

## РЕЦЕНЗИЯ

ОТ

**ПРОФ. АНЖЕЛИНА ГЕОРГИЕВА ЯНЕВА, Д-Р**

ВЪНШЕН ЧЛЕН НА НАУЧНО ЖУРИ

СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“

НА ДИСЕРТАЦИОНЕН ТРУД

ЗА ПРИСЪЖДАНЕ НА ОБРАЗОВАТЕЛНА И НАУЧНА СТЕПЕН „ДОКТОР“

НА ТЕМА:

**ВЛИЯНИЕ НА СКОРОСТНО-СИЛОВИТЕ КАЧЕСТВА ВЪРХУ  
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОТО МАЙСТОРСТВО ПРИ ЖЕНИ, СВОБОДНА  
БОРБА**

РАЗРАБОТЕН ОТ

**КАРОЛИНА ВАЛЕРИЕВА ГРОЗДАНОВА,**

ДОКТОРАНТ КЪМ КАТЕДРА „БОРБА И ДЖУДО“,

НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ „ВАСИЛ ЛЕВСКИ“

НАУЧЕН РЪКОВОДИТЕЛ: **ПРОФ. ДАНИЕЛА ДАШЕВА, ДН**

### СТРУКТУРА НА ДОКТОРАТА

ПРЕДЛОЖЕНИЯТ ДОКТОРСКИ ТРУД СЕ ОТЛИЧАВА С ПРЕГЛЕДНА СТРУКТУРА, СЛЕДВАЩА ЛОГИКАТА НА ПЕДАГОГИЧЕСКОТО ИЗСЛЕДВАНЕ И АДЕКВАТНА МЕТОДИКА, ИЗПОЛЗВАНА В ХОДА НА ЕКСПЕРИМЕНТА.

РЕЦЕНЗИРАНИЯТ ТРУД Е В ОБЕМ ОТ 210 СТРАНИЦИ И ВКЛЮЧВА:

- Увод (1 стр.);
- Първа глава (ПОСТАНОВКА НА ПРОБЛЕМА) – 63 стр.;
- Втора глава (ЦЕЛ, ЗАДАЧИ, МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ) – 25 стр.;
- Трета глава (РЕЗУЛТАТИ И АНАЛИЗ) – 99 стр.;
- Четвърта глава (ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ) – 3 стр.;
- Литература (13 стр.);
- Приложения (4 стр.).

### ОНАГЛЕДЯВАНЕ НА ДОКТОРАТА

РЕЗУЛТАТИТЕ И МЕТОДИКАТА НА ИЗСЛЕДВАНЕТО СА ОПИСАНИ КОРЕКТНО И СА МНОГО ДОБРЕ ОНАГЛЕДЕНИ В ОСНОВНИЯ ТЕКСТ С 124 БР. ФИГУРИ И 16 БР. ТАБЛИЦИ (ТАБЛИЦА № 8 СЕ ДУБЛИРА КАТО НОМЕР).

В ПРИЛОЖЕНИЯТА СА ПРЕДСТАВЕНИ АНКЕТИТЕ НА ПРОУЧВАНЕТО (2 БР.).

ИЗПОЛЗВАНАТА НАУЧНА ЛИТЕРАТУРА Е КОРЕКТНО ОТРАЗЕНА В СЪДЪРЖАНИЕТО НА ДИСЕРТАЦИЯТА И ВКЛЮЧВА 166 БР. ЛИТЕРАТУРНИ ИЗТОЧНИЦИ, КАТО ОТ ТЯХ 143 БР. НА БЪЛГАРСКИ АВТОРИ, 19 БР. НА РУСКИ АВТОРИ И 4 БР. НА ЛАТИНИЦА. ГОЛЯМА ЧАСТ ОТ БИБЛИОГРАФИЯТА, КОЯТО ПОЛЗВА ДОКТОРАНТЪТ, Е СЛЕД 2000 Г., КОЕТО ПОКАЗВА АКТУАЛНОСТТА НА ИЗСЛЕДВАНАТА ИНФОРМАЦИЯ В ПРОУЧВАНЕТО. АВТОРЪТ ПОЛЗВА ГОЛЯМ БРОЙ СЪВРЕМЕННА ЛИТЕРАТУРА, СВЪРЗАНА С ПРОБЛЕМИТЕ НА БОРБАТА.

### **АКТУАЛНОСТ И ЗНАЧИМОСТ**

КАРОЛИНА ГРОЗДАНОВА ДАВА УБЕДИТЕЛНА ОБОСНОВКА НА ПОТРЕБНОСТТА ОТ РАЗРАБОТВАНЕ НА ПРОБЛЕМА, КОЙТО Е КАКТО *ЗНАЧИМ*, ТАКА И *АКТУАЛЕН* ЗА УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ НА ПРОЦЕСА НА ПОДГОТОВКА НА ЖЕНСКАТА БОРБА, КОЯТО СТАВА ВСЕ ПО-ПОПУЛЯРНА И АТРАКТИВНА В СВЕТА. ТЯ ПОСТАВЯ ЗНАЧИМ ПРОБЛЕМ ЗА ТЪРСЕНЕТО НА ВРЪЗКА МЕЖДУ ДВАТА ОСНОВНИ ФАКТОРА НА СПОРТНИТЕ ПОСТИЖЕНИЯ В БОРБАТА ЗА ЖЕНИ, А ИМЕННО МЕЖДУ СКОРОСТНО-СИЛОВАТА И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАТА ПОДГОТОВКА.

### **ПЪРВА ГЛАВА (5-67 стр.) „ПОСТАНОВКА НА ПРОБЛЕМА“**

ПЪРВАТА ГЛАВА, РАЗДЕЛЕНА НА 6 ПОДГЛАВИ, Е НАСОЧЕНА КЪМ ПРЕДСТАВЯНЕ НА ИЗСЛЕДВАНИЯТА НА РАЗЛИЧНИ АВТОРИ, ПРОУЧВАЛИ ПРОБЛЕМИТЕ В СПОРТНАТА И ПЕДАГОГИЧЕСКАТА ЛИТЕРАТУРА.

В ПЪРВИТЕ ТРИ ПОДГЛАВИ СА ПРЕДСТАВЕНИ ПРОУЧВАНИЯТА НА АВТОРИТЕ ЗА ДВИГАТЕЛНИТЕ КАЧЕСТВА И РАЗВИТИЕТО ИМ – МУСКУЛНА СИЛА, БЪРЗИНА И СКОРОСТНО-СИЛОВИ, ВАЖНИ ЗА СПОРТНО-СЪСТЕЗАТЕЛНАТА ПОДГОТОВКА НА БОРКИНИТЕ В СВОБОДНАТА БОРБА.

В СЛЕДВАЩАТА ПОДГЛАВА ДОКТОРАНТЪТ ПРОУЧВА И ДИСКУТИРА ПРОБЛЕМИТЕ НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОТО МАЙСТОРСТВО В СПОРТА БОРБА И НЕЙНАТА СПЕЦИФИКА. АВТОРЪТ ПОСОЧВА, ЧЕ ГЛАВНИТЕ ЗАДАЧИ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВЪЧНИЯ ПРОЦЕС В СПОРТНАТА БОРБА Е ИЗУЧАВАНЕТО НА ТЕХНИКАТА И ТАКТИКАТА, С ЦЕЛ МОДЕЛИРАНЕ НА ТРЕНИРОВКАТА И ПОДГОТОВКАТА НА СЪСТЕЗАТЕЛИТЕ ПО БОРБА.

ТЯ ФОРМУЛИРА ОСНОВНИТЕ ПОНЯТИЯ ЗА ТЕХНИКИ В СВОБОДНАТА БОРБА (ЗАХВАТ И ХВАТКИ) И ТАКТИЧЕСКИТЕ ДЕЙНОСТИ, СВЪРЗАНИ С ИЗПЪЛНЕНИЕ НА ТЕХНИКАТА В ТРЕНИРОВКА И СЪСТЕЗАНИЕ (СЪЕДИНИТЕЛНИ ДЕЙСТВИЯ – ПОДГОТВИТЕЛНИ, МАСКИРАЩИ, КОМПЕНСИРАЩИ, СЛУЧАЙНИ, КАКТО И ЗАЩИТА, КОНТРАХВАТКИ И КОМБИНАЦИИ). ВСИЧКИ ТЕ ИЗГРАЖДАТ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОТО МАЙСТОРСТВО, НА БАЗАТА НА КОИТО СЕ МОДЕЛИРА СЪСТЕЗАТЕЛЯТ.

