

УПРАС Вх. № 275/13.07.2016г.

## СТАНОВИЩЕ

От доц. Пенка Михайлова Пеева, доктор

Относно: Дисертационен 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 образователната и научна степен „ДОКТОР“ в  
професионално направление 7.6. Спорт

Научен ръководител: проф. Владимир Боянов, ДН

## АКТУАЛНОСТ НА ПРОБЛЕМА

Съхраняването и укрепването на здравето на студентите, формирането у тях на потребност от физическо съвършенство и здравословен стил на живот, е една от основните задачи на физическото възпитание и спорт във висшите училища. Въпреки усилията в тази насока, обаче, редица факти сочат определена негативна тенденция по отношение здравословното състояние на студентската младеж.

Причините за това са многобройни – обременяването с изключително голям обем от информация, нерационалното и небалансирано хранене, хроничното емоционално и интелектуално напрежение на фона на голям дефицит от подходяща и адекватна двигателна активност и не на последно място липсата на интерес и мотивация за занимания с физически упражнения и спорт, които традиционно се преподават във Висшите учебни заведения.

В своята научна разработка авторът аргументира необходимостта от повишаване на мотивацията и потребността от двигателна активност на студентите чрез предлагането на нови, съвременни и атрактивни средства и форми за занимания и в частност с културизма, с които успешно да се компенсира двигателния дефицит и се подобри подготовката им за успешна професионална реализация. Без съмнение разработването на подобен проблем има определена научно-теоретична и приложна стойност и допринася в голяма степен както за ефективната учебно – тренировъчна дейност по физическо възпитание, така и за постигане на хармонично физическо и двигателно развитие.

### **Структура на дисертационния труд**

Дисертационният труд е структуриран съобразно препоръките и изискванията за научни трудове от този род. Той обхваща общо 309 стандартни страници, разпределени в няколко основни раздела: увод, три глави, ползвана литература и 11 страници приложения.

Прави впечатление добрия баланс между теоретичния анализ на литературните източници и анализа на емпиричните данни от авторското изследване.

### **ЛИТЕРАТУРНА ОСВЕДОМЕНОСТ**

В библиографията са отразени 289 литературни източника – 197 на кирилица и 101 на латиница.

Широкоспектърният литературен обзор разкрива основните аспекти на разглеждания проблем, като се позовава на редица наши и чужди автори.

При анализа на литературните източници авторът демонстрира задълбочено познаване на изследваната материя, професионална ерудиция и стремеж да обхване многостранно и компетентно изследваната проблематика.

Въз основа на изчерпателния литературен преглед, той е дефинирал хипотезата, целта и задачите на своя труд. Според нас, обаче, те би трябвало да бъдат по прецизно формулирани, а някои от поставените задачи – обединени, предвид големия им брой.

### **МЕТОДОЛОГИЧНИ ПОДХОДИ**

Подборът на използваните методи за събиране на информация, за анализ и обобщение на емпиричните данни е адекватен и подходящ за решаване на поставените задачи. Работата би спечелила, ако самите методи бяха представени с техните научни наименования, а указанията за изпълнението им бяха по – точни и ясни.

В цялостната разработка са използвани общо 66 показатели, разкриващи различни страни от морфо - функционалното състояние и двигателните способности на изследваните лица, както и различни аспекти на физическото тренировъчно натоварване.

Субект на изследване са 64 студенти от Аграрен университет – град Пловдив, разделени по равно на експериментална и контролна група. Уместно би било да се отбележи и спецификата на учебната програма, по която са работили участниците в контролната група.

Авторът е представил структурата и съдържанието на учебно - тренировъчния процес за периода на експеримента. Представени са и редица варианти на тренировъчни занимания с културистична насоченост, използвани в различните цикли на двегодишната програма, както и описание и снимков материал на основните и общоразвиващи силови упражнения / 37 снимки /. Тук препоръчваме терминологично прецизиране на голям процент от представените упражнения!

### РЕЗУЛТАТИ И ОНАГЛЕДЯВАНЕ

Получените резултати от изследването са представени в 47 таблици, 32 фигури и 11 страници приложения, с които трудно се борави поради лепсата на наименования и номерация.

Анализът и интерпретацията на експерименталните данни са направени на сравнително добро ниво в няколко направления, съответстващи на поставените задачи. След всеки раздел докторантът е извел и частни изводи, които касаят конкретната сфера на изследване. Интересни са данните от корелационния анализ, на базата на които биха могли да се изведат интересни връзки и зависимости между отделните показатели и да се проследи динамиката на корелационните зависимости за двата етапа на педагогическия експеримент. За съжаление, обаче, тези данни не са коментирани в текста.

Получените резултати от проведения експеримент и техния анализ са обективна предпоставка за формулиране на важни за теорията и практиката на учебно - тренировъчния процес по физическо възпитание и спорт във ВУЗ общи изводи и препоръки. В случая докторантът е предпочел да завърши научния си труд със обобщаващо заключение.

В разработката не липсват и някои технически, граматически, стилови и терминологични грешки и неточности, което в общи линии не намалява общото впечатление от научния труд.

**НАУЧНИТЕ ПРИНОСИ НА** докторския труд могат да се обособят в няколко направления:

1. Разработена и апробирана в практиката е модифицирана тренировъчна методика за целите на учебно - тренировъчния процес по физическо възпитание и спорт във ВУЗ на базата на силови упражнения с тежести, характерни за културизма.
2. Експериментално е обоснована и доказана ефективността на модифицираната тренировъчна програма върху морфо -



- функционалните показатели и двигателните способности на изследваните лица.
3. Експериментално е доказана целесъобразността на комплексното приложение на аеробни и анаеробни упражнения при непрофесионални спортисти за тяхното хармонично физическо и двигателно развитие и усъвършенстване.
  4. Експериментално е доказан формиращия ефект на комбинираната тренировъчна програма / силови и аеробни упражнения/ и значението ѝ за редукция на мастната тъкан и за получаване на определена мускулна хипертрофия.
  5. Доказано е, че системното прилагане на силови упражнения с тежести води до значителна редукция на функционалната и структурна асиметрия на организма.

Приложеният автореферат дава ясна представа за най-важните моменти от дисертационния труд.

#### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ:**

Считам, че представеният дисертационен труд на Ивайло Илиев на тема: „ЕКСПЕРИМЕНТАЛНИ ИЗСЛЕДВАНИЯ ЗА ВЛИЯНИЕТО НА МОДИФИЦИРАНИ ТРЕНИРОВЪЧНИ ЗАНИМАНИЯ С КУЛТУРИСТИЧНА НАСОЧЕНОСТ ВЪРХУ ОРГАНИЗМА НА СТУДЕНТИ“ притежава необходимите качества на завършен научен труд, който отговаря на повечето общоприети правила и изисквания.

Това ми дава основание да препоръчам на уважаемите членове на Научното жури да гласуват за присъждане на образователната и научна степен „ДОКТОР“ на докторанта Ивайло Илиев.

София, 10.07.2016 г.

  
/ Доц. Пенка М. Пеева, доктор /