

СТАНОВИЩЕ

от Проф.Иван Иванов дн.

Относно представения за защита дисертационен труд на Тереза М. Маринова за присъждане на образователната и научна степен „Доктор”.

Тема: „Управление и реализация на спортната форма в тройния скок за жени.

Тройният скок е сложна лекоатлетическа дисциплина, в която българските лекоатлетки повече от 20 год. са сред най-добрите в Европа и света. Аспирантката Тереза Маринова стана олимпийска шампионка през 2000 г., спечели златен медали на световните първенства на закрито, както е и републиканска рекордьорка, Ива Пранджева – сребърна медалистка от световно първенство – 1995г с резултат 15.18 м.г. и др. В последните години Габриела Петрова се класира трета на световното първенство по лека атлетика. Особено значими са успехите и на мъжете - Хр.Марков стана олимпийски шампион, а Г.Стойковски - европейски. Това ни дава основание да считаме, че в България е създадена и успешно се прилага в практиката школа за подготовка на състезатели от двата пола в тази лекоатлетическа дисциплина.

Тя е характерна с високи натоварвания – особено подчертано при жените. В нейното изпълнение се съчетават скоростта на засилване с техниката и силовите възможности на състезателките. Изпълнението изисква не само добра техника за максимално използване на скоростните и силови възможности на лекоатлетките, но и тяхното съчетаване в най-рационални движения по време на скока.

Сложността на тази трудна лекоатлетическа дисциплина се дължи на необходимостта при изпълнение да се съчетаят различни неразривно свързани помежду си фактори. Те са част от цялостната техника, но по форма и вложени усилия са и различни. В изпълнението се съчетава преодоляване на значителни за състезателките усилия. Извършва се цяло засилване за достигане на максимална скорост, която при жените е в рамките на 9 м/сек. Цялостната техника е съчетание на преминаване от засилването в отскок с

активно поставяне на отскачащия крак и изпълнение на последващите движения след отскока – крачка и скок. Усилията се изразяват в тяхното максимално и оптимално техническо съчетаване за постигане на максимален резултат.

Следователно основните компоненти, които определят спортния резултат са хоризонталната скорост и възможностите на състезателя за нейното трансформиране в максимална според възможностите си дължина на трите части на скока.

В дисертационния труд обстойно са анализирани факторите - скорост на засилване, ъгъл, височина на излитане на ОЦТ и пр. В цялостен вид те определят спортния резултат в тройния скок и могат според нас да се разделят на:

а) Пряко влияещи върху спортния резултат – скорост, техника на изпълнение – съразмерност и ниво на основите физически качества в момента на състезанието и

б) Косвено - антропометрични дадености, механични фактори – попътен вятър, екипировка и пр; психическо състояние и пр..

Особено значение за постигане на висок спортен резултат има състоянието – определено като спортна форма. То е основен фактор за реализация на спортния резултат и определя нивото на спортното постижение. Постига се чрез специфично съдържание и построяване на тренировъчния процес, което се извършва посредством специфично планиране и дейност в подготвителния период, повишаване на спортните резултати на основата на специални упражнения и запазване на достигнатото ниво в състезателния и намаляване в преходния.

В резултат на най-сложни функционални и морфологични изменения в организма на спортиста се достига до повишена лабилност – способност за бързо превключване в дейността от една в друга, високо ниво на изпълнение на специфичната мускулна работа, икономичност на функциите, ускорено протичане на възстановителните процеси и пр. Осъществява се целесъобразно прилагане на тренировките за постигане и запазване на спортните възможности и етапите на нейното развитие.

„Резултатите на спортното усъвършенстване се тълкуват, като „спортна форма „ :

Това е и същността на научния труд – изследване на състоянието, което в дисертационния труд се определя,” като оптимална готовност на спортиста в най-висока степен и в най-благоприятно съчетание да прояви своите физически, спортно-технически, психически и тактически възможности”. В спортната литература се срещат и други тълкувания- „състояние на тренираност „способност към високи спортни постижения; развитие на тренираността - предпоставка за достигане на най-високи спортни резултати; съотношение на основните фактори на спортното постижение и пр. Отбелязва се, че спортистът може да бъде в състояние на висока спортна форма не повече от 30 – 40 дни, като преминава в няколко фази на развитие, стабилизиране и временна загуба на спортната форма.