В ПЕТА ПОДГЛАВА КАРОЛИНА ГРОЗДАНОВА ПРОСЛЕДЯВА ОСОБЕНОСТИТЕ НА ЖЕНСКИЯ ОРГАНИЗЪМ ПРИ СКОРОСТНО-СИЛОВАТА ПОДГОТОВКА, КАТО ПОДЧЕРТАВА, ЧЕ ОПРЕДЕЛЯНЕТО НА ОБЕМА И ИНТЕНЗИВНОСТТА НА НАТОВАРВАНЕТО СЛЕДВА ДА БЪДЕ СТРОГО СПЕЦИФИЧНО В ЗАВИСИМОСТ ОТ ПРОМЕНЕТЕ В ОРГАНИЗМА. МОЖЕ ДА СЕ ДАДАТ ОЩЕ ДАННИ И МНЕНИЯ ЗА ВЪЗМОЖНОСТИТЕ И ОСОБЕНОСТИТЕ НА

МЕТОДИКАТА НА ОБУЧЕНИЕ И ПОДГОТОВКА НА ДЕВОЙКИТЕ И ЖЕНИТЕ В СВОБОДНАТА БОРБА, МАКАР ЧЕ Е УСТАНОВЕНО, ЧЕ АДАПТАЦИОННИТЕ ПРОМЕНИ ПРИ МЪЖЕТЕ И ЖЕНИТЕ СЕ ИЗВЪРШВАТ ПО СХОДЕН НАЧИН.

В КРАЯ НА ПЪРВА ГЛАВА АВТОРЪТ ФОРМУЛИРА РАБОТНАТА ХИПОТЕЗА, ЯСНО ОЧЕРТАНА И ОБВЪРЗАНА С ПРЕДПОЛАГАЕМИТЕ РЕЗУЛТАТИ ОТ ЕКСПЕРИМЕНТА, А ИМЕННО: ЦЕЛЕНАСОЧЕНОТО РАЗВИТИЕ НА СКОРОСТНО-СИЛОВИТЕ СПОСОБНОСТИ ПРИ ДЕВОЙКИ И ЖЕНИ В СВОБОДНАТА БОРБА, ЩЕ ПОВИШИ ЕФЕКТИВНОСТТА НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИТЕ ИМ ДЕЙСТВИЯ В СЪСТЕЗАТЕЛНИ УСЛОВИЯ.

## **ВТОРА ГЛАВА (68–92 стр.) „ЦЕЛ, ЗАДАЧИ, МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО“**

ВЪВ ФОРМУЛИРОВКИТЕ НА ЦЕЛТА, ЗАДАЧИТЕ, ПРЕДМЕТА И ОБЕКТА НА ИЗСЛЕДВАНЕТО СЕ РАЗКРИВАТ ЗАКОНОМЕРНОСТИТЕ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО. ПОСТАВЕНИ СА СЕДЕМ КОНКРЕТНИ ЗАДАЧИ, ОБСЛУЖВАЩИ ЦЕЛТА НА ИЗСЛЕДВАНЕ.

В ПЕДАГОГИЧЕСКИЯ ЕКСПЕРИМЕНТ СА ОБХВАНАТИ 24 СЪСТЕЗАТЕЛКИ ПО БОРБА ВЪВ ВЪЗРАСТОВАТА ГРУПА ДЕВОЙКИ И ЖЕНИ (18–28-ГОДИШНИ). УЧАСТВАЩИТЕ СА ОТ СОФИЙСКИ И ДРУГИ СПОРТНИ КЛУБОВЕ, КАКТО И НАЦИОНАЛНИ СЪСТЕЗАТЕЛКИ ПО БОРБА, ПОДБРАНИ СЪС СХОДНИ ДАННИ ПО ОТНОШЕНИЕ НА ПОЛ, ВЪЗРАСТ, СПОРТЕН СТАЖ, ГОДИШНА ТРЕНИРОВЪЧНА ПЛАН-ПРОГРАМА И Т.Н. С ОГЛЕД СТАНДАРТНОСТ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО.

КАРОЛИНА ГРОЗДАНОВА ПОДРОБНО ПРЕДСТАВЯ МЕТОДИКАТА НА ИЗСЛЕДВАНЕ И ИЗПОЛЗВАНИТЕ МЕТОДИ, ТЕСТОВАТА БАТЕРИЯ И УПРАЖНЕНИЯТА, КОИТО СА ПОДБРАНИ АДЕКВАТНО И НАПЪЛНО ОБСЛУЖВАТ ЦЕЛТА И ЗАДАЧИТЕ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО.

ПРОВЕДЕНО Е ПЕДАГОГИЧЕСКО НАБЛЮДЕНИЕ И ВИДЕО ЗАСНЕМАНЕ ЗА УСТАНОВЯВАНЕ НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАТА ЕФЕКТИВНОСТ. С ТАЗИ ЦЕЛ СА АНАЛИЗИРАНИ И ОБРАБОТЕНИ С ВИДЕО НАБЛЮДЕНИЕ 1 251 БР. СХВАТКИ, ПРОВЕДЕНИ ПРЕЗ 2018–2019 Г.:

- ЕВРОПЕЙСКИ ПЪРВЕНСТВА ЗА ЖЕНИ И ДЕВОЙКИ ПРЕЗ 2018 Г. – 273 СЪСТЕЗАТЕЛНИ СХВАТКИ, КАТО СА АНАЛИЗИРАНИ ПО 18 СЪСТЕЗАТЕЛНИ СХВАТКИ С БЪЛГАРСКО УЧАСТИЕ.
- СВЕТОВНИ ПЪРВЕНСТВА ПРЕЗ 2018 Г. – 462 БР. СХВАТКИ ОТ СВЕТОВНОТО ПЪРВЕНСТВО (201 ЗА ДЕВОЙКИ И 261 ЗА ЖЕНИ), КАТО СЪОТВЕТНО БЪЛГАРСКИТЕ СХВАТКИ СА 7 ЗА ДЕВОЙКИТЕ, А 14 ЗА ЖЕНИТЕ.
- ЕВРОПЕЙСКИ ПЪРВЕНСТВА ПРЕЗ 2019 Г. ЗА ДЕВОЙКИ (149) И ЗА ЖЕНИ (167), ОТ ТЯХ СА АНАЛИЗИРАНИ С БЪЛГАРСКИ БОРКИНИ 8 СХВАТКИ – ДЕВОЙКИ И 24 – ЖЕНИ.
- ОТ СВЕТОВНОТО ПЪРВЕНСТВО ЗА ДЕВОЙКИ ПРЕЗ 2019 Г. СА АНАЛИЗИРАНИ 223 БР. СХВАТКИ, КАТО 7 СА СХВАТКИТЕ С БЪЛГАРСКИ БОРКИНИ, А ОТ

ПЪРВЕНСТВОТО ЗА ЖЕНИ 293 БР. СХВАТКИ, КАТО 12 БР. СА С БЪЛГАРСКО УЧАСТИЕ.

АВТОРЪТ ПРЕДСТАВЯ НАГЛЕДНО ЧРЕЗ ФИГУРИ И ТЕКСТОВО ОПИСАНИЕ НА НАЙ-ЧЕСТО ИЗПОЛЗВАНИТЕ ТЕХНИЧЕСКИ ЕЛЕМЕНТИ В СВОБОДНАТА БОРБА ЗА ЖЕНИ (ПО РАЙКО ПЕТРОВ И ОГНЯН МАКАВЕЕВ), ВКЛ. ВАРИАНТИТЕ ИМ:

1. СВАЛЯНИЯ: 2 БР.
2. СЪБАРЯНЕ С ХВАЩАНЕ НА КРАКАТА – 4 ВИДА
3. ХВЪРЛЯНЕ ПРЕЗ ГРЪБ – 3 БР.
4. ХВЪРЛЯНИЯ С ХВАЩАНЕ НА КРАКАТА – 3 ВИДА
5. ПРЕОБРЪЩАНЕ С КОМБИНИРАНИ ЗАХВАТИ – 4 БР.

СПОРТНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОТО ТЕСТИРАНЕ Е ДОБРЕ ОПИСАНО И ОНАГЛЕДНО, КАТО СА ИЗПОЛЗВАНИ ПОЗНАТИ В ПРАКТИКАТА ТЕСТОВЕ ЗА ОПРЕДЕЛЯНЕ НА СЪСТОЯНИЕТО НА СКОРОСТНО-СИЛОВИТЕ КАЧЕСТВА И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИТЕ УМЕНИЯ – 14 БР.:

- 5 БР. ПОКАЗАТЕЛИ ЗА ВЗРИВНА СИЛА;
- 2 БР. СКОРОСТНО-СИЛОВИ ПОКАЗАТЕЛИ;
- 5 БР. ПОКАЗАТЕЛИ ЗА СИЛОВА ИЗДРЪЖЛИВОСТ;
- 2 БР. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИ УМЕНИЯ.

