обръща се внимание и на музиката като основен момент от заниманията, както и темпото, чрез което се регулира интензивността. Логично се представя и сърдечния ритъм, като отправна точка при регулирането на натоварването в заниманията и ефектите, върху организма вследствие заниманията със степ аеробика. Накрая в тази част се представят 3 основни фактора, модификацията на които може да бъде използвана за съставяне на различни методики за тренировка, посочени са и частите на занимание със степ аеробика, като частите са наречени фази.; 7. Хипотеза. В тази последна част на Литературния обзор се прави обща обосновка за необходимостта от повишаване на двигателната активност на жените в Република Турция, в следствие на което е поставена работната хипотеза. Тя е кратка и ясна.

Литературния обзор има обаче и някои недостатъци и наличие на неточности. Основен недостатък е лаконичното представяне на специфичността на степ аеробиката като вид аеробика. Би могло това да е по-подробно, систематизирано и подредено. Не са ясни средствата, които използва степ аеробиката, не са посочени всички фактори, чрез които се регулира обема и интензивността, както и допълнителните уреди, които се ползват в заниманията. Липсва класификация на различните занимания съобразно възраст, натоварване и насоченост на натоварването.

Като неточност може да се посочи (на стр. 38) това, че хореографията се представя като основен компонент в степ аеробиката. Основните компоненти (средства) в едно занимание са базовите стъпки, моделите от движения и комбинациите. Тяхната интерпретация съобразно най-вече на музика и стил (латино, хоп-хоп, фънк и т.н.) са предмет на хореографията.

Неправилно е и твърдението (на стр.46), че степ аеробиката се счита за разновидност на танците. Степ аеробиката е достатъчно „изчистен“ като вид аеробика във времето и не може да бъде преставян като вид танц.

На страница 48 четем: „Значително увеличаване, след 5 минутно ходене се наблюдава в стойностите на гъвкавост, анаеробна сила, аеробен капацитет, сила на краката и в силата на захвата на двете ръце.“, като не е посочен и автор на твърдението. Подобни твърдения не са в плюс на научен труд като този.

И на края като точка I.1.8 е посочено Планиране на тренировката по степ аеробика. Всъщност в тази подчаст не става въпрос въобще за планиране, а за фактори, като височина на степа, ритъм, движения, както и се посочват частите за заниманието по степ аеробика.

В заключение за Литературния обзор може да се каже, че е логично представен, предвид темата на дисертацията. Анализирането на различните аспекти, свързани с темата допълват и обосновават тезата за необходимостта от популяризирането на спорта в свободното време към контингента – жени от република Турция. Като основно средство за въздействие е избрана степ аеробиката, популярна измежду жените в цял свят, което би довело до положителни резултати и в Република Турция. Вижда се и личното мнение на докторантката, при анализирането на проблематиката. Използавани са 93 чужди и 1 български автори, като не всички са цитирани в литературния обзор.

II –ра глава – Цел, задачи, организация и методика на изследването.

ЦЕЛТА е конкретна и корелира с темата на дисертацията и поставената хипотеза.

ЗАДАЧИТЕ са 5, те са логично поставени за реализацията на целта. Смятам първата задача като излишна, предвид това, че проучването на литературни източници е задължителен етап от всяко изследване.

Обектът и контингентът на изследването са добре описани. По-добре и коректно би било вместо Обект на изследването да се ползва Предмет на изследването.

МЕТОДИКА НА ИЗСЛЕДВАНЕТО – посочени са и подробно са описани използваните методи в изследването.

Основното в изследването е приложената програма за занимания със степ аеробика с продължителност 12 седмици, разделена на три части по 4 седмици. Според програмата ясно се вижда последователното повишаване на натоварването, основно чрез повишаване на темпото на музиката и промяната на височината на степа през различните трети от по 4 седмици. В последните 4 седмици се наблюдава увеличаване и на продължителността на заниманието от 45 мин на 55-60 минути. Това, което липсва на програмата е по-подробното описание на съдържанието на заниманията.