Организацията на изследването обхваща няколко етапа: проучване, систематизиране и анализиране на съществуващите данни от методичната литература, обработка на тренировъчните дневници на състезателките, анализ на емпиричните данни и излагането им в дисертационния труд.

Данните и динамиката на развитие на постигнатите резултати се анализират в периодите 2000 - 2001 г. – летен период, съответно – 18 и 20 седмици с участие на 27 състезания и зимния - съответно 6 и 5 седмици – 9 състезания. Отбелязани са интервалите и развитие на спортния резултат при участието в тях.

Обект на внимание е сравнителния анализ на подготовката на Тереза Маринова – олимпийска шампионка от 2000г. с резултат 15,20 м с други известни състезателки в тази дисциплина – Я.Алдама 15.29 - 2003 г., Лебедева - Русия 2-ра на олимпийските игри - 2008г. 15.32г. Пранджева – сребърен медал от св.първ.-1995 -15,19 м и Т.Маринова -2000г. олимп.медал с резултат 15,20м.

Анализират се и резултатите в представянето им в скока на дължина – наблюдават се серии от 5–7 състезания в годината. Прави впечатление и еднаквата продължителност на времето на подготовка за участие в световните и олимпийски игри – 23–29 дни. Това изследване даде възможност да се определи броя на състезанията в един състезателен сезон – 9 – 12.

Анализът на количествения обем на годишни тренировъчни средства сравнени с някои наши състезатели на троен скок показва изключително голяма разлика. Обемът на количествените стойности при Т.Маринова в

подготовката и за Олимпийските игри им е изключително малък. В същото време общия брой на тренировките, отсечките под 90%, спринтовите бягания със 100% интензивност и при упражненията за техническа подготовка те са най-големи. Сравнение на обемните показатели при скоковете за техническа подготовка - 393 и 349 значително надвишават тези на някои от най-добрите ни състезатели в тази дисциплина. Най-съществена е разликата в упражненията с тежести, където стойностите на обема е впечатляващ – 969,340кг., като значителна част от него е изпълнен през лятото – 776,917.

Прилагат се предимно силови упражнения – полуклек, клек, стъпване на висок предмет, при който се преминава през три нива – 140, 180 и 200 кг и сед на един крак с щанга и пр., както и скоростно силови упражнения – подскоци от глезен - серии по 20-30 оттласквания – общо до 100-120, от полуклек и пр. Техниката се усъвършенства с изпълнение на троен скок - предимно от късо засилване 6 кр. – март до 49 скока – след което през месец юни и юли тройния скок като тренировъчно средство се прекратява.

В хода на подготовката се провеждат и контролни измервания разпределени – бегови 30,40,50 и 100м. Не се провеждат обаче тестове за измерване на взривната сила – скокове – 3- ен и 5- ен от място и пр. и бягане с летящ старт, което може да се определи като спорно за нивото на подготовка.

Анализът на данните от подготовката през олимпийската 2000год показват и известна специфика – 64 и 55 пробягвания на засилването при установен брой на специалисти от 550 пъти, съсредоточаване върху беговата работа на по-къси отсечки с по-голяма скорост, използване на бегова работа с теглене на шейна, сравнително голям обем -124 скока на троен скок от 4-14 бег. крачки и пр.

По специфичен начин се провеждат и контролните изпитания – бегови – предимно на 40, 60 и 100м. и десеторен и петорен скок - в четири етапа – януари, април - май, юни и август и септември, когато се навлиза във висока спортна форма и непосредствена подготовка към олимпийските игри. Особено изпъква резултата на петорен скок, който достига до 22м.сът засилване от 12 бег. крачки.

Установява се и времето за провеждане на контролните изпитания преди най-отговорното състезание. То зависи от близостта му до най-отговорния старт – 3-5 дни преди най-отговорния старт – бягане на 40м.,

троен скок от 14 бег- кр. и пр.докато бягането на 60м от висок старт – се прекратява повече от 14 дни преди основния старт.