ДОКТОРАНТЪТ АПРОБИРА МЕТОДИКИТЕ ЗА РАЗВИТИЕ НА СКОРОСТНО-СИЛОВИТЕ КАЧЕСТВА, КАТО РАЗРАБОТВА ПРОГРАМИ ЗА РАЗВИТИЕ НА СИЛОВАТА ИЗДРЪЖЛИВОСТ (В ДВА ВАРИАНТА) И РАЗВИТИЕ НА ВЗРИВНА СИЛА. МЕТОДИКИТЕ СА ОПИСАНИ ДЕТАЙЛНО, КАТО ИМА ПОСТАВЕНИ ТОЧНИ ПАРАМЕТРИ И ОПРЕДЕЛЕНИ УСЛОВИЯ, КАКТО И ПЕРИОДИ НА ПОДГОТОВКА.

КАРОЛИНА ГРОЗДАНОВА ПРОВЕЖДА ДВЕ АНКЕТНИ ПРОУЧВАНИЯ СРЕД СПЕЦИАЛИСТИТЕ ПО БОРБА, ПОДГОТВЯЩИ БОРЦИ В ЖЕНСКИЯ ПРОФИЛ ЗА МНЕНИЕТО ИМ ЗА РОЛЯТА, МЕТОДИТЕ И СРЕДСТВАТА, КОИТО СА ПРИОРИТЕТНИ И СЕ ИЗПОЛЗВАТ ЗА РАЗВИТИЕ НА ФИЗИЧЕСКАТА И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАТА ПОДГОТОВКА НА СЪСТЕЗАТЕЛКИТЕ ПО БОРБА.

ЗА ПОЛУЧАВАНЕ НА РЕЗУЛТАТИТЕ И АНАЛИЗЪТ ИМ АВТОРЪТ ИЗПОЛЗВА МАТЕМАТИКО-СТАТИСТИЧЕСКИТЕ МЕТОДИ: АЛТЕРНАТИВЕН, ВАРИАЦИОНЕН И КОРЕЛАЦИОНЕН АНАЛИЗИ И ЗА ПРОВЕРКА НА ХИПОТЕЗИТЕ.

ИЗСЛЕДВАНЕТО Е ПРОВЕДЕНО В РАМКИТЕ НА ДВЕ ТРЕНИРОВЪЧНО-СЪСТЕЗАТЕЛНИ ГОДИНИ (2017–2019 Г.) С ПРЕДВИДЕНИ ПЪРВИЧНО ТЕСТИРАНЕ, В НАЧАЛОТО НА ПЕРИОДА И ТЕСТИРАНИЯ ПРЕДИ И СЛЕД ПРОВЕЖДАНЕТО НА СВЕТОВНИ И ЕВРОПЕЙСКИ ПЪРВЕНСТВА ЗА ДЕВОЙКИ И ЖЕНИ В ИЗСЛЕДВАНИЯ ПЕРИОД.

### **ТРЕТА ГЛАВА (93-191 СТ.) „РЕЗУЛТАТИ И АНАЛИЗ“**

ТРЕТАТА ГЛАВА Е СТРУКТУРИРАНА В ЧЕТИРИ ПОДТОЧКИ, СЪОБРАЗНО ЗАДАЧИТЕ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО (2, 3 И 4 ЗАДАЧИ):

1. АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ АНКЕТНОТО ПРОУЧВАНЕ ВЪРХУ РОЛЯТА НА ФИЗИЧЕСКАТА ПОДГОТОВКА;

2. АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ АНКЕТНОТО ПРОУЧВАНЕ ВЪРХУ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАТА ПОДГОТОВКА;

3. АНАЛИЗ НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАТА ЕФЕКТИВНОСТ ПРИ ДЕВОЙКИ И ЖЕНИ - СВОБОДНА БОРБА, ОТ СВЕТОВНИ ПЪРВЕНСТВА ПРИ ДЕВОЙКИ И ЖЕНИ ЗА ПЕРИОДА 2018-2019 г.;

4. АНАЛИЗ НА ПРИЛОЖЕНАТА ПРОГРАМА ЗА РАЗВИТИЕ НА СКОРОСТНО-СИЛОВИТЕ КАЧЕСТВА ПРИ СЪСТЕЗАТЕЛКИ ПО БОРБА.

*В ПЪРВАТА ПОДТОЧКА Е* ПРЕДСТАВЕН АНАЛИЗЪТ НА ДАННИТЕ ОТ ПРОВЕДЕНА АНКЕТА С 31 БР. ТРЕНЬОРИ ПО БОРБА ЗА ЗНАЧЕНИЕТО НА ФИЗИЧЕСКАТА ПОДГОТОВКА И ВЛИЯНИЕТО НА СКОРОСТНО-СИЛОВИТЕ КАЧЕСТВА ЗА УСВОЯВАНЕ НА СПОРТНО-ТЕХНИЧЕСКИТЕ УМЕНИЯ ПО СВОБОДНА БОРБА ПРИ ДЕВОЙКИ И ЖЕНИ.

РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ АНКЕТАТА, СТРУКТУРИРАНА В 10 ОТВОРЕНИ ВЪПРОСИ, СА ОБРАБОТЕНИ С ЛОГИЧЕН СРАВНИТЕЛЕН КОНТЕНТ АНАЛИЗ, СА ОНАГЛЕДЕНИ ЧРЕЗ 6 ФИГУРИ.

МНЕНИЕТО НА АНКЕТИРАНИТЕ Е ПРЕДСТАВЕНО ОТ ГЛЕДНА ТОЧКА НА КРИТЕРИИ ЗА ВЪЗРАСТ, СТАЖ В ЖЕНСКИЯ ПРОФИЛ И ОБЩ ПЕДАГОГИЧЕСКИ СТАЖ, КОЕТО РАЗДЕЛЯ ВИЖДАНИЯТА ИМ ЗА ТОВА КОИ СКОРОСТНО-СИЛОВИ СПОСОБНОСТИ СА ПО-ВАЖНИ, В КОЙ ПЕРИОД НА ПОДГОТОВКА И ЧЕСТОТА СЕ ПРОВЕЖДАТ И КАКВИ ТЕСТОВЕ И НОРМАТИВИ СЕ ИЗПОЛЗВАТ ЗА КОНТРОЛ И УПРАВЛЕНИЕ НА ТРЕНИРОВЪЧНИЯ ПРОЦЕС. РЕЗУЛТАТИТЕ СА ОНАГЛЕДЕНИ ЧРЕЗ 6 БР. ФИГУРИ.

ОТ НАПРАВЕНИЯ АНАЛИЗ АВТОРЪТ ОБОБЩАВА, ЧЕ ВСИЧКИ ТРЕНЬОРИ ОТЧИТАТ ВАЖНОСТТА НА СКОРОСТНО-СИЛОВАТА ПОДГОТОВКА ЗА УСПЕШНОТО УСВОЯВАНЕ НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИТЕ ДЕЙСТВИЯ В ЖЕНСКАТА БОРБА И ОПРЕДЕЛЯТ ЗА НАЙ-ВАЖНА ВЗРИВНАТА СИЛА И СКОРОСТНО-СИЛОВАТА ИЗДРЪЖЛИВОСТ.

*ВЪВ ВТОРАТА ПОДТОЧКА Е* ПРЕДСТАВЕН АНАЛИЗЪТ НА ДАННИТЕ ОТ ПРОВЕДЕНА АНКЕТА С 23 БР. ТРЕНЬОРИ ПО БОРБА ЗА ЗНАЧЕНИЕТО НА СКОРОСТНО-СИЛОВИТЕ КАЧЕСТВА ЗА УСВОЯВАНЕТО НА СПОРТНО-ТЕХНИЧЕСКИТЕ УМЕНИЯ ПО СВОБОДНА БОРБА ПРИ ДЕВОЙКИ И ЖЕНИ. ДАННИТЕ СА ОНАГЛЕДЕНИ ЧРЕЗ 7 БР. ФИГУРИ.

АНКЕТНОТО ПРОУЧВАНЕ (ВКЛЮЧВАЩО СЕДЕМ ВЪПРОСА, ЧЕТИРИ ОТ ТЯХ ОТВОРЕНИ) ПОКАЗВА, ЧЕ ТРЕНЬОРИТЕ В БЪЛГАРИЯ СМЯТАТ, ЧЕ ВАЖНИ В МЕТОДИКАТА НА ПОДГОТОВКА ЗА УСПЕШНА РЕАЛИЗАЦИЯ НА ДЕВОЙКИТЕ И ЖЕНИТЕ В БОРБАТА СА СТАРТОВИТЕ УСКОРЕНИЯ ЗА ЗАХВАТ, ИЗПЪЛНЕНИЕ НА ТЕХНИКАТА С МАКСИМАЛНА СКОРОСТ И ПРИЛАГАНЕ НА ТЕХНИЧЕСКИ СРЕДСТВА, ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИ КОМПЛЕКСИ И Т.Н. В КРАЯ НА СЪСТЕЗАТЕЛНАТА СХВАТКА. ГОЛЯМА ЧАСТ ОТ АНКЕТИРАНИТЕ СМЯТАТ, ЧЕ ПРИ КАДЕТКИТЕ СЕ ПОЛАГАТ ОСНОВИТЕ НА СПЕЦИАЛИЗИРАНОТО ОБУЧЕНИЕ В БОРБАТА, А ПРИ ДЕВОЙКИТЕ И ЖЕНИТЕ СЕ ФОРМИРАТ И ИЗГРАЖДАТ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИ КОМПЛЕКСИ, КОМБИНАЦИИ И ЗАЩИТИ.

