

РЕЦЕНЗИЯ

от

доц. Боряна Туманова, доктор

на дисертационен труд за присъждане на образователната и научна степен
“Доктор”.

Област на висше образование: 7.6 Спорт

НСА „Васил Левски“

Факултет “Обществено здраве, здравни грижи и туризъм“

Катедра: Катедра „Водни спортове“

Автор: Петър Райчев Стойчев – докторант

Тема: „ИЗСЛЕДВАНЕ СПЕЦИФИКАТА НА ТРЕНИРОВЪЧНОТО
НАТОВАРВАНЕ И СЪСТЕЗАТЕЛНАТА ДЕЙНОСТ В ПОДГОТОВКАТА ПО
ПЛУВАНЕ НА ДЪЛГИ ДИСТАНЦИИ“

Научен ръководител: доц. Стоян Андонов, доктор

Въз основа на заповед на Ректора на НСА „Васил Левски“ ЗП-539 / 04.06.2020 г
съм член на научно жури и определена за изготвяне на рецензия по процедура за
публична защита на дисертационен труд. Представените от кандидата в конкурса са:

- Дисертационен труд
- Автореферат
- Публикации- 2 броя

Данни за дисертацията

Дисертационният труд разглежда, плуването, като състезателна дейност със своята специфика в тренировъчните натоварвания, както и оптимизация на процеса на спортната подготовка, чрез управление на едногодишното тренировъчно натоварване при състезатели по плуване на дълги дистанции и по-конкретно 10 км. По наше мнение

научната разработка се явява закономерен резултат от познанията и интересите на автора в тази област.

Структурирана според изискванията за такъв вид научни разработки, дисертацията притежава ясна структура, има обособяване на глави, раздели и подраздели на структурно и съдържателно равнище. Всичко това показва умението на докторанта да систематизира събраната информация.

Съдържа въведение-увод, изложение в три глави:

- Глава първа - Теория на състезателната дейност и тренировъчните натоварвания в плуването на дълги дистанции;
- Глава втора – Цел, задачи, методика и организация на изследването;
- Глава трета – Получени резултати и анализи;
- Изводи и препоръки, научни приноси, литературен обзор и приложения.

На рецензиране подлежат 165 страници с включен списък използваните съкращения и на литературните източници. Предложените 10 приложения са с обем от 34 страници.

Библиографията се състои от 123 заглавия, 78 са научни разработки на кирилица, 43 на латиница и 2 интернет сайта,

Дисертацията е онагледена с 46 таблици и 33 фигури, впечатляващ обем, което демонстрира владение на високо ниво на съвременни технически средства от автора.

Глава първа „Теория на състезателната дейност и тренировъчните натоварвания в плуването на дълги дистанции“ (с обем от 45 стр.) включва четири раздела. Чрез теоретичния обзор в тази глава, докторантът постепенно навлиза в проблематиката на плувния спорт. В нея е направен задълбочен, многоаспектен анализ на информацията от теоретични, научно-приложни и практически публикации на професионално доказани автори по проблемите на изследването. Това повишава стойността на разработката и подпомага определянето на обекта, предмета, целта и задачите на изследването.

След преглед на особеностите на състезателната дейност и тренировъчното натоварване в плуването, авторът много подробно разглежда фазите на енергообезпечаването от всичките му аспекти, типове и подкатегории, както и зоните на тренировъчните натоварвания, като елемент от тази подготовка.

Използван е научен стил на изложение, който доказва умението на кандидата за аналитичност и владение на специализираната терминология.

Тази глава за да постигне нужната завършеност обобщава научния проблем и формулира логично работната хипотеза, основана на липсата от задълбочена и конкретна характеристика на тази вид плувни дисциплини в световната научна литература и очакване от подобряване на спортната подготовка в тази категория на плувния спорт, чрез разработени модели за спортна подготовка в дългите плувания (с. 51).

Втора глава на дисертацията „Цел, задачи, методика и организация на изследването“ (9 стр.) има класическа структура. Разделена е на четири части – първата част представя добре формулирана цел и шест задачи. Във втората правилно са определени обекта, предметните области и контингента на изследването. Изследваните лица са впечатляващ брой висококвалифицирани състезатели по плуване в дългата дистанция от 10 км. Третата част представя методите на изследване. Изборът им е подходящ и изчерпателен. Използваните методики са добре подбрани и описани коректно, което е предпоставка за изчерпателно разглеждане и изследване на поставения научен проблем и постигане на неговата цел. Четвърта част описва организацията на научното изследване.

Изследването е проведено фактически с целият състезателен елит в дългото плуване, което прави разработката изключително ценна и оригинална от научна гледна точка. Представени са модели на едногодишни тренировъчни планове, както и индивидуални експерименти от спортната практика на самият автор. Използван е математико-статистически набор, като метод за анализ и синтез на резултатите.

