

РЕЦЕНЗИЯ

от доц. инж. Огнян Тишинов, доктор

Относно: Представен е за официална защита дисертационен труд от Костадин Димитров Кисъов, редовен докторант към катедра „Лека атлетика“ при НСА „Васил Левски“, на тема „Изследване на трасета за състезание и тренировка и класифициране на средствата за подготовка на състезатели по планинско бягане“ за присъждане на ОНС „доктор“ по научната специалност „Теория и методика на физическото възпитание и спортната тренировка (вкл. МЛФ)“, професионално направление 7.6 „Спорт“, научен ръководител проф. Апостол Славчев, доктор.

Дисертационният труд разглежда подготовката на състезатели по лека атлетика специализирани в планинско бягане и особеностите на този процес. Актуалността на избраната тематика е несъмнена, имайки предвид, че при овладяване на спортно-технически умения и развиване на двигателните качества на подрастващи лекоатлети специализирани в планинското бягане е възможно да се усъвършенстват техническите възможности на спортистите и да се постигне хармоничното им развитие. В този смисъл темата е интересна, с практическа насоченост и няма съмнение в нейната дисертабилност.

Разработката е в обем 160 стандартни страници. Резултатите са представени в 21 таблици и е онагледена с 135 фигури. Ползваната литература включва 106 заглавия, от тях 36 на латиница и 70 на кирилица. Дисертацията следва класическата структура на такъв род научни трудове: увод в обем 5 стр.; първа глава от 37 стр., разделена в 13 подраздела, втора глава 8 стр. включваща цел, задачи, организация и методика, трета глава, резултати и анализ 104 стр., 6 теоретико-научни изводи, 6 теоретико-приложни и 9 препоръки. Представени са обширни приложения в размер на 54 страници. Обемът на дисертацията е намален в

сравнение с този при вътрешната защита, но това не намалява научно-приложната стойност на труда. Списъкът на публикациите и броят им отговаря на представения за защита дисертационен труд. Авторефератът отговаря на изискванията.

Работата по дисертацията предлага многомерни научни задачи, отговаря на редица въпроси за подготовката на лекоатлети специализирани в планинското бягане .

Успехът в разработката на темата в голяма степен се дължи на добрата научна подготовка на дисертанта. Следва да се отбележи демонстрираната от него компетентност в областта на разработването на нови тренировъчни методики, спортно-педагогическото тестиране, съществуващите нормативни документи, статистически методи за анализ и интерпретация на получените резултати. Работата е добре онагледена таблично и графично.

В глава първа, дисертантът съумява системно да обвърже изискванията към тренировъчната методика спрямо морфологичните, физиологичните, психическите и двигателните качества, а също техническите и тактическите умения. За разлика от редуцирания обем на литературния обзор в глава първа, анализът на резултатите достига 100 страници, с което глава трета надвишава с 40% глава първа. Добро впечатление оставя подробното разглеждане на тежката амортизация и травматизъм при планинското бягане, които според докторанта са сходни с тези при тройния скок и стийпълчейза. Подглавата „Развитие на методиката за подготовка в дисциплините в планинското бягане“ е с висока стойност. Същото заключение може да се направи и за подглавата „Основни методи за развиване на двигателните качества, които са фактор на спортното постижение в планинското бягане“.

Изследователските методи са представени изчерпателно. Подробното описание на методите за спортна тренировка в чисто

теоретически аспект е показано в глава първа. Списъкът с литературата изцяло следва съвременните източници.

Целта е ясно и точно формулирана. Задачите в правилна логическа последователност очертават пътя на научното изследване за достигане на поставената цел. Определен е предметът на изследване.

Описани са подробно използваните методи за изследване и математико-статистически методи. Ползваната апаратура е с добри метрологични характеристики.

Изведената работна хипотеза произтича от направения обзор и е научно доказана.

Главата “Анализ на резултатите” е несъмнено с голяма тежест. Подробно са показани получените резултати за изследваните лекоатлети. Анализът носи в себе си редица творчески аспекти, проведен е с научно обоснована критичност от позицията на изграден специалист. Систематизирани са проблемите, които не са достатъчно проучени и ще се търси отговор в дисертационния труд. Анкетното проучване е достатъчно изчерпателно. Представените графики онагледяват графично обстоятелствата около анкетното проучване. Цифровите данни от анкетата са показани отделно в таблици 8 и 9. Спецификата на трасетата за планинско бягане като фактор за спортния резултат е убедително разгледана. Направена им е подробна класификация, което е и част от целта на разработката.