Също така детайлно са описани използваните тестове за проследяване на ефекта от заниманията със степ аеробика. Те са логично подбрани предвид поставените цел и задачи на настоящия труд и биха дали коректна оценка на физическата годност на контингента от изследвани лица.

ОРГАНИЗАЦИЯТА на изследването е представена поетапно и онагледена таблично.

II -ра глава – „Цел, задачи, организация и методика на изследването“ е достатъчно ясно и точно представена. Прави впечатление малкият брой (3 бр.) на тестове от тестовата батерия. Предвид работата за качества на различните мускулни групи и стречинг упражненията като задължителна част от всяко занимание в различните видове аеробика, би могло да се включат и тестове поне за сила и гъвкавост.

III -та глава – Резултати от изследването и анализ.

Резултатите от проведения педагогически експеримент са представени по реда, по който са посочени в методиката на изследването като основно се анализират данните от изследванията преди и след приложената програма. Също така резултатите са обработени и подкрепени статистически.

Проведената анкета ясно определя профила на жената в Република Турция като човек, който спортува рядко или никога, малкото спортуващи (8%) предпочитат да спортуват в най-вече вкъщи, тези, които не спортуват или рядко практикуват (общо 71%) като причина е липсата на условия (31%) или нямат интерес (33%), предпочитат да тренират вкъщи сами, (47%), предпочитат се основните спортни занимания. Т.е. анкетата много точно показва настроеността и мотивацията за занимания със спорт.

Резултатите от антропометричните изследвания на първата група логично показват намаление в стойностите на измерваните обиколки и не толкова при BMI, за което са необходими по продължителни занимания. При втората група резултатите са по-добри както при обиколките и най-вече при BMI. Разбира се причината е честотата на тренировките – 3 пъти седмично към 2 седмично за 1-та група. Логично при контролната група не се наблюдават значителни промени. Съпоставка на резултатите по отношение на BMI са добре графично онагледени чрез ONE WAY ANOVA тест.

Измерването на субективното усещане за величината на натоварването и сложността на комплексите логично се променя с нарастването на нивото на физическа годност в процеса на експеримента. Като при втората група усещането за натоварванията значително се променят в посока от тежки към трудни.

Подобни резултати се наблюдават и при Харвардски степ тест и теста Андрсен.

IV -та глава – Изводи и препоръки.

В тази глава има 6 извода, те произтичат както от теоретичната постановка на изследвания проблем, така и от резултатите от педагогическия експеримент. Те

категорично изразяват нагласите по отношение на двигателната активност при жените в Република Турция доказват положителните ефекти от заниманията със степ аеробика.

Заклучение:

Дисертацията е написана на коректен научен език. Докторантката е запозната с специфичната терминология, има достатъчно познания в изследваната проблематика и с умело интерпретира получената информация и последващ анализ.

Основен принос в изследването е приложената програма за степ аеробика, която охарактеризира дисертацията като такава с научно-приложен характер. Определено жените в република Турция имат нужда от подобни начинания и проекти, които ще рефлектират не само в здравния им статус, но и в социален аспект. Препоръчвам програмата да се доразвие и внедри в практиката.

Документацията по процедурата и рефератът отговарят на изискванията.

Посочените по-горе пропуски и недостатъци не намаляват стойността на дисертацията. Препоръчвам на научното жури да оцени по достоинство научния труд на Арзу Алтънтъг и да и присъди образователната и научна степен „Доктор“.

Въпроси към докторантката:

1. Защо в последните 4 седмици от заниманията, времето на едно занимание е удължено с приблизително 10-12 минути (таблица на стр.57). Този факт не се коментира в методиката на изследване и анализа на резултатите.
2. Каква различна информация се получава от Харвардския степ тест и теста Андерсен, реално и двата теста показват общата или базовата издръжливост на изследваните лица и състоянието на кардиореспираторната им система.
3. Дайте малко повече информация за „принципа 32“ и метод на връзката (WCVR) при изпълнение (преподаване) на упражненията от комплексите.

11.01.2016 г.
гр. София


ПОДПИС:
/доц. Георги Сергиев, д-р/