АВТОРЪТ ОБОБЩАВА, ЧЕ ЗА ИЗГРАЖДАНЕ НА СКОРОСТНО-СИЛОВИТЕ КАЧЕСТВА ТРЕНЬОРИТЕ ПО БОРБА ОТДАВАТ НАЙ-ГОЛЯМО ЗНАЧЕНИЕ НА ИЗПЪЛНЕНИЕТО НА

ЛЮБИМИ ХВАТКИ И СПЕЦИАЛНИ БОРЦОВИ УПРАЖНЕНИЯ, КАТО Е НЕОБХОДИМО ИЗПОЛЗВАНЕТО НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИ АНАЛИЗИ.

*ТРЕТАТА ПОДТОЧКА* НА ТРЕТА ГЛАВА III.3. „АНАЛИЗ НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАТА ЕФЕКТИВНОСТ ПРИ ДЕВОЙКИ И ЖЕНИ – СВОБОДНА БОРБА“ СЪДЪРЖА ПРОЦЕНТНОТО СЪДЪРЖАНИЕ НА РЕАЛИЗИРАНАТА ТЕХНИКА, СПРЯМО БРОЯ НА ИЗПЪЛНЕНИТЕ ХВАТКИ И БРОЯ НА СПЕЧЕЛЕНИТЕ ТОЧКИ ПО КАТЕГОРИИ В СТОЙКА И В ПАРТЕР В СВЕТОВНИ ПЪРВЕНСТВА ПРЕЗ ПЕРИОДА 2018-2019 Г.

ДОКТОРАНТКАТА Е СИСТЕМАТИЗИРАЛА, ОБРАБОТИЛА И ПРЕДСТАВИЛА В ТАБЛИЧЕН (4 БР. ТАБЛИЦИ) И ГРАФИЧЕН ВИД (110 БР. ФИГУРИ) АНАЛИЗА НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ИЗСЛЕДВАНЕТО, КОИТО ПРЕДСТАВЯТ ЕФЕКТИВНОСТТА В ЖЕНСКАТА БОРБА ПО ВРЕМЕ НА СВЕТОВНИ ПЪРВЕНСТВА ПРЕЗ 2018 И 2019 Г.

АВТОРЪТ ОПРЕДЕЛЯ НЯКОЛКО ПОКАЗАТЕЛИ, КОИТО ИЗСЛЕДВА: „КЛАСИРАНЕ ПО МЕДАЛИ“, „СЪОТНОШЕНИЕ НА БРОЯ НА ПРИЛОЖЕНИТЕ ХВАТКИ И СПЕЧЕЛЕНИ ТОЧКИ ОТ СТОЙКА И ПАРТЕР ПО КАТЕГОРИИ“, „ТОЧКОВА ЕФЕКТИВНОСТ В СТОЙКА И ПАРТЕР – ОБЩО ЗА КАТЕГОРИИТЕ И КОНКРЕТНО ЗА БЪЛГАРСКИТЕ УЧАСТНИЦИ“, „ТЕХНИЧЕСКА ЕФЕКТИВНОСТ ПО КАТЕГОРИИ В СТОЙКА И ПАРТЕР“.

КАРОЛИНА ГРОЗДАНОВА ОБОБЩАВА, ЧЕ:

1. ПРЕЗ 2018 Г. НА:

√ СВЕТОВНОТО ПЪРВЕНСТВО ЗА ДЕВОЙКИ В СТОЙКА СА ПРИЛАГАНИ ПРЕДИМНО ХВАТКИ ОТ ГРУПАТА НА СЪБАРЯНЕ С ХВАЩАНЕ НА ДВАТА КРАКА, СЪБАРЯНЕ С ХВАЩАНЕ НА ДЕСЕН КРАК И ЛЯВ КРАК С ГЛАВА ОТВЪН, А В ПАРТЕР СА ПРЕОБРЪЩАНЕ С КРЪСТОСВАНЕ НА КРАКАТА И НОСЕНЕ ПРЕЗ „МОСТ“, КАТО ПОДЧЕРТАВА, ЧЕ ИМА РАЗЛИКА В ИЗПОЛЗВАНИТЕ ХВАТКИ В РАЗЛИЧНИТЕ КАТЕГОРИИ, А В НАД 50% ОТ СЛУЧАИТЕ ТЕХНИЧЕСКИТЕ ДЕЙСТВИЯ ОТ ПАРТЕР СА ПРОДЪЛЖЕНИЕ НА УСПЕШНО РЕАЛИЗИРАНА ЗАЩИТА ОТ АТАКА НА ПРОТИВНИКА. ОБЩАТА ТЕХНИЧЕСКА ЕФЕКТИВНОСТ В СТОЙКА Е НАЙ-ВИСОКА В КАТ. 59 КГ, А В ПАРТЕР В КАТ. 50 КГ, В ЗАВИСИМОСТ ОТ БЪРЗИНАТА НА РЕАКЦИЯ, КООРДИНАЦИОННИТЕ СПОСОБНОСТИ, ВЗРИВНА СИЛА, СИЛОВА ИЗДРЪЖЛИВОСТ НА СЪСТЕЗАТЕЛКИТЕ. НАЙ-ВИСОКИ СТОЙНОСТИ НА ТОЧКОВА ЕФЕКТИВНОСТ СА ПОЛУЧЕНИ В КАТ. 50 КГ КАКТО В СТОЙКА, ТАКА И В ПАРТЕР.

√ СВЕТОВНОТО ПЪРВЕНСТВО ЗА ЖЕНИ НАЙ-ЧЕСТО ПРИЛАГАНОТО ТЕХНИЧЕСКО ДЕЙСТВИЕ ОТ БОРБАТА В СТОЙКА Е ИЗБУТВАНЕТО ИЗВЪН ЗОНАТА, А НАЙ-МНОГО СПЕЧЕЛЕНИ ТОЧКИ СА ПОЛУЧЕНИ ОТ ХВАТКИТЕ СЪС СЪБАРЯНЕ С ХВАЩАНЕ НА ДВАТА КРАКА И НА ЛЯВ КРАК С ГЛАВА ОТВЪН В СТОЙКА И ПРЕОБРЪЩАНЕ С ОБХВАЩАНЕ НА ТЯЛОТО – НОСЕНЕ ПРЕЗ „МОСТ“ И ПРЕОБРЪЩАНЕ С КРЪСТОСВАНЕ НА КРАКАТА В ПАРТЕР. АВТОРЪТ ОТДАВА ТЕЗИ ДЕЙСТВИЯ НА ФАКТА, ЧЕ СА ИЗРАВНЕНИ ДВИГАТЕЛНИТЕ (СКОРОСТНО-СИЛОВИ) ВЪЗМОЖНОСТИ НА БОРКИНИТЕ ОТ ТАЗИ ВЪЗРАСТОВА ГРУПА В СВЕТОВЕН МАЩАБ. НАЙ-ВИСОКИ СТОЙНОСТИ НА ОБЩАТА ТЕХНИЧЕСКА ЕФЕКТИВНОСТ СЕ НАБЛЮДАВАТ В КАТ. 50 КГ. ПО ОТНОШЕНИЕ НА

ТОЧКОВАТА ЕФЕКТИВНОСТ НАЙ-ВИСОКИ СТОЙНОСТИ В СТОЙКА СЕ НАБЛЮДАВАТ В КАТ. 57 КГ.

