

ЦПНБх № 280/16.01.2018г.

## СТАНОВИЩЕ

от проф. Свилен Нейков, дн

Тема: „Методи за развиване на аеробния капацитет на елитни скиори бегачи“

Дисертационният труд на Елка Галева е в размер на 151 стандартни машинописни страници. Литературният обзор е в 62 стр. цел, задачи и методика на изследването е 15 стр., резултати и анализ 50 стр. Използвани са 83 източника от които 20 бр. на кирилица и 63 бр. на латиница, както и за онагледяване таблици 17 бр. и фигури 54 бр. Трудът е разработен и структуриран правилно в съответствие с изискванията. Авторефератът отговаря на изискванията и отразява в резюме дисертационния труд. Докторантката има три публикации във връзка с дисертационния труд.

В своето информационно проучване, авторът прави характеристика на издръжливостта като двигателно качество, както и развитието на специалната издръжливост в ски-бягането. Разглежда връзката между издръжливостта и системите за енергоосигуряване. Обръща се внимание на факторите и критериите, влияещи на спортното постижение. Изтиква се ролята на  $VO_{2max}$  за достигане на високи спортни резултати. Дава мнение на редица автори, допринесли за анализа на  $VO_{2max}$  и неговото влияние и значение за спортните резултати. Обзорът е задълбочен и аргументирано отразява различните страни на тренировъчния процес при ски-бегачи.

**Работната хипотеза** е формулирана на основата на предположението, че целенасоченото прилагане на тренировъчната методика с преимуществено използване на равномерен и променлив метод с ниска и умерена интензивност ще доведе до значително повишаване на аеробния капацитет на скиорите бегачи.

**Целта на изследването и задачите** отговарят на темата на дисертационния труд. Разгледани са основните аспекти на приложената тренировъчна методика за развитие на аеробния капацитет при скиори бегачи. Организацията и етапите на изследване са отразени правилно.

### Резултати и анализ:

Данните от изследването са анализирани правилно и интерпретацията показва добро познание на тренировката като „доза-ефект“. Табличното и

графичното представяне на информация внася още по-голяма нагледност яснота в разработения труд. Сравнителният анализ на динамиката на кислородната консумация по време на 4000 м тест, дава възможност да се потвърди, че приложеното разпределение на методите при експерименталната група има положителен ефект. От получените данни, ясно се вижда, подобряване на стойностите на изследваните параметри. Това говори за правилното прилагане на методите на тренировката. Резултатите са описани много подробно и отново се показват добрите познания на докторантката в областта на физиология и биохимията.

Основната тежест на дисертационният труд е проведения експеримент на ски ергометър и анализа на резултатите. Този експеримент заслужава най-голямо внимание от които могат да се извлекът ползи за спорта ски-бягане. Това е най-близкото упражнение до вида спорт, като специфична характеристика на двигателна дейност. Проследяване на 13 показателя в таблица № 12 ( физиологични и биохимични) ни дават основание за добър анализ. Докторантката анализира добре получените резултати от корелационния анализ за взаимовръзката между показателите. Резултатите са представени в табличен и графичен вид и дават яснота. Даден е пример на „вработващ“ и „общобазов“ мезоцикли .

На стр. 122 не става ясно кои средства на тренировката са характерни за ски бягането през лятната подготовка ?

Целите и задачите на подготовката в годишния тренировъчен цикъл ( периодизация ) са поставени правилно.

#### **Изводи и препоръки;**

Те са функция на направените анализи и логично следват дисертационния труд. Ако бяха подкрепени с количествени стойности, щяха да имат по-голяма конкретика. Направен е добър анализ на биохимични и физиологични показатели които придават тежест на труда.

#### **Заклучение**

Дисертационният труд на Елка Галева е напълно завършен и има принос в развитието на тренировъчната методика в годишния цикъл при скиори-бегачи. Трудът има стойност и е онагледен и представен добре.

От изложеното по-горе предлагам на уважаемото жури, дисертационния труд на Елка Галева, да бъде високо оценен и да ѝ се присъди образователната и научна степен „ДОКТОР“.

  
Проф. Свилен Нейков