

УРЖС Вх. № 11/31.01.2017г.

РЕЦЕНЗИЯ

на дисертационен труд на Милена Иванова Игнатова - докторант на самостоятелна подготовка на тема: „Изследване на ефекта от двигателни комплекси върху физическата годност на студентки от УНСС“ за присъждане на образователната и научна степен „Доктор“ в област на висше образование 7. Здравеопазване и спорт, професионално направление 7.6. Спорт, научна специалност – Теория и методика на физическото възпитание и спортната тренировка (вкл. МЛФ).

Научен ръководител: доц. Станка Калудова Миланова, доктор

Рецензент: проф. Йонко Тодоров Йонов, доктор

Данни за докторанта

Милена Иванова Игнатова завършва средно образование в СОУ СП „Г.Бенковски“, гр. Плевен през 2001г., а висше образование през 2005 г. в НСА „Васил Левски“ – бакалавър със специалност треньор по акробатика. Придобива магистърска степен по „Спорт, фитнес, здраве“ през 2011 г. От 1989 г. до 2006 г. е активен състезател по спортна акробатика, като през 1996 г. става европейски шампион и печели сребърен медал от световното първенство; многократен шампион от държавни и международни първенства и турнири. От 2007 г. работи като преподавател в катедра „Физическо възпитание и спорт“ в УНСС. Преподава дисциплините: аеробика, фитбол, каланетика, стречинг, фитнес, чиърлидинг.

В съвременния етап от развитие на социално-икономическите отношения в България и в частност състоянието на висшето образование, разглежданият проблем в дисертационния труд на Милена Игнатова е напълно обоснован и актуален. Съществува трайна тенденция за снижаване на физическата работоспособност особено сред учащите в

ученическа и младежка възраст. В съответствие с това се търсят възможности в образователната система да се противодейства чрез различни форми и средства, но най-вече чрез усъвършенстване на учебните програми по физическо възпитание и спорт. Положителен белег на учебните програми е тяхната нормативна база, както и възможностите за широк избор на организационни форми и средства за тяхната реализация, съобразно потребностите и интересите на студентите. В контекста на изложеното до тук считам, че темата на дисертационния труд е сполучливо формулирана.

В структурно отношение трудът е разработен съобразно общоприетите стандарти. Съдържанието е изложено в 4 глави: литературен обзор; цел, задачи, методи и методика на изследване; анализ на резултатите; изводи и препоръки. Съотношенията между отделните части са сполучливо композирани. Общият обем на дисертацията е от 156 стр. включително приложенията и ползваната литература. Теоретичната обосновка на проблема се базира на голям брой литературни източници – 148, от които 128 на кирилица и 20 на латиница. Положителен белег на източниците са добрият баланс на публикации с общо методологичен научно-изследователски, практико-методически и социологичен характер. Приложени са 41 фигури и 18 таблици, илюстриращи конкретни резултати от изследването.

Литературният обзор е разработен в 3 основни направления: физическа годност – характеристика, съдържание и структура; характеристика на основните двигателни качества и методи за тяхното развитие; психологически детерминанти на заниманията със спорт.

Високо оценявам обстойното разглеждане на теоретичните основи на физическата годност, като базово понятие в теорията на физическото възпитание и спорта. Изразявам съгласие с възприетият от докторантката подход за дефиниране на понятието от гледна точка на физическите,

социалните, психическите и емоционалните характеристики на личността. Що се отнася до структурата на физическата годност всеобщо е мнението за нейната многокомпонентност. От тук произтича и сложността за нейното измерване.

Докторантката се придържа към преобладаващото становище, че основни структурно-образуващи елементи на физическата годност са двигателните способности, които представляват сложен комплекс от физически и психически свойства на личността.

В направения обобщен преглед на проблемите за физическата годност във висшите училища – Глава I.1.3. докторантката е пропуснала да изясни спецификата на физическата годност съобразно нейната професионално-приложна насоченост. Както се вижда по-късно в целта на изследването (гл. II) се залага комплексно подобряване на физическата годност с оглед на бъдещата професионална реализация, което е правилно от гледна точка на труда на кадрите, работещи в сферата на икономиката, финансите и др. специалности в УНСС.

Сравнително добре са разгледани характеристиките на основните двигателни качества, както и методите за тяхното развитие. Разбира се тази част от обзора е разработена в по-общ план, без да се включват подробни данни от гледна точка на физиология, биохимия, биомеханика и т.н., което не е необходимо за целите на конкретното изследване. Имам забележка по отношение методите за развиване на двигателните способности като кръговия метод спада към методите за организация на натоварването.

Методите за тренировъчно въздействие са представени по-популярно и недостатъчно прецизно. Така например не са включени променливият и интервален методи за развитие на бързина и скоростна издръжливост, равномерният продължителен (без прекъсване) метод за развиване на аеробната издръжливост.

Оценявам положително включването на проблема за психологическите детерминанти и тревожността. Спецификата на спортните занимания в университетите където ориентацията за високи спортни постижения не е първостепенен мотив, водещ е по-скоро социалният контекст.

Работната хипотеза е сравнително добре формулирана, предполага положителен ефект от специалните двигателни комплекси, засилване интереса към спорт в свободното време, познавателно отношение за самооценка на физическата годност.

