

РЕЦЕНЗИЯ

на дисертационен труд за придобиване на образователната и научна степен
„Доктор“

Тема на дисертационния труд: „Разработване на учебни програми за фитнес гимнастически дисциплини за студенти от Република Кипър“

Автор на дисертационния труд: Кириаки Коста Макри

Научен ръководител: доц. Георги Сергиев, доктор

Рецензент: доц. Димка Несторова, доктор

Насърчаване укрепваща здравето двигателна активност е първостепенна задача в изпълнение императивните мерки за здравна промоция сред младите хора. В този смисъл, основната концептуална идея на дисертационния труд, а именно търсене на нови средства и форми за подобряване физическата дееспособност на студентките, респ. повишаване ефективността на обучението по спорт във висшите училища, притежава актуална и социалнозначима тематика. Изборът на дисертационна тема е естествено продължение на целенасочен образователно-творчески път. Натрупаният педагогически опит като преподавател по физическо възпитание и спорт, успоредно с придобиване на допълнителни квалификации: инструктор по Пилатес (НСА „Васил Левски“, София, България), инструктор по програмите на MOSSA (САЩ), инструктор по програмите LES MILLS, Нова Зеландия, позволява на Кириаки Макри да разработи атрактивна учебна програма по фитнес гимнастическите дисциплини за обучение на студенти от Република Кипър.

Трудът е стандартно оформен и съдържа 156 страници в т.ч. ползвана литература (15 стр.). Онагледен е с общо 39 таблици и 66 фигури. Проучени са 191 литературни източника, от които 102 на български език, 81 на чужд език (английски, гръцки) и 8 интернет страници. Представени са две приложения.

В теоретичната част на дисертацията, изследователката е насочила своето внимание върху появата, развитието и класификацията на фитнес гимнастическите дисциплини. Засегнати са фундаментални въпроси в аспекта на основополагащи за съвременния „фитнес“ идеологии, възгледи и ценности. Представен е кратък анализ на утвърдени съвременни системи за масова гимнастика (аеробика, каланетика, пилатес, фитнесбол) и разновидности на класическата аеробика (аква аеробика, зумба, Group Kick, Muay Thai и др.). Проучена е нормативната уредба по дисциплината „Физическо възпитание и спорт“, както и спортно-състезателната дейност на университетско ниво в три държави (Република България, Република Кипър и Република Гърция). Положителна оценка заслужават уменията за критично мислене относно избор на подходяща методика за обучение и организиране на дейността. Засегнатите опорни точки потвърждават общото впечатление за системна и последователна работа. Обзорът завършва с адекватно оформена работна хипотеза.

Целта на дисертационния труд, а именно: „оптимизиране на учебно-тренировъчния процес по физическо възпитание със средствата на фитнес гимнастическите дисциплини за студенти от Република Кипър“, е точно формулирана. Изведени са пет основни задачи. Организацията на работата е осъществена в три етапа. Приложена е изчерпателна, комплексна методика. Изследвани са общо 44 студентки, разпределени в две групи – експериментална група (ЕГ) и контролна група (КГ). Тестовата батерия включва 11 двигателни теста, 2 функционални теста и 11 антропометрични

показатели. Педагогическият експеримент е детайлно описан. При избора на подходящо учебно съдържание, докторантката се придържа към модерни и актуални гимнастически средства за обща кондиционална подготовка: упражнения от програмата „Пилатес“ (фиг. 5 – фиг. 28); упражнения на „Пилатес“ с топка Фитбол (фиг. 29 – фиг. 38); Зумба (приложение 1); Fight аеробика (приложение 2); упражнения за комплексна кръгова тренировка (фиг. 41 – фиг. 44).

В аналитичната част на дисертацията са решени основните задачи на труда. Натрупаният фактологичен материал е обработен с подходящи статистически методи. Приложени са вариационен анализ, корелационен анализ на Пирсън и метод за проверка на хипотези (t-критерии на Стюdent). Данните са представени в стандартен табличен и графичен вид. Основният доказателствен аргумент, за установяване ефективността на апробираната програма, е статистическата значимост на разликите в средните стойности на показателите в началото и в края на експеримента както поотделно, така и в съпоставка между експ. и контр. групи. Установено е нормално разпределение на показателите при изследване (табл. 7, 8, 9, 11, 12, 13). Не се наблюдава статистически значима разлика при показателите и от трите групи тестове, с изключение на равновесната устойчивост в полза на КГ (табл. 15). За съжаление, резултатите не са съпоставени с нормативи за контрол и оценка, за да бъде диагностицирано входното и изходно ниво на физическата дееспособност на изследваните лица.

В края на експеримента са установени:

- при студентките от ЕГ, *работили по авторска учебна програма*, статистически значим прираст по всички наблюдавани показатели (табл. 24);

- при студентките от КГ, *работили по традиционно утвърдената програма по спорт (тенис, бадминтон, фитнес) в Университета в Кипър*, значимо увеличение на силата на горни и долни крайници, гъвкавост на гръбначния стълб, равновесната устойчивост, повишаване на активната телесна маса, обиколката на бедро, намаляване на кожната гънка на трицепс (табл. 25).

В заключителният анализ на резултатите от проведения експеримент, в съпоставка между ЕГ и КГ (табл. 27, 29, 31), е оформено крайното становище за степента на физиологичното въздействие в полза на експерименталната група. Данните са с доказана статистически значима разлика на средните стойности на всички приложени тестове между първото и второто изследване.

Апробираната програма е насочена към формиране на многостранните способности на студентите с високоформираща стойност. Учебният материал е разпределен методически правилно (табл. 33). Приложеното натоварване е тясно свързано с интензивността и координационната сложност на двигателната дейност, което позволява съдържанието на програмата да бъде своевременно коригирано, а структурата адаптирана съобразно нивото на физическа годност на обучаваните лица. Разработена е нормативна база на система за контрол и оценка на физическата дееспособност на студентките (табл. 35). Използваният сигмален метод за създаване на нормативи е коректен, но съм на мнение, че включените показатели за физическо развитие, самостоятелно представени, не притежават достатъчна информативна стойност.

Дисертационният труд не е лишен от някои слабости, стилови грешки и терминологични неточности, които, разбира се, не омаловажават неговите качества. Допускам, че равнище на значимост $\alpha = 2,02$ (стр. 120) и $\alpha = 2,08$ (стр. 122) е техническа грешка, която съответства на t таблично за зависими и независими извадки при $n=22$. Би могло да се внесе по-голяма

яснота относно предмета на изследване, семантичната употребата на „Group Fight“ и „Group Kick“, както и връзката им с Тае-Бо аеробиката и Muay Thai.

Направените изводи и препоръки отговарят на проведеното изследване.

Авторефератът резюмира основното съдържание на дисертацията. Представени са 4 публикации по темата.

Към докторантката имам един въпрос: *Каква методика използвахте за регулиране интензивността на натоварването по време на заниманията със Зумба и Fight аеробика?*

В заключение, считам, че дисертационният труд притежава теоретико- практическа стойност и приложни приноси. Докторантката демонстрира научно обоснована, мотивирана позиция относно необходимостта от внедряване на фитнес гимнастическите дисциплини като част от основната университетска програма по спорт в Република Кипър. Въз основа казаното по-горе, оценявам положително представената научна разработка, като давам своя положителен вот за присъждане на Кириаки Коста Макри образователната и научна степен „Доктор“ по професионално направление 7.6 Спорт, докторска програма „Теория и методология на спортната наука“.

31.11.2018 г.

Рецензент:

Чл. 2 от ЗЗЛД

/доц. д-р Димка Несторова/