

ЦРЖСВх. № 31/09.03.2017г.

## РЕЦЕНЗИЯ

на дисертационен труд за получаване на образователната и научна степен  
„доктор“

**Тема на дисертационния труд:** „Влияние на силовата подготовка върху  
състезателната ефективност в бокса“

**Автор на дисертационния труд:** Кирил Костадинов Бонев

**Научен ръководител:** доц. Евтим Лефтеров Григоров, доктор

**Рецензент:** проф. инж. Димитър Танев Кайков, дн

Кирил Костадинов Бонев е завършил висше образование в НСА „Васил Левски“ ОКС „Бакалавър“ с две професионални квалификации „Учител по физическо възпитание“ и „Треньор по бокс и кикбокс“. В ОКС „Магистър“ завършва две магистратури – „Спорт за високи постижения“ в НСА и „Стратегическо ръководство, духовност и лидерство“ в УНИБИТ.

Кирил Бонев е изявен състезател по бойните изкуства. Два пъти е бил Балкански шампион и 17 пъти национален шампион по кикбокс. Освен това 11 пъти е бил национален шампион по бокс, карате, джу джицу, муай тай и по ММА. Успешно се е представял на световни първенства по кикбокс. Инструктор е по бойно-приложна подготовка и по стрелба в системата на МВР, където работи. Председател е на спортния клуб по бойни изкуства „Кико“.

Рецензираният дисертационен труд на тема „Влияние на силовата подготовка върху състезателната ефективност в бокса“ съдържа 119 страници, 12 таблици, 7 фигури, библиографска справка от 52 източника, от които 43 на кирилица и 9 на латиница.

Дисертационният труд е оформен в две глави: I. Теоретична постановка на проблема и II. Емпирично изследване на ефективността на две методики за развитие на силата на боксьори. В края на дисертацията са включени изводите, препоръките и библиографската справка.

Положителна оценка заслужава първата глава „Теоретична постановка на проблема“. Последователно в логическа връзка са разгледани въпросите, свързани със същността и развитието на бокса като вид спорт, спортно-технически характеристики на бокса, методологически проблеми и подходи за оптимизиране на технико-тактическата подготовка в бокса, методи за изследване на състезателната ефективност в бокса. Разгледан е проблемът за

физическата и силовата подготовка в спорта. Разкрити са особеностите на силовата подготовка в бокса и са разработени методика и средства за развитие на специфичната сила на боксьора.

При оценяване на първата глава на дисертационния труд може да се твърди, че Кирил Бонев притежава задълбочени знания по изследвания научно-приложен проблем, изгражда собствена концепция за влиянието на силовата подготовка върху състезателната ефективност в бокса.

Положителна оценка следва да се даде и на втората глава „Емпирично изследване на ефективността на две методики за развитие на силата на боксьори“. Правилно са определени хипотезата, целта и задачите. Върху основата на теоретичния анализ се предполага, че с разкриването на факторната структура на силовата подготовка на боксьори се създава възможност за разработване на нови подходи за усъвършенстване на скоростно-силовите им способности и реализиране на индивидуалния подход в бокса. Целта на изследването е да се установи чрез експеримент ефективността на две методики за развитие на силата при 16-18-годишни боксьори. За постигането на целта са поставени за решаване шест задачи. За решаването на задачите, постигането на целта и потвърждаването на хипотезата е приложена комплексна методика от теоретичен анализ, методи на експертни оценки и научно наблюдение на двубои по бокс. Изработената правилна стратегия на изследването, която е реализирана в практиката, е доказателство, че Кирил Бонев притежава умения да планира, организира и провежда научен експеримент.

