

РЕЦЕНЗИЯ

Разработена съгласно Заповед № 2137 от 20.12.2019 г.
на Ректора на Национална Спортна Академия „Васил Левски”

от проф. Кирил Атанасов Аладжов, дн

ОТНОСНО: Дисертационен труд на тема: **“УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ НА
КООРДИНАЦИОННИТЕ СПОСОБНОСТИ НА ФУТБОЛИСТИ С
РАЗЛИЧНА КВАЛИФИКАЦИЯ”**- за придобиване на образователната и
научна степен “Доктор”,

в професионално направление 7. 6. Спорт, докторска програма *„Теория и
методология на спортната наука”*

на **ХРИСТИЯНА КРАСИМИРОВА ГУТЕВА** – докторант редовна форма на
обучение, към катедра „Лека атлетика”.

Научен ръководител: **Доц. Пламен Любенов Нягин, доктор**

Кратки автобиографични данни на докторантката: Християна Красиминова Гутева е родена на 3-ти октомври 1990 год. в гр. Габрово. Завършва средното си образование през 2009 год. в Национална Априловска Гимназия, гр. Габрово.

През 2013-та год. завършва Висшето си образование в НСА „Васил Левски” като бакалавър – със специалност „Кинезитерапия” и магистър със специалност „Спорт за високи спортни постижения – кондиционна подготовка”.

Работила е като фитнес инструктор, като кондиционен треньор на национален отбор по волейбол юноши, като Експерт международно сътрудничество, към НСА „Васил Левски” и към Българска федерация по фехтовка като кинезитерапевт.

Има участия като водещ и гост коментатор в студията на Българската Национална Телевизия в предавания за Световното първенство по футбол в Бразилия през 2014 г., Европейското първенство по футбол през 2012 г. и др.

От 2006-та год. е съдия по футбол към Българският футболен съюз, в ранглистата на Българската професионална лига.

Като съдия по футбол Християна Гутева е получила следните отличия:

Най-проспериращ съдия, жени – 2012 год; Съдия на годината за жени през 2013, 2016 и 2017-та години.

От 2015-та год. е редовен докторант – направление „Спорт“, към катедра „Лека атлетика“ при Национална Спортна Академия „Васил Левски“.

I. АКТУАЛНОСТ И ЗНАЧИМОСТ НА РАЗРАБОТЕНИЯ ПРОБЛЕМ В ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

Актуалността на темата на дисертационния проличава добре от поставената за разработване цел от автора: *„Оптимизиране на кондиционната подготовка при футболисти с различна квалификация, чрез целенасочено модулно въздействие върху формите и компонентите на бързината и скоростните способности, като сегмент от структурата на координационните способности.“*

Координацията на движенията е важно изискване за техниката на избраният вид спорт. По-добрите координационни способности на спортиста правят неговите движения по-рационални и създават необходимата предпоставка за успешно израстване в спортното майсторство. Тук трябва да отбележим, че възможността на човека да овладява все по-нови двигателни елементи и действия се развива приоритетно до определен възрастов етап, като достига своя най-голям прираст в пубертетния период. По-нататък тази способност се стабилизира, а по-късно, след двадесет годишна възраст, значително се намалява.

II. ОБЩА ХАРАКТЕРИСТИКА НА ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД, НА ИЗПОЛЗВАНИТЕ МЕТОДИ И НАУЧНИ ПОСТИЖЕНИЯ

Дисертационният труд е обсъден на вътрешна защита в катедра „Лека атлетика“ и предложен за официална защита. Разработен е в общ обем от 116 компютърни страници. Съдържанието е оформено в 4 (четири) взаимосвързани глави. Трудът е онагледен с 13 фигури и 6 таблици. Библиографията включва 118 литературни източници, от които 81 са на кирилица и 37 на латиница, както и 3 интернет сайта.

Възприетата структура на дисертационния труд, състоящ се от увод и 4 (четири глави), представен с изводи и препоръки за практиката, е логично следствие от добре формулираните цел, основни задачи, организация и методика за тяхното разработване.

В глава първа е отразена теоретичната постановка на изследваната проблематика. Впечатление прави обстойното литературно проучване по темата. В рамките на 50 страници авторката се е постарала да обхване необходимия брой литературни източници. Направен е кратък преглед на историята на футбола. Анализирани са съдържанието и характеристиката на понятията „кондиционна” и „координационна подготовка”, както и на „скоростните способности”, тяхната същност и проява във футбола. В края на първа глава авторката е извела работната хипотеза, която считам че би могла да бъде по-конкретно формулирана, с оглед темата на дисертационния труд.