Целта и задачите са ясни и са в съответствие на избраната тема на дисертацията.

Предметът на изследването е физическата годност и нейната динамика в следствие на експеримента, а обект – показателите за физическа годност.

Организацията и методите на изследване са релеванентни на темата на дисертационния труд. Като основен метод се откроява педагогическият експеримент.

Докторантката провежда едногодишен експеримент, в който залага на специализирани комплекси с атлетическа насоченост, изпълнявани в условията на кръгова тренировка. Всеки комплекс се изпълнява по две седмици, като в последствие се повишава обема и интензивността им. Възприетият подход е удачен за практикуване от лица със сравнително ограничени двигателни способности. Избраните спортно-педагогически тестове за оценяване на двигателните способности допълват някои от общоприетите и внасят по-голяма конкретност. Имам предвид преди всичко контрола върху пулсовата честота при различните бягания.

Третата глава от дисертацията е посветена на анализа на резултатите от анкетното проучване, педагогическия експеримент, мотивацията и тревожността при заниманията със спорт. Използваните

статистически методи – вариационен и корелационен - дават достатъчно ясна представа за влиянието на двете програми върху промените във физическата годност. Откроява се предимството на програмата по която е работила експерименталната група. По-съществените разлики са свързани с по-ефективното функциониране на кардио-респираторните механизми във възстановителната фаза след беговите натоварвания, както и с някои от скоростно-силовите способности. Това очевидно е свързано с изпълнението на специализираните комплекси от упражнения с атлетически характер.

По отношение резултатите от корелационния анализ може да отбележим, че корелационната структура на физическата годност не е променена статистически достоверно, т.е. както броят, така и величините на съответните коефициенти малка се различават в сравнение с началото на изследванията. Все пак при ЕГ се установяват малко по-големи промени при скоростно-силовите показатели и тези за издръжливост.

Положителните промени в края на експеримента за ЕГ намират потвърждение и при сравняването на данните от изпитните тестове, където само в 2 от показателите лицата от КГ имат предимство.

Обобщеният анализ на данните от използваните контролни показатели за физическа годност и изпитните изисквания на програмата „фитнес“ указва за сравнително недостатъчно ниво на двигателните способности на студентките и от двете групи.

Анализът на резултатите от анкетното проучване сочи, че предварителната ориентация на студентките в най-голяма степен е свързана със задължителния характер на часовете по спорт, но затова пък всички са убедени в тяхната полза. В потвърждение на това е процентът на удовлетвореност във физически и психически план.

За ефективността на лекоатлетическите упражнения говори и големия процент – 80% положителни отговори. Подобен характер имат и

отговорите относно благоприятния ефект върху здравето и начина на живот на студентките. Особено положително следва да оценим готовността им за самостоятелни спортни занимания в свободното време.

От изложеното дотук можем да обобщим:

1. Доказан е положителният ефект от експерименталната програма, независимо от сравнително ниското равнище на физическата годност.

2. Целенасочените спортни занимания са променили в положителна посока нагласите, отношението и мотивите за практикуване на спорт.

Формулираните в края на дисертацията изводи са пряко свързани с целта и задачите и отразяват обективно извършената изследователска работа.

Оценявам високо умението на докторантката да разработи правилна постановка на педагогическия експеримент, както и да го организира и проведе, и анализира задълбочено и компетентно.

Изведените препоръки са точни и в тях проличава изграденият вече облик на преподавател с висока компетентност и познания.

Дисертационният труд на Милена Иванова Игнатова съдържа редица научни и практико-методически приноси. На първо място бих посочил авторският подход за комплексно развитие на физическата годност, като важна предпоставка за повишаване на професионално-приложната подготовка на бъдещите специалисти от сферата на икономиката. Доказана е ефективността на кръговата тренировка в условията на учебната програма.

Изготвени са корелационно-структурни модели на показателите за физическата годност за студентки от първи и втори курс на УНСС, потвърждаващи предимствата на експерименталната програма по отношение на скоростно-силовите показатели и издръжливостта.

Доказва се ролята на личностната тревожност върху мотивацията при занимаващи се с фитнес и аеробика студентки от УНСС. Водещите мотиви са свързани с добра физическа форма, удоволствие и социална подкрепа.


С непосредствена практическа значимост е установената положителна промяна в отношението на студентките към повишената двигателна активност и изразената нагласа за по-активна спортна дейност.

Заключение:

От изложеното до тук, а и от личните ми впечатления от докторантката Милена Игнатова, оценката ми е изцяло положителна. Представеният докторски труд третира актуални проблеми, разработен е задълбочено и компетентно и има завършен вид. Написан е на добър стил и език. По темата на дисертацията има 3 публикации в научни списания. Има участие в 4 научни конференции.

Въз основа на това заявявам своето положително мнение за докторския труд на Милена Иванова Игнатова за присъждане на образователната и научна степен „доктор“ в професионално направление 7.6. Спорт, научна специалност „Теория и методика на физическото възпитание и спортната тренировка (вкл. Методика на лечебната физкултура)“ да бъде допуснат до официална публична защита.

София, 27.01.2017 г.

Рецензент: 
/проф. Йонко Йонов, доктор/