

УРАС N 26/28 02. 2017

## РЕЦЕНЗИЯ

на

дисертационния труд на тема **“Проучване ефекта от приложението на комплексна методика за развитие на двигателните качества при ученици от VI-ти, VII-ми и VIII-ми клас”** представен от Пенка Рускова Минчева-Болгурова, за присъждане на ОНС “ДОКТОР”

Рецензент: проф. Е. Димитрова, дн

Актуалността на настоящото научно изследване се обуславя от факта, че в последните години нараства делът на учениците с ниво на физическа активност под препоръчителното за тази възраст. Ниската физическа активност се асоциира с редица болестни състояния на организма. Представеният труд е посветен на недостатъчно проучените възможности на физическата активност за развитие на двигателните качества при учениците.

Дисертацията е в обем от 181 страници в т.ч. библиография от 20 страници. Тя е онагледена с 17 таблици, 62 фигури (диаграми) и 39 снимки. Списъкът на ползваната литература е от 199 източника, от които 64 на кирилица, 130 на латиница и 5 интернет сайта. Преобладаващата част от публикациите са от последните 10 години. Съотношението литературен обзор – собствени проучвания е правилно.

Уводът насочва към разработвания проблем.

**Литературният обзор** е разработен на базата на обширна информация от публикациите на съвременни автори. Структуриран е в 5 основни теми, а именно:

- Здраве, фитнес, физическа активност и физическа дееспособност.
- Развитие на физическите качества на децата като задача на физическото възпитание в училищата.

- Традиционни и специализирани методики, програми за развитие на двигателните качества на децата в училищните програми по физическо възпитание.
- Развитие на двигателните качества през периода на растене и съзряване.
- Контрол на физическата дееспособност.

Обсъждането на публикациите е направено задълбочено, аналитично и конкретизирано. Научната компетенция на докторантката се проявява при коментирането на проблемите и отношението ѝ към някои дискуссионни въпроси. Разделът завършва *обобщение* и систематизиране на проблемите в предметната област на изследването, в което ясно са формулирани недостатъчно проучените и неизяснени проблеми, които мотивират докторантката към разработване на дисертационния труд.

На базата на литературния обзор е изведено формулирането на научния проблем и **работната хипотеза**, която е правилно формулирана.

**Глава II** на дисертационния труд е „**Методология на изследването**“.

Точното формулиране на **целта на изследването и 5-те задачи** се явява като предпоставка за провеждане на задълбочен експеримент.

В методиката на изследването ясно са дефинирани обект, предмет и контингент на изследването.

**Контингент на изследването** са момчета и момичета, ученици от 6, 7 и 8 клас на Англо-американското училище в София – общо 144 момичета и 104 момчета в експерименталните групи и общо 51 момичета и 49 момчета в контролните групи. Изследваният контингент е достатъчен за проучване от такъв характер. Направена е характеристика на контингентта по пол и възраст. Информацията се подкрепя с подходящи таблици.

Проведени са три самостоятелни *лонгитудинални изследвания* с продължителност от две или три учебни години, за установяване на промените в двигателните качества, формирани по време на учебния процес с

помощта на комплексна методика за развитие на двигателните качества при ученици от VI-ти, VII-ми и VIII-ми клас:

- Лонгитудинално 1 - три последователни учебни години: 2011-2013г. (6,7,8 кл).
- Лонгитудинално 2 - две последователни учебни години: 2012 – 2013 г. (6,7 клас).
- Лонгитудинално 3 две последователни учебни години: 2011 – 2012 г. (7, 8 клас).

Проведено е и *емпирично изследване* на динамиката на двигателните качества с експериментални и контролни групи (6, 7 и 8 клас 2011 – 2013 г.).

Методиката на изследването е многостранна и разнообразна и включва 4 групи показатели:

- Показатели за групиране: група, пол, клас
- Антропометрични показатели: ръст, тегло.
- Физиометрични показатели: максимална кислородна консумация (VO2 max), индекс на телесната маса (БМИ ).
- Показатели за физическа дееспособност: резултати от тестовите совалка (20m pacer test), лицеви опори (push ups), повдигане на трупа (trunk lifts) ,”седни и докосни” (sit and reach), канадски коремни преси (curl ups) бягане на 1 миля 1609м (1 mile run).

Приложени са подходящи методи за статистическата обработка на резултатите.

Апробирана и приложена на практика е комплексна методика за развитие на двигателните качества при учениците от експерименталните групи, която цели „чрез многообразни и интересни средства и методи за развитие на двигателните качества, оценка и самооценка, да се създадат мотивация и стимули за подобряване на физическата дееспособност на учениците, така че да поддържат резултатите си от контролните тестове в зоната на здравето според стандартите на Фитнесграм“.

