

ЦРПС Вх. № 277/13.04.2016г.

РЕЦЕНЗИЯ

от

доц. Валентин Панайотов, доктор от НСА

на дисертационния труд на Ивайло Илиев Илиев

на тема **“ЕКСПЕРИМЕНТАЛНИ ИЗСЛЕДВАНИЯ ЗА ВЛИЯНИЕТО
НА МОДИФИЦИРАНИ ТРЕНИРОВЪЧНИ ЗАНИМАНИЯ С
КУЛТУРИСТИЧНА НАСОЧЕНОСТ ВЪРХУ ОРГАНИЗМА НА
СТУДЕНТИ”** за присъждане на научно-образователна степен
"Доктор"

Натоварванията с тежести, включително т. нар. културистична методика, в последните години се превърнаха в неразделна част от тренировъчните програми на почти всички спортове. Кондиционалната подготовка, която се базира в голяма степен на подобни упражнения, се превръща постепенно в нов отделен клон на спортната наука с подчертана практическа насоченост. В светлината на тези процеси, представената работа е посветена на интересен от научна и практическа гледна точка проблем. Изборът на темата е актуален, с потенциал за широко приложение в спортната подготовка.

Дисертацията е изложена върху 309 страници. Изложението е онагледено с 71 фигури и 47 таблици. Представена е изключително богата библиографска справка, съдържаща 289 публикации, от които 197 на кирилица и 92 на латиница.

В първа глава "Постановка на проблема, литературен преглед" авторът прави обстоен обзор на наличните български и чуждестранни литературни източници по въпросите за въздействието на културистичните силови натоварвания върху всички системи на организма. Считам, че извършеният литературен преглед е изключително подробен и детайлен и като такъв сам по себе си би могъл да служи като

изчерпателен източник на информация за влиянието на културистичните натоварвания върху организма на занимаващите се. Поддържам горното твърдение, особено в светлината на бурното развитие на интернет публикациите в последните години, което доведе до публикуването на множество неточни от научна гледна точка, някои от тях дори открито неверни, статии и изследвания по този актуален и съвременен проблем. Като цяло начинът, по който е разработена първа глава на дисертацията е доказателство за задълбочените познания на Ивайло Илиев по въпросите, обект на изследването.

Във втора глава авторът е формулирал целта и задачите на изследването. Формулировките са ясни, точни и изчистени. Целта на разработката е създаването на ефективна тренировъчна система със силова насоченост, основана на културистична методика и допълнена с аеробно (бегово) натоварване. За постигане на целта докторантът е формулирал 8 задачи. Обект на изследването са 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. Субект на изследването са 64 студенти от Аграрен университет гр. Пловдив. Методиката включва теоритичен анализ, експериментални методи – чрез комплект от тестови методики е изследвана динамиката на общо 66 показателя – и статистически методи – вариационен и корелационен анализи. Още в тази глава на базата на формулираните задачи се очертават мащабните намерения на автора. Огромният обем на извършената изследователска работа е намерил своя естествен завършек в написването на един амбициозен дисертационен труд в обем, според мен, по-подходящ за присъждането на научната степен “Доктор на науките”.

Анализът на резултатите е извършен в трета глава на дисертацията. Описана е динамиката на изследваните показатели – брой на тренировъчните занимания, брой на сериите и повторенията, обем на

натоварването, средна работна тежест. Проследени са промените в различни антропометрични показатели и в силовите възможности. Изследвано е нивото на развитие на силовата издръжливост посредством процесите на възстановяване след извършване на серии от силови упражнения с различна интензивност. Според мен представените резултати за зависимостта между тренировките с тежести и успехът на изследваните студенти в университета са в известна степен странични що се касае до насочеността на дисертационния труд, още повече, комплексността на усвояването на учебния материал предполага наличието на влияние на различни и най-разнообразни фактори върху този процес.