Глава трета „Резултати и анализи“ е с будещ респект обем от 91 страници. Тук е показана цялата практическа работа, извършена от докторанта. Представените фигури и таблици дават нагледна информация за получените резултати. Направен е за първи път ретроспективен анализ на тази категория от плувния спорт – дългата дистанция от 10 км. Анализиран са резултатите от събраните и обработени данни от проведените проучвания. С голяма стойност определям разработените тактически моделни характеристики на високо квалифицирани състезатели. Приложените и апробирани в практиката модели, са подробно подложени на сравнителен анализ в периодите на подготовка, състезание и преходен период. Представен е и сравнителен анализ на

ефекта от прилагането на моделите върху състезатели по плуване в дългата дистанция от 10 км. и динамиката на спортните постижения.

Всичко това напълно доказва, че разработената и изложена рамка за взаимодействието между обем по работни зони и вълнообразност на интензивността на натоварването в различните цикли и периоди работят успешно. След детайлното категоризиране на обработените данни и интерпретирането им следват закономерни методически обобщения и установени ефекти от прилагането на предложените в разработката механизми.

Всичко представено в научния труд на Стойчев до тук, разкрива възможност за формулиране на **изводи и препоръки** за практиката, изложени с обем от 2 стр. Изведените изводи произтичат от получените резултати и дават логичен отговор на поставените задачи. Обособени са ценни и с принос за тренировъчната практика препоръки и са предложени механизми за повишаване на състезателната ефективност. Авторът на дисертацията отделя внимание на разработването и планирането на тренировъчната програма, като отдава необходимото значение на тренировъчното натоварване в подготовката на плувци на дълги разстояния.

Цитирането и позоваването на автори, публикации и източници в дисертационния труд е според установените стандарти.

Научни приноси: Цялостният анализ на дисертационния труд позволява да се очертаят приносите му в научно-теоретичен и научно-практически план, а именно:

- Установен е ефектът за подобряване на функционалната подготовка и спортното постижение на спортисти – плувци на дълги разстояния и по-конкретно дистанцията от 10 км.
- Разработени и експериментално обосновани са модели на тренировъчно натоварване в годишния цикъл на спортиста, които моделират състезателното натоварване при плуване на 10 км. .

Новото, което се откроява тук, е свързано с основните черти на съвременните методи на спортната тренировка за оптимизация на физическата и тактическата подготвеност, а именно повишаване ефективността на подготовката чрез включване на апробирани в практиката модели .

Налични са достатъчно основания да се говори за обогатяване на спортната теория и практика, в частност подготовката на плувца на дълги разстояния.

Петър Стойчев е създал работещ модел за оптимизирана тренировъчна програма в тази област. Насърчавам докторанта да допълни работата си, като издаде практическо ръководство за плуване на дълги разстояния.

Заключение

Трудът има завършен вид. Докторантът е показал солидна теоретична подготовка, прецизност и коректност при осъществяване на изследването, умения които позволяват самостоятелна работа в научно-изследователската сфера. Несъмнено трудът е реализиран от автора и показва компетентност в тази област. Не откривам форми на плагиатство. С професионална и лична убеденост заявявам, че трудът на Петър Стойчев е научна разработка с научни приноси и приложение в спортната теория и практика.

Изразявам висока оценка за научната прецизност и добросъвестност в предложеното дисертационно изследване.

Представеният докторски труд отговаря на всички условия и изисквания, което ми позволява с убеденост да предложа на уважаемото научно жури да оцени високо труда на Петър Стойчев и да присъди образователната и научна степен „**доктор**“ по професионално направление - 7.6 Спорт

10.08.2020 г.

Доц. д-р Боряна Туманова

REVIEW

by

Assoc. Prof. Dr. Boryana Tumanova

**on the Thesis Submitted for Awarding the Educational and Scientific Degree
“Doctor” (Ph.D.)**

Professional Direction 7.6 Sport,
academic degree “Theory and methodology of physical education and sports”
at NSA “Vassil Levski”
Department: “Water sports”

Author of the thesis : Peter Raychev Stoychev – PhD student in abstentia

Title of the thesis: "STUDY ON THE SPECIFICS OF THE TRAINING
WORKLOAD AND THE COMPETITIVE ACTIVITY IN THE PREPARATION FOR
LONG DISTANCES SWIMMING".

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Stoyan Andonov

Presented from the candidate are:

- Dissertation
- Autoreferate
- Publications – 2

Dissertation information

The dissertation considers swimming as a competitive activity with its specifics in training intensity, as well as optimization of the process of sports training by managing the one-year training intensity for long-distance swimmers, in particular those in the discipline of 10 km. In our opinion, the scientific research is a legitimate result of the author’s knowledge and interests in this field.

As organized according to the requirements for this type of research, the dissertation presents a clear structure – it is divided into chapters, sections and subsections at both structural and content level. That illustrates the PhD student's ability to systematize collected information.

It contains an introduction, and an exposition in three chapters:

- Chapter one - Theory of competitive activity and training intensity in long distance swimming disciplines;
- Chapter two - Aim, tasks, methodology and organization of the study;
- Chapter three - Results and analysis;
- Conclusions and recommendations, academic contributions, literature review and appendices.

165 pages, including a list of used abbreviations and references, are subject to review. The proposed 10 appendices have a volume of 34 pages.