## 2. ПРЕЗ 2019 Г. НА:

√ СВЕТОВНОТО ПЪРВЕНСТВО ЗА ДЕВОЙКИ НАЙ-ЧЕСТО ПРИЛАГАНИТЕ ХВАТКИ В СТОЙКА, ОТ КОИТО СА И НАЙ-МНОГО СПЕЧЕЛЕНИ ТЕХНИЧЕСКИ ТОЧКИ, СА ОТ ГРУПАТА НА СЪБАРЯНЕ С ХВАЩАНЕ НА ЛЯВ И ДЕСЕН КРАК И С ХВАЩАНЕ НА ДВАТА КРАКА С ГЛАВА ОТВЪН. ВЪВ ВСИЧКИ КАТЕГОРИИ НАЙ-ЧЕСТО СЕ НАБЛЮДАВА ИЗБУТВАНЕТО НА ПРОТИВНИКА ИЗВЪН ЗОНАТА. В ПАРТЕР НАЙ-ЧЕСТО ПРИЛОЖИМОТО ТЕХНИЧЕСКО СРЕДСТВО Е ПРЕОБРЪЩАНЕ С ОБХВАЩАНЕ НА ТЯЛОТО – НОСЕНЕ ПРЕЗ „МОСТ“, ДОКАТО В КАТЕГОРИИТЕ НАД 65 КГ СЕ ЗАБЕЛЯЗВА РАБОТАТА В ПАРТЕР, КОЯТО НАЙ-ЧЕСТО Е ПРОДЪЛЖЕНИЕ НА УСПЕШНА ЗАЩИТА ПРИ АТАКА В КРАКАТА. СЪЩО ТАКА В СРЕДНИТЕ И ТЕЖКИТЕ КАТЕГОРИИ СЕ ПРИЛАГАТ ПРЕДИМНО ПРЕОБРЪЩАНЕ С КРЪСТОСВАНЕ НА КРАКАТА И КОМБИНАЦИИ СЛЕД УСПЕШНА ЗАЩИТА С ИЗТЕГЛЯНЕ НА ДВАТА КРАКА НАЗАД. НАЙ-ВИСОКИТЕ СТОЙНОСТИ НА ТОЧКОВА ЕФЕКТИВНОСТ В СТОЙКА СА В КАТ. 62 КГ, А В ПАРТЕР В КАТЕГОРИИТЕ 65 КГ И 68 КГ. НАЙ-ВИСОКИ СТОЙНОСТИ НА ТЕХНИЧЕСКА ЕФЕКТИВНОСТ СА ПОЛУЧЕНИ В КАТ. 50 КГ – В СТОЙКА И ПАРТЕР.

√ СВЕТОВНОТО ПЪРВЕНСТВО ЗА ЖЕНИ – НАЙ-ЧЕСТО ПРИЛАГАНОТО ТЕХНИЧЕСКО ДЕЙСТВИЕ ОТ БОРБА В СТОЙКА ПРИ ЛЕКИТЕ И СРЕДНИ КАТЕГОРИИ Е СЪБАРЯНЕ С ХВАЩАНЕ НА ЛЕВИЯ КРАК И С ХВАЩАНЕ НА ДВАТА КРАКА, КАТО ОТ ТЯХ СА СПЕЧЕЛЕНИ И НАЙ-МНОГО ТЕХНИЧЕСКИ ТОЧКИ НА ПЪРВЕНСТВОТО. В ПАРТЕР НАЙ-ЧЕСТО ПРИЛАГАНИТЕ ХВАТКИ СА НОСЕНЕ ПРЕЗ „МОСТ“ И ПРЕОБРЪЩАНЕ С КРЪСТОСВАНЕ НА КРАКАТА. НАЙ-ВИСОКИ СТОЙНОСТИ НА ТОЧКОВА ЕФЕКТИВНОСТ СЕ НАБЛЮДАВАТ В КАТ. 59 КГ В СТОЙКА, А В ПАРТЕР – КАТ. 55 КГ И 65 КГ. НАЙ-ВИСОКИ СТОЙНОСТИ НА ТЕХНИЧЕСКА ЕФЕКТИВНОСТ СЕ НАБЛЮДАВАТ В КАТ. 62 КГ. СТОЙНОСТИТЕ НА ТЕХНИЧЕСКА ЕФЕКТИВНОСТ В СТОЙКА И ПАРТЕР СА БЛИЗКИ, КОЕТО, АВТОРЪТ ПРЕДПОЛАГА, ЧЕ СЕ ДЪЛЖИ НА УСПОРЕДНАТА РАБОТА В ТЕХНИЧЕСКАТА ПОДГОТОВКА В СТОЙКА И ПАРТЕР, КАКТО И ТЪРСЕНЕТО НА ЕФЕКТИВНИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИ КОМБИНАЦИИ И КОМПЛЕКСИ В СЪСТЕЗАТЕЛНАТА ВЪЗРАСТ – ЖЕНИ.

В *ЧЕТВЪРТА ПОДТОЧКА* Е НАПРАВЕН АНАЛИЗ НА ЕФЕКТИВНОСТТА НА ПРИЛОЖЕНАТА ПРОГРАМА ЗА РАЗВИТИЕ НА СКОРОСТНО-СИЛОВИТЕ КАЧЕСТВА ПРИ СЪСТЕЗАТЕЛКИТЕ ПО БОРБА.

ДАННИТЕ СА ПРЕДСТАВЕНИ В 8 БР. ТАБЛИЦИ, КАТО АНАЛИЗЪТ И ИНТЕРПРЕТАЦИЯТА НА РЕЗУЛТАТИТЕ СА НАПРАВЕНИ ВЪЗ ОСНОВА НА ВАРИАЦИОННИЯ И КОРЕЛАЦИОННИЯ АНАЛИЗИ И МЕТОДА ЗА ПРОВЕРКА НА ХИПОТЕЗИ.

НА ОСНОВАТА НА НАПРАВЕНИЯ ВАРИАЦИОНЕН АНАЛИЗ ПРЕДИ И СЛЕД ПРОВЕЖДАНЕ НА ЕВРОПЕЙСКИТЕ ПЪРВЕНСТВА СЕ ЗАБЕЛЯЗВА, ЧЕ СЪСТЕЗАТЕЛКИТЕ ПОДДЪРЖАТ ВИСОКО НИВО НА СКОРОСТНО-СИЛОВА ИЗДРЪЖЛИВОСТ, КОЕТО СЕ ДЪЛЖИ НА НАВЛИЗАНЕ И ЗАПАЗВАНЕ НА СПОРТНАТА ФОРМА ЗА УЧАСТИЕ В ЕВРОПЕЙСКОТО И

СВЕТОВНОТО ПЪРВЕНСТВО ПРЕЗ ДВЕТЕ ИЗСЛЕДВАНИ ГОДИНИ – 2018 г. и 2019 г. ПОНИЖАВАНЕТО НА СКОРОСТНО-СИЛОВИТЕ ВЪЗМОЖНОСТИ СЛЕД СПОРТНИТЕ ПРОЯВИ Е ЛОГИЧНО ВРЕМЕННО ПОНИЖАВАНЕ НА СПОРТНАТА ФОРМА, НО БЕЗ ГОЛЕМИ ОТКЛОНЕНИЯ, С ЦЕЛ ПОВИШАВАНЕ НА СТОЙНОСТИТЕ ВЪВ ВТОРИЯ МАКРОЦИКЪЛ.

#### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ (191-193 стр.) „Изводи и препоръки“**

В ЗАКЛЮЧЕНИЕТО СА ПРЕДСТАВЕНИ ИЗВОДИТЕ (8 бр.) И СА ОЧЕРТАНИ ПРЕПОРЪКИТЕ (4 бр.) ЗА ПРАКТИКАТА, ВАЖНИ ЗА РАЗВИТИЕТО НА ЖЕНСКИЯ ПРОФИЛ В СВОБОДНАТА БОРБА НА ОСНОВАТА НА ДОСТОВЕРНИ СТАТИСТИЧЕСКИ ДАННИ.

ТЪЙ КАТО НЕ СЕ НАБЛЮДАВАТ ЗНАЧИМИ КОРЕЛАЦИОННИТЕ ЗАВИСИМОСТИ МЕЖДУ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИТЕ ПОКАЗАТЕЛИ (СПОРТНИЯ РЕЗУЛТАТ) И СКОРОСТНО-СИЛОВИТЕ ПОКАЗАТЕЛИ, ДОКТОРАНТЪТ ПРЕПОРЪЧВА СИСТЕМЕН ЦЕЛЕНАСОЧЕН АНАЛИЗ НА СЪСТЕЗАНИЯТА ОТ МЕЖДУНАРОДНИЯ И ДЪРЖАВНИЯ КАЛЕНДАР ВЪРХУ РАЗЛИЧНИ ЕЛЕМЕНТИ НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОТО МАЙСТОРСТВО ЗА ПОЛУЧАВАНЕ НА АКТУАЛНА ИНФОРМАЦИЯ ЗА НИВО НА ПОДГОТОВКА, КОЯТО ДА БЪДЕ НАСОЧЕНА КЪМ ИЗГРАЖДАНЕ НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИ КОМБИНАЦИИ И КОМПЛЕКСИ.

АНАЛИЗЪТ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ИЗСЛЕДВАНЕТО, ЕКСПЕРИМЕНТАЛНО И СТАТИСТИЧЕСКИ ПРОВЕРЕН И ОНАГЛЕДЕН, ПОТВЪРЖДАВА ДО ГОЛЯМА СТЕПЕН ТВЪРДЕНИЕТО, ЧЕ ЦЕЛЕНАСОЧЕНОТО РАЗВИТИЕ НА СКОРОСТНО-СИЛОВИТЕ СПОСОБНОСТИ ПРИ ДЕВОЙКИ И ЖЕНИ В СВОБОДНАТА БОРБА, ЩЕ ПОВИШИ ЕФЕКТИВНОСТТА НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИТЕ ИМ ДЕЙСТВИЯ В СЪСТЕЗАТЕЛНИ УСЛОВИЯ.