Към втората глава е включен и анализа на резултатите от изследването на ефективността на методиката за подготовка. Направен е задълбочен анализ на спорно-техническата характеристика на бокса. Проведен е констатиращ експеримент. Измерени са седем общофизически показателя и десет специфични двигателни качества. Резултатите от експеримента са обработени чрез вариационен и факторен анализ. Идентифицирани са по три фактора на общофизическите показатели и на специфичните двигателни качества. Трите обобщени фактора от групата на общофизическите показатели обясняват 78,20% от дисперсията, а трите фактора на специфичните двигателни качества обясняват 72,98 % от дисперсията на наблюдаваните променливи. На базата на анализирания резултати от констатиращият експеримент и на теоретичните основи на изследвания

проблем са разработени две методики за развитие на силата на боксьорите. Двете методики са експериментирани. След прилагане на първата методика мускулната маса при всички състезатели се е увеличила с 1-2 кг, което негативно се е отразило върху ефективността на подготовката им. При участието на състезателите в три официални турнира на първия и втория кръг на отборно и лично държавно първенство от общо 110 възможни срещи с победа са завършили 38 срещи. Коефициентът на ефективност е 35%. След прилагане на втората методика състезателите са участвали в три турнира от общо 126 срещи, от които 71 са завършили с победа. Коефициентът на ефективност при тях 56%. С 21% се е повишила ефективността на подготовката на боксьорите при втората методика в сравнение с ефективността на първата методика. С прилагането на втората методика значително са нараснали стойностите на изследваните показатели, вследствие на което са спечелени по-голям брой победи. В методиката на подготовката са включени два специализирани теста за изпълнение на определени движения – „Компас-2“ и „Дейвис“.

На базата на теоретичния анализ и анализа на резултатите от констатиращия и преобразуващия експеримент са разработени методи и средства за развитие на силата и на специфичната сила на състезателите по бокс. Представени са три примерни силови комплекса. Третият комплекс е представен като кръгова тренировка. Изпълняват се 18 силови упражнения, които са представени в отделни снимки.

При обобщаване на проведения комплексен анализ на резултатите от изследването може да се твърди, че Кирил Костадинов Бонев има формирани качества да вниква в същността на изследваните явления, да разкрива закономерности и на тази база усъвършенства силовата подготовка на състезателите по бокс. Върху основата на теоретичния обзор и анализа на резултатите от експерименталното изследване са изведени три извода и една препоръка, които са правилно дефинирани. В края на дисертацията са включени ползваните литературни източници.

Дисертационният труд има определени научно-приложни приноси. Разкрита е същността и е разгледано развитието на бокса като вид спорт, направена е спортно-техническа характеристика, определени са методологически проблеми и са посочени методологическите подходи за оптимизиране на технико-тактическа подготовка в бокса. Идентифицирани са



основните фактори на общофизическите показатели и специфичните двигателни качества и е създадена методика за силова подготовка на боксьори. Разработени са три примерни комплекса за силова подготовка на състезатели по бокс.

В дисертационния труд са допуснати и отделни слабости. Не са описани тестове за измерване на общофизическите показатели и специфичните двигателни качества. Във втората глава на дисертацията е включена аналитичната глава. Не са посочени математико-статистическите методи за обработка на резултатите от експериментите. Допуснати са и отделни технически грешки. Допуснатите слабости не понижават достойнствата на дисертацията.

По темата на дисертационния труд докторантът е публикувал пет материала, от които три самостоятелно и два в съавторство с научния си ръководител. Авторефератът е изготвен в съответствие с изискванията и отразява основната част на дисертацията.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ:**

Рецензираният дисертационен труд на тема „Влияние на силовата подготовка върху съзнателната ефективност в бокса“ е научно-приложен труд с определени приноси. Кирил Костадинов Бонев притежава задълбочени теоретични знания и приложни умения да провежда комплексни научни изследвания. Давам положителна оценка на дисертационния труд и предлагам на уважаемото научно жури да му присъди образователната и научна степен „доктор“ в област на висшето образование 7. Здравеопазване и спорт, професионалното направление 7.6 Спорт, научна специалност Теория и методика на физическото възпитание и спортната тренировка (вкл. Методика на лечебната физкултура).

05.03.2017 г.

гр. София

Рецензент: .....

/проф. Д. Кайков/