В глава втора Християна Гутева поставя целта, задачите, организацията и методиката на настоящото изследване. Целта на изследването е коректно формулирана. Посочени са 7 (седем) основни задачи на дисертационното изследване, които подпомагат авторката в реализирането на поставената цел. Те в голяма степен изясняват същността на проблема и насочват изследователската работа в посока отговаряща на темата на труда.

Конкретно и точно е посочен **обекта** на изследване на дисертационния труд: *„Изследване на координационните и скоростните способности при футболисти (ниво професионален и аматьорски футбол).“*

Контингентът на експерименталната група (ЕГ) е общо 40 полеви играчи, на ниво професионален футбол, включващ 20 полеви играчи от ПФК „Локомотив” Пловдив (сезон 2012/2013-год.), както и за аматьорски футбол 20 играчи от аматьорския (по това време) ФК „Витоша” за сезон 2015/2016 год.

От друга страна контингентът на контролната група (КГ) е същият брой 40 играчи, както при експерименталната група, от които 20 полеви играчи, за професионалния футбол от ПФК „Левски” София (сезон 2012/2013 год.) и за

аматорският футбол – 20 играчи от ФК „Янтра 1919” град Габрово, сезон 2017/2018 год.

В тренировъчните занимания, на експерименталната група, Християна Гутева е разработила и приложила *„експертна методика”*, която се е изпълнявала три пъти седмично. Методиката включва *„целенасочено структурирани модули”*, обособени в три самостоятелни модула, чиято насоченост е към специализирано развиване, на скоростно и координационни възможности. Разработените модули са отразени подробно в Приложение № 2 в края на дисертационният труд. Предложената методика се е изпълнявала в подготвителната част на тренировките и не включва упражнения с футболна топка.

Успоредно със спортно-педагогическият експеримент е проведено **анкетно проучване** с 87 треньори, участващи в курсове на Българската треньорска школа по футбол.

За установяване ефекта от приложената тренировъчна програма, по различните модули, е проведено спортно – педагогическо тестиране за оценка на координационните и скоростни възможности. Тези тестирания са осъществени с *„помощта на наличната апаратура, при учебно – изследователската лаборатория на катедра „Лека атлетика”*.

Приложените тестове за установяване нивото на скоростните и координационни възможности са отразени в една таблица и шест фигури.

При анализиране на данните, получени от анкетното проучване и тези от спортно – педагогическият експеримент, са използвани следните математико – статистически методи: *корелационен анализ, вариационен анализ, честотен анализ, t-критерии на Стюдънт за зависими и независими извадки*.

В глава трета Докторант Християна Гутева анализира получените резултати от проведеното изследване. Тук в началото на тази глава подробно са анализирани резултатите от проведеното анкетно проучване. Получените мнения на 87 треньори са отразени в 6 (шест) фигури. В един от отговорите се посочва обобщеното мнение на част от треньорите, според които „Най-значимо

влияние върху развитието на координационните възможности имат т. н. координационна стълбичка, препятствените и комбинирани упражнения и т. н.”

Като рецензент и човек с 40 – годишна практика в тази област, си позволявам да посоча, че в началото на тренировъчното занимание и с най – голям градивен ефект върху координацията и подвижността на краката имат лекоатлетическите специално-бегови упражнения (СБУ), изпълнявани във всичките им разновидности и комбинации! След това, когато се усвои правилната бегова и скокова техника, следва да се прилагат другите тренировъчни средства, в т. ч. и стълбичката. Лично аз не използвам такава стълбичка в тренировките си. В последно време тя е привилегия на т. нар. „Интернет – треньори”. Получените отговори от анкетното проучване, според мен, са полезни, най-вече с това, че биха насочили анкетъорите в тяхната изследователска дейност.

Използвайки коефициента на вариация, авторката на дисертационният труд, установява „силно еднородни резултати при всички приложени тестове, разкриващи линейната скорост”. При футболистите от експерименталната група (ЕГ) като най-хомогенни се очертават резултатите при беговата отсечка 30 м. Установени са сравнително близки стойности при тестовете 5 и 10 м изпълнени от „летищ старт”. При изследваните лица от контролната група (КГ) се установява „логическа крива на разпределението, докато при експерименталната група има известни вариации в по-дългите дистанции”.

Базирайки се на обобщените данни от изследването Християна Гутева предлага таблица за оценка на координационните възможности – табл. III.3.2.4. Седем степенната скала за оценка е разработена въз основа на „разпределението на изследователските данни”. Считаю, че така разработената и апробирана от авторката таблица, както и посочените в нея спортно – педагогически тестове, може да се определи като един от приносните моменти на дисертационният труд и би могла да се приложи в спортно – педагогическата практика с футболисти.