Вариационният анализ на някои световно известни състезателки на троен скок определен по разликите между най-ниския и висок резултат в състезанията показва, че при Т.Маринова процента е 1.65, най-нисък е при Лебедева 1.58 и най-висок при Пранджева 3.28. В дисертационния труд са дадени и процента на изменението при контролните упражнения, които дават представа за степента на наличие на спортна форма, която при Т.Маринова е оценена като „Много добра”

В заключение: дисертационният труд показва:

а) Параметрите на спортната форма, за която в спортната литература няма достатъчно данни. Това обаче е от изключителна важност като се изхожда от нивото на показателите, които влияят и определят най-високия спортен резултат, който в случая се явява Олимпийските игри, където тя става шампионка. ;

б) Установените данни и тяхното развитие в периодите на подготовка могат да служат за еталон, по който да се ориентират отделните състезатели и се съобразят с методически указател за бъдещото им планиране и развитие като състезатели в дългосрочен план.

в) Богатата информация изложена в дисертационния труд ми дава основание да приема изложените данни и тяхната интерпретация за основа на бъдещото планиране на състезателите в тази лекоатлетическа дисциплина.

Позволявам си да отбележа недостатъчния принос на нейния треньор Хр. Марков, който в известна степен е участник в успехите на Т.Маринова, както и на страните от които са отделни цитирани имена.

Изложените данни и тяхното планиране дават богата информация за обема и прилагането на специалните тренировъчни средства за постигане на най-високо ниво на спортна форма и съответната най-висока степен на реализация на състезателките спортна форма и най-висока степен на тяхната реализация - еталон на подготовка и планиране. на спортната подготовка на такива изявени - олимпийски шампиони в тройния скок.

Предложения труд може да се окачества като методологически еталон за подготовка на състезателките в тройния скок на най-високо ниво. Трудът е структуриран правилно, наситен е с много голям фактически материал, което може да се използва от напреднали и такива с по-ниско ниво на подготовка.

Изложените данни в труда и неговото оформление с богат фактически материал ми дава основание да предложа на уважаемия научен съвет да удостои Т.Маринова с научната степен „Доктор „



Проф.Иван Иванов дн.

УЧАС № 10/31.01.2017.

СТАНОВИЩЕ

От проф. д.п.н. КИРИЛ АТАНАСОВ АЛАДЖОВ,
Съгласно Заповед № ЗП-2628, от 21.12.2016 г.
на Ректора на Национална Спортна Академия „Васил Левски”

на дисертационен труд на тема:
**„УПРАВЛЕНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ НА СПОРТНАТА ФОРМА В ТРОЙНИЯ СКОК
ЗА ЖЕНИ”**

за придобиване на образователната и научна степен „Доктор”, по научната
специалност „Теория и методика на физическото възпитание и спортната
тренировка” (вкл. Методика на лечебната физкултура), професионално
направление 7.6. „Спорт”

на Тереза Момчева Маринова - докторант на самостоятелна подготовка към
катедра „Лека атлетика”, при Национална спортна академия „Васил Левски”
Научен ръководител: Проф. Огнян Миладинов, дн

I. АКТУАЛНОСТ И ЗНАЧИМОСТ НА РАЗРАБОТЕНИЯ ПРОБЛЕМ В ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

Проблемът за управлението на учебно – тренировъчния процес в спорта винаги
ще бъде актуален. Тройният скок, с неговият типичен скоростно – силов характер,
предявява изключително високи изисквания към тези, които го практикуват.
Актуалността на темата на дисертационният труд е добре обоснована от авторката в
поставената от нея цел: *„Да се усъвършенства тренировъчния процес в тройния скок за
жени, чрез установяване на определени зависимости между основните показатели на
управлението и контрола на спортната форма”*.

II. ОБЩА ХАРАКТЕРИСТИКА НА ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД, НА ИЗПОЛЗВАНИТЕ МЕТОДИ И НАУЧНИ ПОСТИЖЕНИЯ

Дисертационният труд е разработен в общ обем от 143 компютърни страници.
Съдържанието е оформено в 3 (три) взаимосвързани глави. Трудът е онагледен с 31
таблици и 33 фигури. Докторантката е използвала общо 132 информационни източника,
от които 123 на кирилица и 10 на латиница.

Възприетата структура на дисертационния труд, състоящ се от *увод и три глави,
завършващ с изводи за научни и практически приноси и препоръки*, е логично следствие
от добре обоснованата цел, основни задачи и методика за тяхното разработване.

Докторантката се е насочила към *„Разкриване на особеностите при управлението и реализацията на спортната форма във високи спортни резултати при висококвалифицирани състезателки на троен скок“*.

