

СТАНОВИЩЕ

върху дисертационен труд за присъждане на образователната и научна степен „доктор“
към катедра „Лека атлетика“ при НСА „Васил Левски“

от доц. д-р Георги Владимиров Игнатов
СУ „Св. Климент Охридски“, Департамент по спорт,
катедра „Спортни игри и планински спортове“

ТЕМА: *„Изследване на ефекта от двигателни комплекси върху физическата
годност на студентки от УНСС“*

Автор на дисертационния труд: Милена Игнатова

Научен ръководител: доц. Станка Миланова, д-р

Формирането на потребност за физическо усъвършенстване е една от основните цели на учебно-възпитателния процес по физическо възпитание във висшите училища. В съвременния етап от развитие на социално-икономическите отношения в страната, съществува трайна тенденция за снижаване на физическата работоспособност сред младежта. Образователната система постоянно търси форми и средства за противодействие. Една от най-успешните възможности е чрез усъвършенстване на учебните програми по физическо възпитание и спорт. Всичко свързано с оптимизирането на процеса при подготовката и обучението на студентите и повишаването на тяхната физическа годност заслужава одобрение и засилен изследователски интерес. Такава е и гледната ми точка от която ще анализирам и оценявам идеите и резултатите в дисертационния труд *„Изследване на ефекта от двигателни комплекси върху физическата годност на студентки от УНСС“*.

Дисертационният труд е оформен в едно книжно тяло с обем от 156 страници, от които 137 основен текст, 14 страници ползвана литература (128 източника на кирилица, 19 на латиница и 1 интернет сайт, общо 148 източника) и 5 страници приложения. Структуриран е в увод, три основни глави, изводи и препоръки оформени като четвърта глава и литература. Онагледен е с 18 таблици, 41 фигури и три приложения. Като обем, структура и логика на изложението той отговаря на основните изисквания за такъв род разработки.

В глава първа „Литературен обзор“ в обем от 49 страници е направена много обстойно обща характеристика и теоретичен анализ на съдържанието и структурата на понятието „физическа годност“. Много добре са разгледани характеристиките на основните двигателни качества, както и методите за тяхното развитие. Авторката много сполучливо ни запознава с проблема за психологическите детерминанти на заниманията със спорт. Целият този анализ е направен на базата на голям брой данни от литературни източници. В края на първа глава е представена според изискванията за написване на подобен род научни трудове – работна хипотеза.

Като цяло одобрявам логиката, стила и фактологията, представена в тази глава. Независимо от строго специфичния и тясно специализиран научен проблем, който изследва докторантката, целенасоченият теоретичен анализ дава възможност на авторката подробно и авторитетно да ни запознае в детайли с редица характеристики и особености на физическата годност и основните двигателни качества, както и с психологическите детерминанти за заниманията със спорт в теоретичен и приложно-методичен аспект.

Във **втора глава** „Цел, задачи, методи и методика на изследването“, в обем от 22 страници, в своята логична последователност, са представени целта, задачите, предмет, обект и контингент на изследването, както и методиката на изследването и математико-статистическите методи за обработка на получените данни. Особено добро впечатление в тази глава прави логиката и последователността в която е представена цялата организация и реализация на експеримента и точно подбраните и описани подробно тестове за контрол и оценка на постигнатите резултати. В края на втора глава са представени четирите специализирани комплекса, съставени от упражнения за всестранно въздействие върху двигателните качества, които се сменят на всеки две седмици, изпълнявани в условията на кръгова тренировка.

Трета глава, като най-съществената част от дисертацията, е в обем от 64 страници и е посветена изцяло на анализа на собствените експериментални резултати. Тази част от дисертацията респектира не само с нейния обем, но преди всичко с компетентно направения анализ на получените резултати от анкетното проучване, педагогическия експеримент, мотивацията и тревожността при заниманията със спорт. На базата на данните от използваните статистически методи – вариационен, сравнителен и корелационен анализи, докторантката в петте подглави на трета глава дава отговор на

поставените задачи във втора глава. Авторката представя нагледно влиянието на двете програми върху настъпилите промени във физическата годност на студентките, в т.ч. утвърдената учебна програма, по която е работила контролната група (КГ) и четирите специализирани комплекса, по които е работила експерименталната група (ЕГ). Отчетливо се откроява предимството на програмата, по която е работила ЕГ, като по-съществените разлики са свързани с по-ефективното функциониране на кардио-респираторните механизми във възстановителната фаза след беговите натоварвания, както и на някои от скоростно-силовите способности. Много обстойно е проследена корелационната структура на физическата годност на изследвания контингент студентки, като се проследяват и анализират качествените промени в силата на зависимост между отделните компоненти на физическата годност в резултат на прилагането на учебни програми с различна насоченост. Много достъпно докторантката извършва анализ на резултатите от изпитните тестове в края на втория семестър, както и на резултатите от анкетното проучване и от изследването на психологическите детерминанти.

От направените анализи в тази част на дисертацията могат да се открият следните по-важни изводи от направеното изследване:

1. Доказана е ефективността на приложената програма от упражнения за комплексно въздействие върху физическата годност при студентки от УНСС.
2. Проведеният експеримент се е отразил формиращо не само на двигателните качества, но е помогнал да се разбере ролята, ползата и отражението на повишената двигателна активност върху професионалните и лични ангажменти в ежедневен план.
3. Разкрити са мотивите и предпочитанията за занимания със спорт при изследваните студентки, както и високото равнище на личностна тревожност, което се отразява отрицателно на мотивите за занимание със спорт, свързани с преживяването на емоции и предизвикателства, с ориентация към постижения.

Приносите на дисертационния труд имат както научно, така и научно-приложно значение и допринасят за обогатяване на знанията в областта на съдържателната част на предмета физическо възпитание и спорт във висшите училища, които са от огромно значение за достигане на определена професионално-приложна физическа годност от страна на студентите.

Докторантката е публикувала четири статии, които напълно отразяват научните резултати по темата.

В **заключение** ще отбележа, че Милена Игнатова е „Майстор на спорта“ по спортна акробатика със завоювани редица отличия на национално, европейско и световно ниво на двойка и тройка жени. След започване на работата си в УНСС през 2007 г. като преподавател по „аеробика и каланетика“ създава отбора по „чиърлидинг“, което е новост за спорта във висшите училища в България. С опита и вдъхновението си работи за налагането и утвърждаването му в спортния календар на Асоциацията за университетски спорт (АУС) „Академик“. Тези позиции позволяват на докторантката да разполага с подробна информация и цялостен поглед върху състоянието на физическата годност сред учащите в младежка възраст. Всичко това е дало възможност на авторката да направи изследвания с такъв задълбочен характер. Друга много силна страна на изследването е практическата приложимост на предложените специализирани комплекси, в която съм убеден, че ще има още по-голяма бъдеща реализация не само за повишаване физическата годност на студентки от УНСС, а и на такива от другите висши училища в България.

Въз основа на гореизложеното и отчитайки личностните качества на авторката считам, че дисертационният труд на тема: „Изследване на ефекта от двигателни комплекси върху физическата годност на студентки от УНСС“ е разработен на необходимото научно ниво и е с висока теоретична и приложна стойност. Това ми дава основание да предложа на уважаемите членове на научното жури при НСА „Васил Левски“ да **присъдят** на Милена Иванова Игнатова образователната и научна степен „доктор“.

19. 01. 2017 г.

Автор:.....

/доц. Георги Игнатов, д-р/