Приносен характер за спортно-педагогическата практика несъмнено има, както замисълът, така и провеждането на цялостният експеримент. С приносен характер са и разработените от авторката спортно – педагогически тестове за установяване на координационните и скоростни възможности на футболисти, които биха могли с успех да се прилагат в практиката.

В края на дисертационният труд докторант Християна Гутева логично формулира изводите и препоръките, които отразяват фактологичната страна на проведения педагогически експеримент. Изведени са общо 4 (четири) изводи. Препоръките са отразени без да бъдат номерирани и имат по-общ характер. Един от изводите звучи обобщаващо и си позволявам да го цитирам: „*Считаме, че има резерв за подобряване на координационните способности при футболисти на различни нива посредством систематизиране и правилно разпределение на средствата в седмичния микроцикъл*”.

В приложената справка за наукометрични данни, подробно и коректно, е отразена и описана научната продукция на докторант Християна Гутева, включваща необходимите, според националните изисквания статии, участия в научни конференции, спортни отличия и др.

С оглед съдържанието на предварително направените рецензии, с които се запознах считам, че докторант Християна Гутева, се е съобразила с направените в тях забележки и препоръки. Това несъмнено е дало положително отражение при оформянето на дисертационният труд в окончателният му вид.

При изготвянето на рецензията не установих плагиатство и ползване на научни материали неправомерно.

III. КРИТИЧНИ БЕЛЕЖКИ И ПРЕПОРЪКИ

На този етап от процедурата, с оглед на настоящата официална защита, бих могъл да направя само някои препоръки, които да бъдат полезни на докторанта в бъдещата му дейност.

Литературният обзор заема близо 50% от цялостният обем на дисертационният труд, което считам, че е твърде много според общо-приетите изисквания за такъв род разработки. Посочените препоръки, отразени в края на

дисертационният труд, би трябвало да бъдат по-убедително изведени и номерирани, с оглед на тяхната значимост за практиката. Докторантката е пропуснала да посочи приносните моменти, според личните си критерии, от проведеното изследване и получените резултати от него.

Към докторантката имам един въпрос: „При провеждане на спортно педагогическият експеримент и тестиранята дали е получила необходимото съдействие от ръководствата и треньорите на футболните клубове и най-вече от професионалните такива?”

IV. ПУБЛИКАЦИИ ПО ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

Докторант Християна Гутева е представила, подробно разработен и структуриран, според изискванията автореферат, в края на който е поместен списък с 4 (четири) публикации свързани с темата на дисертационния труд. Две от публикациите са самостоятелно публикувани и две в съавторство. Освен това авторката е участвала със свои доклади в четири научни конференции, три от които са с международно участие.

V. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Считам, че в дисертационният труд са отразени определени научно-приложни приноси, което е показател за това, че докторантката притежава реални познания и способности за осъществяване и реализиране в практиката на научни изследвания.

В заключение предлагам на уважаваното научно жури да присъди образователната и научна степен „Доктор” на Християна Красимирова Гутева в професионално направление 7. 6. Спорт, докторска програма „Теория и методология на спортната наука”, към катедра „Лека атлетика”.

Изготвил рецензията:.....

Проф. Кирил Аладжов, дн

София, 22. 01. 2020 год.

REVIEW
Developed under Order No. 2137 of 20.12.2019.
of the Rector of the National Sports Academy "Vasil Levski"

by Prof. Kiril Atanasov Aladjov, Ph.D.

THESIS: Dissertation on the topic: "**Improvement of the coordination skills of football players with different qualifications**" - for the acquisition of the educational and scientific degree "Doctor", in professional direction 7. 6. Sport, doctoral program "Theory and methodology of sports science."

from **HRISTIYANA KRASIMIROVA GUTEVA** - Full-time doctoral Student at the Department of Athletics.

Scientific adviser: **Assoc. Prof. Plamen Lyubenov Nyagin, Ph.D.**

Short CV of the Doctoral Student: Hristiyana Krasimirova Guteva was born on October 3, 1990, in Gabrovo. She completed her secondary education in 2009 at the National High School of April, Gabrovo.

In 2013, she completed her Higher education at the National Academy of Sciences "Vasil Levski" as a bachelor - majoring in Kinesitherapy and a master's degree in "Sports for Excellence - Conditioning."

The candidate has worked as a fitness instructor, as a conditioning coach for a national junior volleyball team, as an Expert in International Cooperation, at the NSA "Vasil Levski" and the Bulgarian Fencing Federation as a kinesitherapist.