Дисертацията завършва с главите “Заклучение”, “Литература” и “Приложение”. Прави впечатление липсата на глава, посветена на изводите от проведения експеримент. Въпреки, че авторът е достигал до определени изводи, които е публикувал след провеждането на всяко от изследванията, считам че би било добре в работата да присъства отделен раздел с общите изводи от извършените изследвания. Това би имало определена практическа стойност за спортните специалисти, които са потенциалните ползватели на резултатите от проведените експерименти.

В приложението са изведени таблиците с вариационния и корелационния анализ на изследваните променливи. Независимо, че са широко възприети определени символи за означаването на различните статистически величини (като авторът на доста места не е използвал подходящите такива), по мое мнение липсата на легенда, приложена към таблиците определено е недостатък на работата, дори и само поради факта, че читателят се затруднява в интерпретирането на данните. В раздел “Литература” са изредени 289 заглавия на кирилица и латиница, като при изписването на много от тях (тези на латиница) са допуснати печатни грешки. Основно изискване към научен труд от подобен вид е изброените в библиографията публикации да бъдат цитирани и обвързани

с текста на разработката – нещо, което в настоящата дисертация не се наблюдава за доста от заглавията.

Като цяло представеният дисертационен труд е твърде мащабен. Считам, че щеше да е полезно той да бъде редуциран, и по мое мнение това е напълно достижимо, дори и само с премахването на изобилните пасажки, в които авторът в белетристичен стил описва вижданията си по изследваните проблеми. Научната насоченост на този вид разработки изисква доста по-обран и икономичен стил на изказ, ограничен в описание на проведените изследвания и коментар и интерпретация на постигнатите резултати. Независимо от това, според мен големият обем не би следвало да се приема еднозначно – като недостатък. По-скоро, разделянето на разработката на две части би било полезно по отношение на практическата ползваемост на труда от спортните специалисти и треньорите.

Смятам че основните преимущества на дипломната работа са:

- Изчерпателно и детайлно са посочени промените във физическите качества, настъпващи в резултат на прилагането на културистична тренировка. Сам по себе си този факт придава на работата стойност като източник на информация - описани и събрани на едно място са всички въздействия, които културистичната методика на тренировка проявява върху физическата дееспособност на практикуващите я. Подобно са представени данни за въздействието на културистичната методика върху всички системи на организма. Показани са упражнения с тежести, използвани в разглежданата методика. Разбира се, в тези пасажки не се крият новости за спортната наука. Въпреки това, горепосочената информация е поднесена на почти 140 страници – обем, по-голям от някои методични

ръководства по темата. Поради това, по мое мнение, тази част от дисертационния труд е с голяма практическа стойност за спортните специалисти;

- Извършеното изследване е изключително мащабно и всеобхватно. Доразвити и допълнени са научните познания за комбинираното въздействие на културистичната тренировъчна методика и аеробните бегови натоварвания. Независимо от твърде подробния стил на изложение на разработката, който се явява до известна степен пречка за синтезираното обобщаване на постигнатите резултати, считам, че изследването би могло да послужи като основа за бъдещото оптимизиране на методиките за физическо натоварване при студентите. А защо не и да се експериментира с различни контингенти, например, хора с наднормено тегло.

Посочените пропуски по никакъв начин не намаляват качествата на дипломната работа. Разработеният труд има своите безспорни научни достойнства и отговаря на изискванията. Актуалността на изследваните проблеми е предпоставка за бъдещи експерименти и разширяване на научния хоризонт на докторанта. Надявам се ст. пр. Ивайло Илиев да се възползва от познанията си, натрупани при разработването на настоящия дисертационен труд и те да е превърнат в основа за нови изследвания по разглежданите проблеми. Въз основа на това предлагам на уважаемото научно жури да присъди на Ивайло Илиев Илиев образователната и научна степен "Доктор" в професионалното направление 7. 6 Спорт.

06.07.2017 г.
гр. София

Рецензент: 
(доц. Валентин Панайотов, доктор)