Използвани са съвременни методи за организация и обучение:

- разработени са три станции с разнообразни комплекси от упражнения – за развиване на кардиореспираторна издръжливост, мускулна сила, гъвкавост и координация.
- кръгова тренировка и игрови метод
- индивидуален подход в часовете по физическо възпитание
- индивидуален подход при оценката, планирането и целенасочената работа за развитие на индивидуалните двигателни качества.

Методиката е професионално разработена, интересна, балансирана, правилно и подробно описана по периоди на приложение, добре онагледена. Личи умението на докторантката да ползва специфична терминология.

Контролните групи са съставени от класове, работили по приетия стандартен учебен план по физическо възпитание в Англо-Американското училище, при който развитието на двигателните качества през първия триместър се осъществява чрез модул лека атлетика, през втория триместър чрез модул фитнес (степ аеробика, йога, упражнения с уреди и на уреди и др.) и през третия триместър се прави тестване и анализ на физическата дееспособност в края на учебната година.

В Глава III на дисертационния труд „Резултати и анализ“ е направен сравнителен анализ на резултатите между началното и крайното измерване във всеки клас и между класовете, сравнение между всички 6-ти, 7-ми и 8-ми класове, които са участвали в изследването, сравнение на прираста между експериментални и контролни групи по класове и пол, както и корелационен анализ на връзките между тестове по класове и пол.

Обсъждането на резултатите е диференцирано при двата вида изследвания. Установени са достоверни статистически промени в основните проследени показатели. Отчетен е ефекта на комплексна методика за развитие на двигателните качества върху антропометричните,

физиометричните показатели и физическата дееспособност. Изследвана е корелацията между  $VO_2 \max$  и БМИ, както и зависимостта между тестовете за оценка на физическата дееспособност. Направеният анализ оценява доколко отделните тестове носят независима информация или се дублират, както и дали връзките между тях се променят в годините на експеримента и по какъв начин. Средните стойности на изследваните показатели телесно тегло,  $VO_2 \max$ , индекс на телесната маса, повдигане на трупа, лицеви опори, седни-докосни ляв и десен крак и бягане на 1 миля на момчетата и момичетата от 6-ти, 7-ми и 8-ми клас, обучавани по експерименталната комплексна методика за развитие на двигателните качества, във всички контролни измервания са в границите на зоните на здравето по стандартите на Фитнесграм, което потвърждава ефективността на методиката.

Резултатите са обективизирани чрез подходящи методи за анализ, които подкрепят направените обсъждания и заключения. Чрез сравнение между показателите на експерименталните и контролните групи се установява по-добрия функционален ефект при експерименталните групи. Докторантката демонстрира своя професионален опит, като с голяма компетентност обосновава и анализира данните.

Дисертацията завършва с 6 извода и 4 препоръки и заключение, които обобщават резултатите от това задълбочено проучване.

Във връзка с научното изследване са представени 3 публикации в авторитетни специализирани списания на български и на английски език.

Авторефератът е изработен в съответствие с изискванията и отразява правилно съдържанието на дисертационния труд.

Научните приноси на дисертационния труд, според мен, са следните:

- Апробирана и приложена на практика е оригинална, научно-обоснована, комплексна методика за развитие на двигателните качества на учениците от VI-ти, VII-ми и VIII-ми клас, която обогатява теорията и практиката на физическото възпитание.



- Разработена е методика за функционално изследване, която позволява оптимално проследяване на въздействието от приложената комплексна методика за развитие на двигателните качества и насочва учениците и учителите към преминаване от оценка на резултатите по съществуващите нормативи, към норми за достигане на свързаните със здравето нива на физическа дееспособност.

- Проследени са резултатите и е доказан положителен ефект от въвеждането на нова обучителна методика по физическо възпитание, целяща подобрене на здравния статус на учениците.

- Направени са мотивирани и обобщени изводи и препоръки за практиката, отразяващи концепцията, същността и възможностите на комплексната методика за развитие на двигателните качества на учениците.

### **Заклучение**

Оценявам високо изследователската и практическа работа на Пенка Рускова Минчева-Болгурова, чийто дисертационен труд на тема **“Проучване ефекта от приложението на комплексна методика за развитие на двигателните качества при ученици от VI-ти, VII-ми и VIII-ми клас”** представлява сериозно научно изследване с оригинални приноси за науката и практиката.

Препоръчвам на Уважаемите членове на научното жури да гласуват **положително** за присъждане на ОНС “Доктор” на Пенка Рускова Минчева-Болгурова, в професионално направление 7.4 Обществено здраве, научна специалност Теория и методика на физическото възпитание и спортната тренировка (вкл. Методика на лечебната физкултура).

22.02.2017 г.

София

Рецензент:

проф. Евгения Димитрова, ДН