Hristiyana Guteva has participated as a leading and guest commentator in the studios of the Bulgarian National Television in broadcasts for the World Cup in Brazil in 2014, the European Football Championship in 2012, and more.

Since 2006 she has been a football referee at the Bulgarian Football Union, in the rankings of the Bulgarian Professional League.

As a football referee, Hristiyana Guteva received the following honors:

- Most Prosperous Judge, Women - 2012;
- Judge of the Year for Women in 2013, 2016, and 2017.

Since 2015 she is a full-time doctoral student - Department of Sport, at the Department of Athletics at the National Sports Academy "Vasil Levski".

I. RELEVANCE AND IMPORTANCE OF THE PROBLEM DEVELOPED IN THE DISSERTATION WORK

The relevance of the dissertation topic is well demonstrated by the author's stated goal of development: "Optimization of conditioning training in football players of different qualifications, through a targeted modular impact on the forms and components of the agility and speed skills, as a segment of the structure of coordination abilities."

Movement coordination is an essential requirement for the technique of the chosen sport. The better coordination abilities of the athlete make his movements more rational and create the necessary prerequisite for successful growth in sportsmanship. It should be noted here that the ability of a person to master increasingly new motorial elements and actions develops as a matter of priority up to a certain age stage, reaching its highest growth in puberty. Further, this ability stabilizes, and later, after twenty years of age, it is significantly reduced.

II. GENERAL CHARACTERISTICS OF THE DISSERTATION WORK, THE METHODS USED, AND THE SCIENTIFIC ACHIEVEMENTS

The dissertation was discussed on internal presentation in the Department of Athletics and proposed for official consideration. It was developed in a total volume of 116 computer pages. The content is formed into 4 (four) interconnected chapters. The work is illustrated with 13 figures and 6 tables. The bibliography includes 118 literary sources, of which 81 are in Cyrillic and 37 are in Latin, as well as 3 websites.

The commonly accepted structure of the dissertation, consisting of an introduction and 4 (four) chapters, presented with conclusions and recommendations for the practice, is a natural consequence of the well-formulated goal, main tasks, organization, and methodology for their development.

Chapter one deals with the theoretical formulation of the problem under study. The extensive literary study on the subject makes an impression. Within 50 pages, the author has achieved to cover the required number of literary sources. A brief overview

of the history of football has been made. The contents and characteristics of the concepts of "conditioning" and "coordination training", as well as of "speed abilities", their nature and manifestation in football are analyzed. At the end of the first chapter, the author has outlined a working hypothesis that I believe could be formulated more accurately, given the topic of her thesis.

In **Chapter Two**, Hristiyana Guteva sets out the purpose, tasks, organization, and methodology of this study. The purpose of the study is correctly stated. 7 (seven) main tasks of the dissertation research are presented, which help the author in the realization of the desired goal.

They greatly clarify the nature of the problem and direct the research work in a direction that is relevant to the topic of work.

The object of research of the dissertation work is correctly and precisely stated: *"Investigation of the coordination and speed abilities of football players (professional and amateur football level)"*.

The contingent of the Experimental Group (EG) is a total of 40 field players, as follows:

- for the level of professional football, 20 field players from PFC Lokomotiv Plovdiv (season 2012/2013).
- for amateur-level football, 20 players were selected from the amateur (at that time) FC Vitosha for the 2015/2016 season.

On the other hand, the contingent of the control group (CG) is the same number of 40 players as in the experimental group, of which:

- for professional-level football, 20 field players, from PFC Levski Sofia (2012/2013 season) and
- for amateur-level football - 20 players from FC "Yantra 1919" Gabrovo, season 2017/2018.

In the training sessions of the experimental group, Hristiyana Guteva has developed and applied an "expert methodology", which has been performed three times a week. The methodology involves *"purposefully structured modules"*, separated into three individual modules, which focus on specialized development, speed, and

coordination capabilities. The modules developed are reflected in detail in Appendix No. 2 at the end of this dissertation. The proposed methodology has been implemented in the preparatory part of the training sessions and has not included soccer ball exercises.

In parallel with the sports-pedagogical experiment, a survey has been conducted with 87 coaches participating in various courses of the Bulgarian Football Coaching School.

In order to determine the effect of the implemented training program, various pedagogical tests were carried out to evaluate the coordination and speed capabilities. These tests were executed *"with the help of the available equipment, in the training and research laboratory of the Department of Athletics"*.

The tests which have been used to determine the level of speed and coordination capabilities have been reflected in one table and six figures.

The following mathematical and statistical methods have been used in analyzing the data obtained from the survey and those from the sports pedagogical experiment: *correlation analysis, variational analysis, frequency analysis, Student's t-test for dependent and independent samples*.