Върху особеностите на трасетата са отделени 38 стр. от анализа на резултатите, като в края на раздела е изведена математическа формула за оценка на трасетата за планинско бягане според критериите за категоризация определени от докторанта.

Факторите на спортното постижение са подробно разгледани. Тъй като изграждащите компоненти в планинското бягане са много разнообразни, тренировъчното натоварване е съобразено с наличието на

трите работни режима на организма на спортиста, а именно аеробен, анаеробен и смесен режим и доколко те са преобладаващи спрямо всеки отделен участник поставен в състезателни условия. Оценката за подготовката на лекоатлетите е обективно представена чрез методи на пулсометрията, лактата и др. Детайлно е разгледано съчетаването на трите работни режима по време на бягането на спортиста според т.н. „регулатор“ на комплексните възможности на лекоатлета. Трябва да се има предвид, че всеки от участващите спортисти е подложен на изключително много разнообразни натоварвания, защото мястото на провеждане на планинското бягане представлява окръжаващата природна среда за разлика от изкуствено създадената такава в плувните или лекоатлетическите пистови дисциплини, при които спортистите са поставени в постоянни определени от съответния състезателен правилник условия. Допълнителен усложняващ фактор е периодичното повишаване и спад в спортната форма на състезателите. Така логично докторантът достига до главата III.3.3 „Разпределение на тренировъчните средства според диференцираните модели на подготовка“. Докторантът предлага за определяне на индивидуалната тренировъчна програма да се взимат предвид физическите възможности на състезателите по планинско бягане според критериите дали трасето е предимно изкачване, слизание или изкачване и слизание (обиколка). Отделните състезания в спортния календар в планинското бягане са с разнообразен характер на трасетата и това според докторанта е решаващо условие в предсъстезателната подготовка и съответно периодизацията на спортната тренировка.

Подробно е представена методиката за подготовка на лекоатлетите специализирани в планинско бягане. Тренировъчната програма е подробно и изчерпателно описана като са засегнати всички аспекти в подготвителния и състезателния периоди в анализа от дисертацията и представените приложения. Периодизацията на спортната тренировка е

подробно показана като част от тренировъчната програма. Представен е обемът на тренировъчното натоварване изпълнен според методиката за подготовка.

Докторантът участва дейно в подготовката на лекоатлети специализирани в планинско бягане. Заради това обстоятелство в дисертацията са представени подробни тренировъчни планове съобразени с конкретните особености на терена и състезателите. Показани са зависимости на скоростта на бягане, темпа на беговата крачка, процентно отношение на опорната и летежна фази, отклонението на трупа от вертикалата, спрямо ъгъла на наклона при изкачване и бягане надолу по наклона. Добро впечатление оставя приложеният с вещина цялостен системно - структурен подход за анализ и интерпретация на получените данни. Бих желал да поставя следния въпрос на докторанта. Как си представя включването в подготовката на тренажор с бегова пътека и провеждане на стъпално функционално изследване за определяне на готовността на лекоатлетите спрямо повишени и тежки натоварвания ?

Изводите и препоръките са конкретни и логично следват от получените резултати и направения анализ.

Според мен теоретичните и научно-приложни приноси на дисертационния труд са следните:

1. Разработване на система за категоризация на трасетата за планинско бягане.
2. Определяне на комплексен коефициент на трудност на трасето (емпиричен по характер).
3. Разграничение на видовете планинско бягане, съобразно кинематичната характеристика на състезателите.
4. Класифициране на средствата за тренировка, съобразно факторите на спортното постижение.

5. Разпределение на тренировъчните средства според диференцираните модели на подготовка.

В крайна сметка, дисертационният труд представлява подробно практическо пособие за подготовка на специалисти в областта на леката атлетика със специализация в планинското бягане, а може би и за други спортове като бягането по дистанция в триатлона.

В заключение трябва да отбележа, че на нашето внимание е предложен завършен научен труд, отговарящ на всички изисквания за докторска дисертация. Докторантът се е изявил като знаещ и можещ специалист практик и научен работник. Въз основа на всичко гореизложено давам положителна оценка на дисертацията на Костадин Димитров Кисъов, редовен докторант към катедра „Лека атлетика“ при НСА „В. Левски“, на тема „Изследване на трасета за състезание и тренировка и класифициране на средствата за подготовка на състезатели по планинско бягане“ и предлагам на уважаемата комисия, да му бъде присъдена образователната и научна степен “доктор” по научната специалност „Теория и методика на физическото възпитание и спортната тренировка (вкл. МЛФ)“, професионално направление 7.6 „Спорт“.

18.04.2017 г.

Подпис:



(доц. инж. Огнян Тишинов, доктор)