ИЗВОДИТЕ ОТ АНАЛИЗА НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ПОСТАВЕНИТЕ ЗА ИЗСЛЕДВАНЕ ЗАДАЧИ ДАВАТ МНОГО ИНФОРМАЦИЯ ЗА ДЕЙСТВИТЕЛНИТЕ ПРОБЛЕМИ В СВОБОДНАТА БОРБА В ЖЕНСКИЯ ПРОФИЛ НА ЕВРОПЕЙСКО И СВЕТОВНО РАВНИЩЕ И ДО ГОЛЯМА СТЕПЕН ДОКАЗВАТ ХИПОТЕЗАТА, КАКТО И ВЪЗМОЖНОСТИТЕ ЗА РАЗВИТИЕ НА БЪЛГАРСКИТЕ СЪСТЕЗАТЕЛКИ И ДОСТОЙНО ПРЕДСТАВЯНЕ В СЪСТЕЗАНИЯ.

#### **ПРЕДСТАВЯНЕ И ОЦЕНКА НА ПОСТИЖЕНИЯТА**

ДОКТОРАНТЪТ **КАРОЛИНА ВАЛЕРИЕВА ГРОЗДАНОВА** ИЗСЛЕДВА ЗАДЪЛБОЧЕНО НЕОБХОДИМОСТТА ОТ ПОДОБРЯВАНЕ НА СКОРОСТНО-СИЛОВИТЕ СПОСОБНОСТИ И ПРИЛОЖЕНИЕТО НА МЕТОДИКАТА В ПРАКТИКАТА, МАКАР НЯКОИ ОТ РЕЗУЛТАТИТЕ ДА НЕ ДОКАЗВАТ ВРЪЗКАТА МЕЖДУ РАЗВИТИЕТО НА СКОРОСТНО-СИЛОВИТЕ СПОСОБНОСТИ И ПОВИШАВАНЕ НА ЕФЕКТИВНОСТТА НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИТЕ ДЕЙСТВИЯ В ТОВА ИЗСЛЕДВАНЕ.

РАЗРАБОТЕНАТА МЕТОДИКА МОЖЕ ДА СЛУЖИ ЗА ОПТИМИЗИРАНЕ НА ПОДГОТОВКАТА НА ДЕВОЙКИТЕ И ЖЕНИТЕ В СВОБОДНАТА БОРБА, КАКТО И ЗА ДРУГИ СПОРТНИ ДИСЦИПЛИНИ, СВЪРЗАНИ С ЕДИНОБОРСТВОТО КАТО ДЖУДО, САМБО, СУМО И Т.Н.



### **КРИТИЧНИ БЕЛЕЖКИ**

ДОКТОРАНТЪТ Е НАПРАВИЛ КОРЕКЦИИ, СЪОБРАЗНО ОТПРАВЕНИТЕ БЕЛЕЖКИ НА ПРЕДВАРИТЕЛНОТО ОБСЪЖДАНЕ. ИМА НЯКОЛКО ПРАВОПИСНИ И ПУНКТУАЦИОННИ ГРЕШКИ, КОИТО НЕ НАМАЛЯВАТ ДОСТОЙНСТВАТА НА НАСТОЯЩАТА РАЗРАБОТКА.

**В ЗАКЛЮЧЕНИЕ** СЧИТАМ, ЧЕ ДОКТОРАНТЪТ ИМА ДОСТАТЪЧЕН ТЕОРЕТИЧЕСКИ И ПРАКТИЧЕСКИ ОПИТ В НАУЧНО-ИЗСЛЕДОВАТЕЛСКАТА ДЕЙНОСТ. С НАСТОЯЩОТО СИ ЗАДЪЛБОЧЕНО ИЗСЛЕДВАНЕ ПОКАЗВА ЗАВЪРШЕНО НАУЧНО РАЗВИТИЕ. ДОКТОРСКИЯТ Й ТРУД Е СЪС СЕРИОЗНИ КАЧЕСТВА, ОТГОВАРЯЩИ НА ИЗИСКВАНИЯТА НА ЗАКОНА ЗА РАЗВИТИЕ НА АКАДЕМИЧНИЯ СЪСТАВ В РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ.

ВЪЗ ОСНОВА НА ГОРНОТО, ДАВАМ СВОЯТА **ПОЛОЖИТЕЛНА ОЦЕНКА** НА ПРЕДСТАВЕНИЯ ДОКТОРСКИЯ ТРУД И ПРЕДЛАГАМ НА НАУЧНИЯ КОЛЕГИУМ ДА ДАДЕ ПОЛОЖИТЕЛЕН ВОТ ЗА **ПРИСЪЖДАНЕ НА ОБРАЗОВАТЕЛНАТА И НАУЧНА СТЕПЕН “ДОКТОР”** НА **КАРОЛИНА ВАЛЕРИЕВА ГРОЗДАНОВА**.

24.08.2020 г.  
ГР. СОФИЯ

РЕЦЕНЗЕНТ:  
(ПРОФ. Д-Р АНЖЕЛИНА ЯНЕВА)

## **REVIEW**

BY

**PROF. ANZHELINA GEORGIEVA YANEVA, DR**  
**EXTERNAL MEMBER OF THE JURY**  
**SOFIA UNIVERSITY "ST. KLIMENT OHRIDSKI "**

OF DISSERTATION

FOR AWARDING THE SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL DOCTORS DEGREE  
ON THE TOPIC:

**EFFECT OF THE SPEED-STRENGTH QUALITIES OVER TECHNICAL-  
TACTICAL MASTERY IN WOMEN'S FREESTYLE**

DESIGNED BY

**KAROLINA VALERIEVA GROZDANOVA,**  
PHD FROM THE DEPARTMENT OF WRESTLING AND JUDO,  
NATIONAL SPORTS ACADEMY "VASIL LEVSKI"

SCIENTIFIC SUPERVISOR: **PROF. DANIELA DASHEVA**  
-----

## **STRUCTURE OF THE DISSERTATION**

THE PRESENTED DISSERTATION STANDS OUT WITH CLEAR STRUCTURE FOLLOWING THE  
LOGIC OF A PEDAGOGICAL RESEARCH AND SUITABLE METHODOLOGY USED FOR  
CONDUCTING THE EXPERIMENT.

THE REVIEWED WORK HAS 210 PAGES AND INCLUDES:

- INTRODUCTION (1p.);
- CHAPTER ONE (STATEMENT OF THE PROBLEM)– 63 PAGES;
- CHAPTER TWO (PURPOSE, TASKS, METHODOLOGY AND ORGANIZATION OF THE  
RESEARCH) – 25 PAGES;
- CHAPTER THREE (RESULTS AND ANALYSIS) – 99 PAGES;
- CHAPTER FOUR (OUTCOMES AND RECOMMENDATIONS) – 3PAGES;
- LITERATURE (13PAGES);
- APPPOSITIONS (4PAGES).

## **ILLUSTRATION OF THE DOCTORAL THESIS**

THE RESULTS AND METHODOLOGY OF THE RESEARCH ARE DESCRIBED PROPERLY AND  
ARE VERY WELL EXHIBITED IN THE MAIN TEXT WITH 124 FIGURES AND 16 TABLES  
(TABLE № 8 IS DUPLICATED AS A NUMBER).

THE SURVEYS OF THE RESEARCH ARE PRESENTED IN THE APPPOSITIONS (2 SURVEYS). THE SCIENTIFIC LITERATURE USED IS CREDIBLY REFLECTED IN THE CONTENT OF THE DISSERTATION AND INCLUDES 166 LITERARY SOURCES, OF WHICH 143 OF BULGARIAN AUTHORS, 19 OF RUSSIAN AUTHORS AND 4 IN LATIN. THE MAJORITY OF THE BIBLIOGRAPHY ADOPTED BY THE PhD STUDENT IS DATED AFTER 2000, WHICH SHOWS THE RELEVANCE OF THE RESEARCHED INFORMATION IN THE STUDY. THE AUTHOR USES A LARGE NUMBER OF CONTEMPORARY LITERATURE ASSOCIATED WITH THE PROBLEMS OF WRESTLING.

## **RELEVANCE AND SIGNIFICANCE**

KAROLINA GROZDANOVA PROVIDES A CONVINCING JUSTIFICATION OF THE NECESSITY OF ELABORATING THE PROBLEM, WHICH IS NOT ONLY SIGNIFICANT BUT ALSO TOPICAL, FOR IMPROVING THE PROCESS OF PREPARATION IN WOMEN'S WRESTLING WHILE IT IS BECOMING INCREASINGLY POPULAR AND ATTRACTIVE TO THE WORLD. SHE SETS AN IMPORTANT QUESTION ON THE SEARCH FOR A CONNECTION BETWEEN THE TWO MAIN FACTORS OF THE SPORTS ACHIEVEMENTS IN WOMEN'S WRESTLING, PARTICULARLY SPEED-STRENGTH AND TECHNICAL-TACTICAL TRAINING.