In **Chapter Three**, PhD student Hristiyana Guteva analyzes the conclusions of the study. At the beginning of this chapter, the results of the survey are examined in detail. The feedback received from 87 coaches is reflected in 6 (six) figures. One of the answers states the generalized opinion of individual coaches, according to whom *"the so-called coordination steps, obstacles and combined exercises, etc., have the most significant influence on the development of coordination skills."*

As a reviewer with more than four decades of practice in the field, I allow myself to state that at the beginning of the training activity, the track and field athletics' (SBU) exercises - performed in all their varieties and combinations - yield the most constructive effect on the coordination and mobility of the legs! Then, once the proper running and jumping technique have been mastered, the other training aids, including the steps, should be applied. Personally, I do not use such steps in my training. Recently, this aid has been a privilege of the so-called "Internet coaches". In my

opinion, the answers received from the survey are useful and practical, especially in that, they would direct the interviewers into their research.

Using the coefficient of variation, the author of the dissertation found *"strongly homogeneous results in all applied tests revealing linear velocity"*. In the experimental group (EG), the results are most homogeneous, with a running distance of 30 m. Relatively close values have been found in the 5- and 10-meter tests performed with the technique *"flying start"*. For the participants of the control group (CG) it has been found to have a *"logical distribution curve, while the experimental group has some variation over longer distances."*

Based on the aggregated data from the study, Hristiyana Guteva offers a table for the evaluation of the coordination opportunities - refer to table III.3.2.4. A seven-point rating scale has been developed based on the *"distribution of research data"*. I believe that the table developed and approved by the author, as well as the sports and pedagogical tests mentioned in it, *can be defined as one of the contributing moments of the dissertation work* and could be applied in sport-pedagogical practice with football players.

Undoubtedly, the design and execution of the whole experiment are of positive character for the sport-pedagogical practice. The sport - pedagogical tests developed by the author for establishing the coordination and speed capabilities of football players, which could be successfully applied in practice, are remarkable.

At the end of the dissertation, Ph.D. student Hristiyana Guteva logically formulates the conclusions and recommendations that reflect the factual side of the pedagogical experiment. A total of 4 (four) conclusions were drawn. The recommendations are reflected without being numbered and of a more general nature. One of the conclusions is summarizing, and I would like to quote it: *"We believe that there is a reserve for improving the coordination abilities of football players at different levels by systematizing and properly allocating funds in the weekly microcycle."*

The enclosed reference for scientometric data, in a detailed and correct manner, reflects and describes the scientific production of Ph.D. student Hristiyana Guteva,

following the necessary country requirements, like scientific articles, participation in scientific conferences, sports honors, and more.

Given the previously made reviews, which I became acquainted with, I believe that Ph.D. student Hristiyana Guteva complied with the remarks and recommendations made in them. This achievement has undoubtedly had a positive impact on the design of the thesis in its final form.

When preparing the review, I did not find any trace of plagiarism or misuse of scientific material.

III. CRITICAL NOTES AND RECOMMENDATIONS

At this stage of the procedure, given the current formal presentation, I could only make some recommendations that may be useful to the PhD student in her future activity.

The literature review accounts for nearly 50% of the total volume of dissertation work, which I believe is too much in line with generally accepted requirements for this type of research. The recommendations above, reflected at the end of the dissertation, should be more convincingly outlined and numbered, given their relevance to the practice. The doctoral student has omitted to indicate the contributing moments, according to her personal criteria, from the conducted research and the results obtained from it.

To the doctoral student, I have one question: *"In conducting the sports pedagogical experiment and testing, did she receive the necessary assistance from the leadership and coaches of the football clubs, and especially from the professional ones?"*

IV. DISSERTATION LABOR PUBLICATIONS

Doctoral student Hristiyana Guteva has presented, elaborated, and structured according to the requirements a document, at the end of which is a list of 4 (four) publications related to the topic of the dissertation. Two of the publications were self-published, and two have been co-authored. Besides, the author has participated in four scientific conferences, three of which have an international presence.

V. CONCLUSION

I believe that the dissertation reflects certain scientific and applied contributions, which is an indication that the doctoral student has real knowledge and ability to carry out and realize in the practice of scientific research.

In conclusion, I propose to the distinguished scientific jury to award the educational and scientific degree "Doctor" to Hristiyana Krasimirova Guteva in the professional direction 7. 6. Sport, Doctoral program "Theory and Methodology of Sport Science", at the Department of Athletics.

Prepared the review:

Prof. Kiril Aladjov, Ph.D.

Sofia, January 22, 2020