

## СТ А Н О В И Щ Е

ОТ ДОЦ. ДИМИТЪР ИВАНОВ ДИМИТРОВ, ДОКТОР

На дисертационния труд на ИВАЙЛО ИЛИЕВ ИЛИЕВ, докторант към катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“ на НСА „Васил Левски“ - София на тема „ЕКСПЕРИМЕНТАЛНИ ИЗСЛЕДВАНИЯ ЗА ВЛИЯНИЕТО НА МОДИФИЦИРАНИ ТРЕНИРОВЪЧНИ ЗАНИМАНИЯ С КУЛТУРИСТИЧНА НАСОЧЕНОСТ ВЪРХУ ОРГАНИЗМА НА СТУДЕНТИ“ за присъждане на образователно-научната степен „ДОКТОР“.

Културизмът е едно от най-масовите средства за физическо усъвършенстване на занимаващите се. Това се отнася най-вече за хората в тинейджърска възраст, в която попадат и студентите. Както във всички университети по света, така и в някои от нашите висши училища това универсално средство на физическото възпитание се използва рационално от преподавателите по студентски спорт. За съжаление, все още работата им в това направление се извършва интуитивно, без достатъчно методически познания и практико-технически умения. Именно тези обстоятелства придават особено значение на научните разработки в този сектор на спортната наука, в който се определя и темата на предложения от дисертанта дисертационен труд.

В **литературния обзор** авторът проучва становищата на изключително широк кръг български и чуждестранни специалисти, по предмета на своя дисертационен труд. Проследени са с особено внимание особености в динамиката на развитие на силата и редица специфични спортно-техническите показатели, следствие прилагането на различни методики на тренировка в културизма. Не е без значение и обстоятелството, че дисертанта се опира и на своя опит, наблюдения и научни изследвания, свързани с теорията и практиката на културистичната подготовка, споделени в редица специализирани издания на НСА.

На основание направените предварителни проучвания от автора върху темата на дисертационния труд чрез литературния обзор, може определено да кажем, че до този момент не е установена и обоснована по категоричен начин концепция за прилагане на модифицирани тренировъчни занимания с културистична насоченост, прилагана в заниманията със студенти.

**Работната хипотеза** е правилна, добре обоснована и ориентирана към изясняване спецификата на модифицирани тренировъчни занимания с културистична насоченост при работа със студенти.

**Целта на изследването** е ясна, а **поставени задачи** са целесъобразни и точно формулирани.

**Обекта** (морфо-функционални мускулни промени и физическо развитие, постигнати чрез приложени модифицирани тренировъчни занимания с културистична насоченост върху организма на студенти културисти в учебно-тренировъчната програма) и **субекта на изследването** (студенти от Аграрен факултет - Пловдив) са определени ясно и целесъобразно.

Въз основа на направения **анализ** дисертанта:

1. *Проследява особеностите в динамиката на компонентите на тренировъчното натоварване и достига до определянето на оптимални стойности за всеки от тях при тренировъчни занимания със студенти с културистична насоченост.*
2. *Постига добри резултати по отношение динамиката на промените в плътността на тренировъчното занимание – регистрираните промени са позитивни, както по отношение на общата, така и по отношение на моторната плътност.*
3. *Установява по категоричен начин позитивни промени в динамиката на антропометричните показатели и здравния статус на занимаващите се лица, в следствие на проведените специализираните занимания.*
4. *Определя динамиката в развитието на всички видове силови компоненти - абсолютна, относителна и взривна и силова, както и на силовата издръжливост, - като регистрираните изменения са подчертано позитивни.*
5. *Анализира достатъчно информативни физиологични показатели, които осветляват допълнително промените, които настъпват като следствие от прилагането на такъв тип тренировъчни занимания.*

По-нататък, в дисертационния труд, са направени **ценни изводи и заключения**, като по-съществените от тях са:

► *очертава се нужда от единство при развитието на силовите и аеробни възможности на студентите, което води до така желаните промени, свързани с мускулна хипертрофия и повишени функционални възможности;*

► *с оглед хармоничното развитие и усъвършенстване на възможностите на организма на занимаващите се студенти, е необходимо силовите упражнения и бягането в аеробен режим, да са с особен приоритет, като структуро-определящи фактори в процеса на обучение по физическо възпитание във ВУЗ;*

► констатирани са позитивни изменения в развитието на гръдния кош, раменния пояс и горните крайници и намаляване на дясностранната асиметрия на мускулната система;

Като известни слабости на дисертационния труд считам: твърде големият обем на дисертацията; ненужно мащабния литературен обзор; твърде претрупаните нагледни, таблични, графични и пр. средства от изследванията; липсата на завършеност в отделните глави - няма постулативно изведени изводи към всяка.

Независимо от това считам, че дисертационния труд има безспорни **теоретични и практико-приложни моменти**, които се изразяват във:

1. Установяването на целесъобразност от прилагането на упражненията по културизъм с подчертан силов акцент в съчетание с бегови упражнения в системата на университетския спорт.

2. Утвърждаването на стандарти за оптимално съотношение между работата с културистична насоченост и такава в аеробен режим с оглед възможно най-добро отражение върху организма на занимаващи се студенти.

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Рецензираният дисертационен труд представлява завършен научно-изследователски продукт. Той отразява компетенцията на автора върху изследваните проблеми, които имат подчертано теоритико-методичен и практико-приложен характер в областта на спортната наука и културизма.

Тези заключения ми дават основание, да препоръчам на уважаемите членове на научното жури, да се присъди на Ивайло Илиев Илиев научна степен „Доктор“ по научна специалност „Теория и методика на физическото възпитание и спортната тренировка (вкл. МЛФ)“.

Изготвил :

10.07.2016 г