### **CHAPTER ONE (P.5-67) "STATEMENT OF THE PROBLEM"**

CHAPTER ONE, DIVIDED INTO 6 SUBCHAPTERS, IS AIMED AT PRESENTING THE RESEARCH OF VARIOUS AUTHORS WHO STUDIED THE PROBLEMS IN SPORTS AND PEDAGOGICAL LITERATURE.

THE FIRST THREE SUBCHAPTERS PRESENT THE AUTHORS' STUDIES ON MOTOR QUALITIES AND THEIR DEVELOPMENT – MUSCLE STRENGTH, SPEED AND SPEED-STRENGTH, WHICH ARE IMPORTANT FOR THE COMPETITIVE TRAINING OF WOMEN WRESTLERS IN FREESTYLE WRESTLING.

IN THE NEXT SUBCHAPTER THE POSTGRADUATE EXPLORES AND DISCOURSES THE PROBLEM OF TECHNICAL-TACTICAL MASTERY IN THE SPORT WRESTLING AND ITS SPECIFICS. THE AUTHORS POINTS THAT THE MAIN TASKS OF THE EDUCATIONAL-TRAINING PROCESS IN SPORTS WRESTLING IS THE STUDY OF TECHNIQUE AND TACTICS, FOLLOWING THE PURPOSE OF MODELING THE TRAINING AND PREPARATION OF THE CONTESTERS.

SHE LAYS THE BASIC CONCEPTS OF TECHNIQUES IN WRESTLING (GRIPS) AND TACTICAL ACTIONS RELATED TO IMPLEMENTING THE TECHNIQUE IN TRAINING AND COMPETITION (CONNECTING ACTIONS - PREPARATORY, MASKING, COMPENSATING, ACCIDENTAL, AS WELL AS DEFENSIVE, COUNTER GRIPS AND COMBINATIONS). ALL OF THEM BUILD THE TECHNICAL-TACTICAL MASTERY AND ON THEIR BASIS THE COMPETITOR IS SHAPED.

IN THE FIFTH SUBCHAPTER KAROLINA GROZDANOVA TRACKS THE FEATURES OF THE FEMALE BODY DURING SPEED-STRENGTH TRAINING, HIGHLIGHTING THAT THE DEFINING OF THE VOLUME AND INTENSITY OF EXERCISES SHOULD BE STRICTLY SPECIFIC FOLLOWING THE ORGANISM'S CHANGES. MORE DATA AND OPINIONS ON THE

POSSIBILITIES AND PECULIARITIES OF THE TRAINING AND PREPARATORY METHODOLOGY FOR ADOLESCENTS AND WOMEN IN FREESTYLE WRESTLING CAN BE GIVEN, THOUGH IT IS ASCERTAINED THAT ADAPTATION CHANGES IN BOTH WOMEN AND MEN ARE TAKEN IN A SIMILAR WAY.

AT THE END OF THE FIRST CHAPTER THE AUTHOR FORMULATES THE WORKING HYPOTHESIS, CLEARLY DEFINED AND IN RELATION TO THE PREDICTED RESULTS OF THE EXPERIMENT, NAMELY: THE PURPOSEFUL DEVELOPMENT OF SPEED - STRENGTH ABILITIES IN ADOLESCENTS AND WOMEN IN FREESTYLE WRESTLING WILL INCREASE THE EFFICIENCY OF THEIR TECHNICAL-TACTICAL ACTIONS IN RIVALRY CONDITIONS.

## **CHAPTER TWO (p.68–92) “PURPOSE, TASKS, METHODOLOGY AND ORGANIZATION OF THE RESEARCH”**

THE FORMULATIONS OF THE GOAL, TASKS, SUBJECT AND OBJECT OF THE RESEARCH REVEAL ITS PATTERNS. THERE ARE 7 PRECISE TASKS THAT HANDLE THE GOAL OF THE RESEARCH.

THE PEDAGOGICAL EXPERIMENT COVERED WHICH 24 WRESTLING COMPETITORS IN THE AGE GROUP OF ADOLESCENTS AND WOMEN (18-28 YEARS OLD). THE PARTICIPANTS ARE FROM SOFIA AND OTHER SPORTS CLUBS, AS WELL AS NATIONAL WRESTLING COMPETITORS SELECTED WITH REGARDS TO THE STUDY’S RESEARCH - SIMILAR DATA IN RELATION TO GENDER, AGE, SPORTS EXPERIENCE, ANNUAL TRAINING PROGRAM, ETC.

KAROLINA GROZDANOVA PRESENTS IN DETAIL THE METHODOLOGY AND THE METHODS USED IN THE RESEARCH, THE TEST BATTERY AND THE EXERCISES, WHICH ARE SUITABLY SELECTED AND FULLY SERVE THE PURPOSE AND TASKS OF THE EXPERIMENT.

PEDAGOGICAL OBSERVATION AND VIDEO RECORDING WERE CARRIED OUT TO ESTABLISH THE TECHNICAL-TACTICAL EFFICIENCY. TO THIS MEAN 1 251 GRIPS FROM MATCHES IN 2018-2019 HAVE BEEN ANALYZED AND PROCESSED THROUGH VIDEO SURVEILLANCE:

- EUROPEAN CHAMPIONSHIPS FOR WOMEN AND ADOLESCENTS IN 2018 – 273 SCUFFLES, 18 OF THEM ARE WITH THE PARTICIPATION OF BULGARIAN WRESTLERS AND HAVE BEEN ANALYZED.
- WORLD CHAMPIONSHIPS IN 2018 – 462 SCUFFLES (201 FOR ADOLESCENTS И 261 WOMEN), RESPECTIVELY THE BULGARIAN ONES ARE 7 WITH ADOLESCENTS AND 14 WITH WOMEN.
- EUROPEAN CHAMPIONSHIPS FOR WOMEN (167) AND ADOLESCENTS (149) IN 2019, THE ANALYZED SCUFFLES WITH BULGARIAN PERFORMANCE ARE 8 FOR ADOLESCENTS AND 24 – WOMEN.
- 223 SCUFFLES FROM THE WORLD CHAMPIONSHIP FOR ADOLESCENTS IN 2019 HAVE BEEN ANALYZED, 7 OF THEM WITH THE PARTICIPATION OF BULGARIAN WRESTLERS. FROM THE WC FOR WOMEN 293 SCUFFLES, AND 12 OF THEM WITH THE PARTICIPATION OF BULGARIAN WRESTLERS.

THE AUTHOR PLAINLY INDICATES THROUGH FIGURES AND TEXT DESCRIPTION THE MOST COMMONLY USED TECHNICAL ELEMENTS IN FREESTYLE WRESTLING FOR WOMEN (RAYKO PETROV AND OGNAN MAKAVEEV), INCLUDING THEIR VARIATIONS OF:

6. OVERTHROW: 2
7. KNOCKING DOWN WITH A LEG GRIP – 4 TYPES
8. OVER THE SHOULDER THROW – 3
9. THROW WITH A LEG GRIP – 3 TYPES
10. INVERT WITH COMBINED GRIPS – 4.

THE SPORT-PEDAGOGICAL TESTING IS CLEARLY DESCRIBED AND INVESTIGATED USING WELL KNOWN PRACTICE TESTS FOR DETERMINING THE STATE OF THE SPEED-STRENGTH QUALITIES AND TECHNICAL-TACTICAL SKILLS – 14:

- 5 EXPLOSIVE POWER INDICATORS;
- 2 SPEED-STRENGTH INDICATORS;
- 5 STRENGTH ENDURANCE INDICATORS;
- 2 TECHNICAL-TACTICAL SKILLS.

THE POSTGRADUATE SELECTS METHODOLOGIES FOR DEVELOPMENT OF THE SPEED-STRENGTH QUALITIES BY AMPLIFYING PROGRAMS FOR THE EVOLVEMENT OF STRENGTH ENDURANCE (IN TWO OPTIONS) AND THE ENHANCEMENT OF EXPLOSIVE FORCE. THE METHODS ARE DESCRIBED IN DETAIL, WITH EXACT PARAMETERS AND CERTAIN CONDITIONS, AS WELL AS PERIODS OF PREPARATION.

KAROLINA GROZDANOVA CONDUCTS TWO SURVEYS WITH WRESTLING SPECIALIST, TRAINING WOMEN WRESTLERS, ASKING THEIR OPINION ON THE ROLE, METHODS AND MEANS WHICH ARE PRIORITIZED AND USED FOR THE IMPROVEMENT OF THE PHYSICAL AND TECHNICAL-TACTICAL PREPARATION OF THE CONTESTANTS.

FOR MEASURING AND ANALYZING THE RESULTS THE PhD GRADUATE ADOPTS MATHEMATICAL-STATISTICAL METHODS: ALTERNATIVE, VARIATION AND CORRELATION ANALYSIS AND HYPOTHESIS TESTING.

