

## РЕЦЕНЗИЯ

на дисертационен труд за получаване на образователната и научна степен  
„доктор“

**Тема на дисертационния труд:** „Методика за занимания със степ аеробика  
в свободното време при жени от Република Турция“

**Автор на дисертационния труд:** Арзу Алтънтъг

**Рецензент:** проф. Димитър Танев Кайков, дн

Рецензираният дисертационен труд на тема „Методика за занимания със степ аеробика в свободното време при жени от Република Турция“ е съставен в обем от 126 страници текст, 61 таблици и 20 фигури, библиографска справка от 94 източника и 2 приложения.

Дисертацията е структурирана в четири глави: първа глава „Литературен обзор“, втората глава не е дефинирана, трета глава „Резултати от изследването и анализи“ и четвърта глава „Изводи и препоръки“. В края на дисертацията са включени библиографията и приложенията.

Положителна оценка заслужава първата глава „Литературен обзор“, където подробно са анализирани два основни проблема – свободното време и степ аеробиката. На базата на анализа на различни източници са разкрити връзките между свободното време, рекреацията и физическата активност. Установяват се някои особености на влиянието на физическата активност върху битието на съвременния човек. Посочва се, че разработените рекреационни програми и услуги отговарят на физическите, психологическите и социалните нужди на обществото. Разкрито е позитивното комплексно въздействие на физическата активност върху здравето и цялостното развитие на човека, начините за прекарване на свободното време и основните фактори, обуславящи вида занимание. Представен е модел на процеса за вземане на решение за занимание в свободното време. Много добре е разработена връзката на жената и спорта в свободното време. Върху основата на различни изследвания се разкриват особености на дейността на жените в Република Турция и тяхното свободно време и функциониране на модела на семейни занимания „Ядро и баланс“.

Специално внимание е отделено за ролята на физическата активност и здравето. Идентифицирани се основните рискове, които крие заседналият начин на живот и са посочени най-честите заболявания вследствие на затлъстяването.

В теоретичната част много подробно е разгледана степ аеробиката като надеждно средство за преодоляване на затлъстяването и обездвижването на жените. Последователно и в логическа връзка са анализирани историята на степ аеробиката, хореографията, мускулните групи, натоварвани по време на степ аеробиката, платформата, музиката, сърдечният ритъм. Посочен е ефектът на въздействие на степ аеробиката върху организма, както и планирането на тренировката по степ аеробика. Накрая на първата глава е изведена работната хипотеза, която е правилно определена.

При оценяване на теоретичната част на труда може да се твърди, че Арзу Алтънтъг притежава необходимите компетенции да анализира и обобщава научни знания и да изгражда собствена концепция за прилагането на организирани редовни занимания по степ аеробика, които ще ограничат затлъстяването и ще намалят рисковете от развитие на сърдечно-съдови заболявания при жени от Р. Турция, водещи заседнал начин на живот.

Положителна оценка на дисертационния труд може да се постави на втората глава, където много добре са дефинирани целта и задачите на изследването. Подбраният контингент за изследване е достатъчен за решаването на задачите, постигането на целта и потвърждаване на хипотезата. Приложен е комплекс от надеждни методи за теоретичен анализ на различните концепции по изследвания проблем, анкета, методи за измерване и оценка на основните антропометрични показатели и физическото състояние. Проведен е педагогически експеримент, при който се проверява ефективността на експериментираната методика за занимание със степ аеробика в свободното време при жени от Р. Турция. Получените резултати от експерименталното изследване са обработени чрез надеждни математико-статистически методи. Изследването е проведено при добра организация. Изработената правилна стратегия и практическа реализация на изследването са доказателство за формирани умения на Арзу Алтънтъг да планира, организира и провежда научен експеримент.

Третата глава на дисертацията „ Резултати от изследването и анализ“ също заслужава положително оценка. При анализа на резултатите от проведената анкета се установява, че повече от 70% от изследваните жени не спортуват или рядко спортуват. Жените, които не спортуват са на възраст над 50 години. Основните причини те да не спортуват, са липсата на възможности и осъзната нужда от спорт, както и начина, по който се възприема спортуващата жена в обществото и липсата на интерес към спорта. Жените предпочитат да спортуват каране на колело, тичане, фитнес, йога, гимнастика и разходки сред природата. Голяма част (87%) от изследваните турски жени предпочитат индивидулни и групови занимания, в които няма полово смесване.

Приложената експериментална методика за занимания със степ аеробика в свободното време при жени от Република Турция е оказала положително въздействие на измерените показатели на обиколката на бедрото, ханша, гръдния кош, талията, индексът на телесната маса и теглото при първата експериментална група, практикувайки два пъти седмично степ аеробика. Само при обиколката на прасеца няма достоверна положителна промяна. По-голям е ефектът на въздействие на методиката върху всички показатели, включително достоверно и върху обиколката на прасеца при втората експериментална група. Отчита се и положителна промяна на трудността при нарастването на натоварването. Аналогични са резултатите и при приложения Харвард Степ тест и Андерсен тест. Ефектът на въздействието на методиката е по-голям при втората експериментална група в сравнение с първата експериментална група. Това са дължи на по-големия брой занимания със степ аеробика на жените от втората експериментална група. В същия експериментален период не са настъпили достоверни промени на тези показатели при жените от контролната група. Оттук следва и заключението, че приложената експериментална методика е ефективна. Постига се целта и се доказва хипотезата.

Арзу Алтънтъг задълбочено е интерпретила резултатите от експерименталното изследване, разкрива определени закономерности, извежда шест извода и препоръки, отразени в четвъртата глава на дисертацията. Тя решава задачите, постига целта и потвърждава хипотезата, за което заслужава висока оценка.

Дисертационният труд има определени научни приноси. Синтезирано е знание за значението на физическата активност. Обогатена е теорията за степ аеробиката като инструмент за борба със затлъстяването и обездвижването, който понижава степента на рисковите фактори за заболяване на сърдечно-съдовата система. Създадена е надеждна методика за занимания със степ аеробика в свободното време при жени от Р. Турция. Експериментално е доказана ефективността на методиката.

Наред с положителните оценки на дисертационния труд са допуснати и отделни слабости. В литературния обзор са включени само два източника на кирилица – на научния ръководител и на Арзу Алтънтъг. По проблемите на влиянието на физическата активност върху здравето известни учени от НСА „В. Левски“ са публикувани оригинални трудове. Обектът на изследването не е точно определен. Допуснатите слабости не понижават достойнствата на дисертацията.

По темата на дисертацията са публикувани 9 материала в авторитетни издания. Авторефератът отразява съдържанието на дисертацията и отговаря на изискванията.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ:**

Дисертационният труд на тема: „Методика за занимания със степ аеробика в свободното време при жени от Република Турция“ е научно-приложен труд с определени научни приноси. Арзу Алтънтъг притежава задълбочени теоретични знания и приложни умения да провежда комплексни научни изследвания. Предлагам на уважаемото научно жури да й присъди образователната и научна степен „доктор“ в професионалното направление 7.6. Спорт.

07.01.2016 г.

гр. София

Рецензент:.....  
/проф. Д.Кайков/