В глава първа докторантката е направила обстоен литературен обзор, като в рамките на 40 страници е обхванала достатъчен брой автори, специалисти и литературни източници. Направена е подробна характеристика на тройния скок, като състезателна дисциплина, анализирана е спортната форма като специфично понятие, както и основните фактори на нейното управление. На базата на направен обстоен анализ на данните от специализираната методична литература докторантката стига до извода, че „Управлението на спортната форма при висококвалифицирани състезатели е сложен процес, който изисква непрекъснато отчитане на голям брой параметри, свързани с функционалното състояние на състезателите, с избора на най-ефективни тренировъчни и нетренировъчни въздействия, с рационалното им разпределение по обем и интензивност в отделните периоди и етапи от годишния цикъл“. В края на тази глава е изведена работната хипотеза, която е добре обоснована.

В глава втора Тереза Маринова е посочила целта, задачите, методиката и организацията на изследването. Основната цел на дисертационният труд е формулирана кратко и ясно и звучи убедително. За реализирането на тази цел докторантката си е поставила за разрешаване 6 (шест) основни задачи. Контингентът на изследването включва Олимпийската шампионка на троен скок и авторка на дисертационния труд Тереза Маринова. Допълнително в изследването са включени още 3 (три) висококвалифицирани състезателки на троен скок – Ива Пранджева, Ямиле Алдама и Татяна Лебедева. В хода на проведеното изследване докторантката съпоставя състезателната им подготовка в годината през която всяка една от тях е регистрирала най-висок резултат в кариерата си. За сравнение на обемните показатели, на използваните тренировъчни средства, допълнително са включени и данните на четирима известни български състезатели на скок дължина и троен скок – две жени и двама мъже.

Организацията на проведения педагогически експеримент преминава последователно през 4 (четири) етапа от 2012 до 2016-та година.

В трета глава докторантката е анализирала получените резултати от проведеното изследване. Направен е сравнителен анализ на състезателната подготовка между Тереза Маринова и високо-разрядни състезателки на троен скок. Този анализ

включва някои високо-информативни параметри и стойности, между които: годишни обемни параметри на основните тренировъчни средства; скокова, бегова и силова подготовка по макроцикли и мезоцикли и др. Подробно е анализирана системата за контрол на спортната подготовка. Броят на контролните измервания по използваните тестове е отразен на фигура, която нагледно дава представа за броя на тренировъчните занимания, в които е осъществено измерване на отделните показатели.

За обработване и анализиране на получените данни от проведения педагогически експеримент са използвани следните математико-статистически методи: *сравнителен, вариационен, корелационен и регресионен анализ*.

В края на дисертационния си труд Тереза Маринова е направила характерните, за такъв род изследване, логически изводи и препоръки. Посочени са 10 (десет) извода и 3 (три) препоръки, чието съдържание е убедително и безспорно имат приносен практико-приложен характер, не само за лекоатлетическата дисциплина троен скок, в която Тереза Маринова е оставила златна следа в българската и световна лека атлетика!

III. ПУБЛИКАЦИИ ПО ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

Докторантката Тереза Маринова е представила автореферат, в края на който е поместен списък с 4 (четири) публикации свързани с темата на дисертационния труд. Те са публикувани в периода 2012 – 2016-та година. В автореферата авторката е направила справка за научните приноси в дисертацията, които в този си вид, на фона на проведеното изследване, са добре аргументирани и са подходящи за приложение в практиката.

Запознавайки се с материалите по конкурса констатирах, че Тереза Маринова се е съобразила с направените забележки и препоръки от рецензентите в предварителните рецензии.

IV. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представеният за становище дисертационен труд е добре структуриран, отлично онагледен, а проведения педагогически експеримент е на високо ниво. Считаю, че дисертационният труд има реални научни и научно – приложни приноси и свидетелства за това, че Тереза Маринова, от позицията на големия си практически опит, притежава необходимите познания и способности за прилагане в практиката на научни изследвания.

В заключение предлагам на уважаемото научно жури да присъди на Тереза Момчева Маринова образователната и научна степен „Доктор” по научната специалност „Теория и методика на физическото възпитание и спортната тренировка” (вкл. Методика на лечебната физкултура), професионално направление 7.6. „Спорт”.

Изготвил становището: Проф. Кирил Аладжов, дн

София, 25.01. 2017 г.