The bibliography consists of 123 titles, 78 are scientific works in Cyrillic, 43 in Latin and 2 websites.

The dissertation is illustrated with 46 tables and 33 figures, an impressive volume, which demonstrates a high level of mastery of modern technical tools by the author.

Chapter One "Theory of Competitive Activity and Long-Distance Swimming Training Intensity" (45 pages) includes four sections. Through the theoretical review in this chapter, the PhD student gradually introduces the subject matter of swimming. It contains an in-depth, multifaceted analysis of data from theoretical, applied and empirical publications of proven authors in the field of research. This augments the value of the thesis and helps determine the object, subject, aim and objectives of the study.

After reviewing the peculiarities of competitive activity and training intensity in swimming, the author examines in great detail the phases of energy supply in all its aspects, types and subcategories, as well as the zones of training intensity, as an element of this preparation.

A scientific style of presentation has been used, which proves the candidate's analytic ability and mastery of specialized terminology.

This chapter, in order to achieve the necessary completion, summarizes the scientific problem and logically formulates the working hypothesis based on the lack of in-depth and specific characteristics of this type of swimming disciplines in the world scientific literature and the expectation of improving sports training in this category of swimming. models for sports training in long swims (p. 51).

The second chapter of the dissertation "Aim, objectives, methodology and organization of the research" (9 pages) has a classic structure. It is divided into four parts - the first part presents a well-formulated aim and six objectives. In the second, the object, the subject areas, and the contingent of the research are correctly defined. The participating subjects are an impressive number of excellent swimmers in the long distance of 10 km. The third part lays out the research methods. Their choice is appropriate and comprehensive. The used methods are well-selected and described correctly, which is a prerequisite for a comprehensive examination of the scientific problem and the achievement of the aim. The fourth part describes the organization of scientific research.

The research was conducted with virtually the entire competitive elite in long-distance swimming, which makes the paper extremely valuable and original from a scientific point of view. Models of one-year training plans are presented, as well as individual experiments from the author's own sports practice. A mathematical-statistical set was used as a method for analysis and synthesis of the results.

Chapter Three "Results and Analysis" has an impressive volume of 91 pages. The totality of practical work executed by the PhD student is presented here. The included figures and tables give a visual representation of the obtained results. A retrospective analysis of the long distance of 10 km is made for the first time. The results of the collected and processed data from the conducted researches are analyzed. I attribute great value to the developed tactical model characteristics of highly qualified athletes. The models applied and tested in practice are, in great detail, subjected to a comparative analysis in the periods of preparation, competition and transition. A comparative analysis of the effect of the application of the models on swimmers in the long distance of 10 km is also presented and the dynamics of sports achievements.

All of this proves that the developed and exposed framework for the interaction between volume by work areas and wave intensity of the load intensity in the different cycles and periods work successfully. After the detailed categorization of the processed data and their interpretation, follow regular methodological summaries and the established effects of the application of the mechanisms proposed in the thesis.

Everything thus far presented in the scientific work of Stoychev unveils the possibility of formulating **conclusions and recommendations** for practice, as set out with a volume of 2 pages. The conclusions derive from the obtained results and give a logical solution to the set aims. Valuable recommendations, with a contribution to the training practice, have been

identified and mechanisms for increasing the competitive efficiency have been proposed. The author of the dissertation pays attention to the development and planning of the training program, giving the necessary importance of the training intensity in the preparation of swimmers for long distances.

Citation and referencing, publications and sources in the dissertation is according to the established standards.

Scientific contributions: The overall analysis of the dissertation allows for the outline of its contributions in theoretical and practical terms, namely:

- The effect of improving the functional training and achievement of long-distance swimmers, in particular those competing in the distance of 10 km, has been established.
- Models of training intensity in the annual cycle of athletes have been developed and experimentally substantiated, which model the competitive intensity in the swimming distance of 10 km.
- The novelty that stands out here is related to the main features of contemporary methods of sports training for the optimization of physical and tactical preparedness, namely the increase in the effectiveness of training by including practically tested models.

There is sufficient reason to assert that there has been an enrichment of sports theory and practice, in particular the training of the long-distance swimmer.

Petar Stoychev has created a working model for an optimized training program in this area. I encourage the PhD student to complement his work by issuing a practical guide to long distance swimming.

Conclusion

The thesis is conclusive and well-rounded. The PhD student has demonstrated solid theoretical knowledge and precision in carrying out his research - skills that allow for independent work in the field. Undoubtedly, the work belongs to the author and is illustrative as to his competence in the topic. I do not find any signs of plagiarism. With professional and personal conviction, I declare that the work of Peter Stoychev is a research thesis with scientific contributions that could be applied in sports theory and practice.

I consider highly the scientific precision and good faith of the proposed dissertation research.

The presented PhD thesis meets all conditions and requirements, which allows me to confidently propose to the esteemed academic jury to appreciate the work of Peter Stoychev and to award the educational and scientific degree "PhD" in the professional field - 7.6 Sports

Sofia, August, 10, 2020

Member of the Scientific Jury:

(Assoc. Prof. Dr. Boryana Tumanova)