THE SURVEY WAS CARRIED OUT WITHIN TWO TRAINING AND COMPETITION YEARS (2017–2019) WITH A SET OUT PRIMARY TESTING AT THE BEGINNING OF THE PERIOD, ALSO BEFORE AND AFTER THE EUROPEAN AND WORLD CHAMPIONSHIPS FOR ADOLESCENTS AND WOMEN.

### **CHAPTER THREE (P. 93-191) „RESULTS AND ANALYSES “**

THE THIRD CHAPTER IS STRUCTURED IN FOUR POINTS, ACCORDING TO THE TASKS OF THE STUDY (2, 3 AND 4):

5. ANALYSIS OF THE RESULTS OF THE QUESTIONNAIRE ON THE ROLE OF PHYSICAL TRAINING;
6. ANALYSIS OF THE RESULTS OF THE QUESTIONNAIRE ON THE TECHNICAL-TACTICAL TRAINING;

7. ANALYSIS OF THE TECHNICAL-TACTICAL EFFICIENCY IN ADOLESCENTS AND WOMEN - FREESTYLE WRESTLING FROM WORLD CHAMPIONSHIPS IN ADOLESCENTS FOR THE PERIOD 2018-2019;

8. ANALYSIS OF THE IMPLEMENTED PROGRAM FOR DEVELOPMENT OF SPEED-STRENGTH QUALITIES IN WOMEN COMPETITIVE WRESTLERS.

*IN THE FIRST SUBPART* AN ANALYSIS OF A SURVEY DATA IS PRESENTED. THE PARTICIPANTS ARE 31 WRESTLING COACHES AND THE TOPIC IS THE IMPORTANCE OF PHYSICAL TRAINING AND THE INFLUENCE OF SPEED - STRENGTH QUALITIES FOR MASTERING SPORTS - TECHNICAL SKILLS IN WOMEN AND ADOLESCENTS IN FREESTYLE WRESTLING. THE RESULTS ARE STRUCTURED IN 10 OPEN QUESTIONS AND ARE PROCESSED WITH LOGICAL COMPARATIVE CONTENT ANALYSIS, ALSO PRESENTED THROUGH 6 FIGURES.

THE PARTICIPANTS OPINION IS DEPICTED FROM THE PERSPECTIVE OF AGE CRITERIA, EXPERIENCE WITH WOMEN'S PROFILE AND COMMON PEDAGOGICAL ONE, WHICH SEPARATES THEIR VIEWS ON WHICH SPEED-STRENGTH QUALITIES ARE MORE IMPORTANT, IN WHICH PERIOD OF TRAINING AND ON THE REGULARITY OF THE REPETITION. ALSO, ON WHAT TESTS AND STANDARDS ARE USED FOR CONTROL AND MANAGEMENT OF THE TRAINING PROCESS. THE OUTCOME IS LAID OUT IN 6 FIGURES.

FROM THE CONDUCTED ANALYSES THE AUTHOR SUMMARIZES THAT ALL COACHES RECOGNIZE THE IMPORTANCE OF SPEED-STRENGTH PREPARATION FOR A SUCCESSFUL ADOPTION OF THE TECHNICAL - TACTICAL ACTIONS IN WOMEN'S WRESTLING AND THEY DEFINE AS MOST CRUCIAL QUALITIES EXPLOSIVE POWER AND SPEED-STRENGTH ENDURANCE.

*IN THE SECOND SUBPART* THE PRESENTED ANALYSIS IS FROM A SURVEY CONDUCTED WITH 23 WRESTLING COACHES ON THE ESSENCE OF THE SPEED-STRENGTH QUALITIES FOR THE MASTERING SPORTS - TECHNICAL SKILLS IN FREESTYLE WRESTLING FOR WOMEN AND ADOLESCENTS. THE DATA IS CONFERRED IN 7 FIGURES.

THE SURVEY (WHICH INCLUDES 7 QUESTIONS, 4 OF THEM LEFT WITH OPEN ANSWERS) SHOWS THAT BULGARIAN COACHES CONSIDER IMPORTANT IN THE METHODOLOGY OF PREPARATION FOR SUCCESSFUL REALIZATION OF ADOLESCENTS AND WOMEN IN WRESTLING THE STARTING ACCELERATIONS FOR A GRIP, PERFORMING THE TECHNIQUE WITH MAXIMUM SPEED AND THE APPLICATION OF TECHNICAL MEANS, TECHNICAL-TACTICAL COMPLEXES, ETC. AT THE END OF THE COMPETITIVE SCUFFLE. MOST OF THE PARTICIPANTS CONTEMPLATE THAT WITH CADETS IN FREESTYLE WRESTLING THE FOUNDATIONS OF SPECIAL TRAINING ARE LAID OUT, WHILE IN ADOLESCENTS AND WOMEN TECHNICAL-TACTICAL COMPLEXES, COMBINATIONS AND DEFENSES ARE FORMED AND BUILT.

THE POSTGRADUATE OUTLINES THAT FOR THE FORMING OF SPEED - STRENGTH QUALITIES, WRESTLING COACHES RENDER THE GREATEST IMPORTANCE TO THE

PERFORMANCE OF FAVORITE GRIPS AND SPECIAL WRESTLING EXERCISES, WHERE THE USE OF TECHNICAL-TACTICAL ANALYSIS IS NECESSARY.

*THE THIRD SUBPART OF CHAPTER THREE* III.3. "ANALYSIS OF THE TECHNICAL-TACTICAL EFFICIENCY IN FREESTYLE WRESTLING FOR ADOLESCENTS AND WOMEN" HOLDS THE PERCENTAGE CONTENT OF THE IMPLEMENTED TECHNIQUE, IN ACCORDANCE TO THE NUMBER OF COMPLETED GRIPS AND THE NUMBER OF WINNING POINTS BY CATEGORIES IN STAND AND ON GROUND DURING THE PERIOD OF WORLD CHAMPIONSHIPS IN 2018-2019. THE PHD STUDENT HAS SYSTEMATIZED, PROCESSED AND PRESENTED IN TABLE (4 TABLE) AND GRAPHIC FORMS (110 FIGURES) ANALYSIS OF THE RESULTS OF THE EXPERIMENT THAT SHOW THE EFFICIENCY IN WOMEN'S WRESTLING AT THE WORLD CHAMPIONSHIPS 2018 - 2019.

THE AUTHOR DEFINES FEW INDICATORS WHICH ARE STUDIED: „CLASSIFICATION BY MEDALS“, „RATIO OF THE NUMBER OF APPLIED TRACKS AND WINNING POINTS FROM STAND AND ON GROUND BY CATEGORY“, „POINT EFFICIENCY IN STAND AND ON GROUND - TOTAL FOR THE CATEGORIES AND SPECIFICALLY FOR THE BULGARIAN PARTICIPANTS“, „TECHNICAL EFFICIENCY BY CATEGORIES IN STAND AND ON GROUND“.

KAROLINA GROZDANOVA SUMMARIZES THAT:

2. DURING 2018 THE:

- √ WORLD CHAMPIONSHIP FOR ADOLESCENTS IN STAND ARE USED MAINLY TRAILS OF KNOCKING DOWN WITH A GRIP OF THE TWO LEGS, KNOCKING DOWN WITH A GRIP OF THE RIGHT OR LEFT LEG WITH THE HEAD OUTSIDE, WHILE ON THE GROUND – ROLLING WITH A CROSSING OF THE LEGS AND CARRYING OVER A "BRIDGE", AS HERE IT IS UNDERLINED THAT THERE IS A DIFFERENCE IN THE PERFORMED GRIPS IN DIFFERENT CATEGORIES, AND IN MORE OF 50% OF THE CASES THE TECHNICAL MOVEMENTS ON GROUND ARE CONTINUED AFTER SUCCESSFUL REALIZATION OF A DEFENSE ACT AGAINST AN ATTACK FROM THE OPPONENT. THE OVERALL TECHNICAL EFFICIENCY IN STAND IS HIGHEST IN THE CAT. 59 KG, AND ON GROUND IN THE CAT. 50 KG, DEPENDING ON THE RAPIDITY OF REACTION, COORDINATION CAPABILITIES, EXPLOSIVE POWER, STRENGTH DURABILITY OF THE CONTESTANTS. THE HIGHEST VALUES OF POINT EFFICIENCY ARE OBTAINED IN CAT. 50 KG BOTH IN STAND AND ON THE GROUND.
- √ WORLD CHAMPIONSHIP FOR WOMEN THE MOST OFTEN APPLIED TECHNICAL ACT IN STAND WRESTLING IS THE PUSHING OUTSIDE OF THE ZONE/AREA, AND THE MOST POINTS ARE WON THROUGH THE MOVES OF KNOCKING DOWN WITH A GRIP OF BOTH LEGS AND ONLY LEFT LEG WITH THE HEAD OUT IN STAND, WHILE ON GROUND - CONVERSION WITH BODY COVERAGE - CARRYING OVER A "BRIDGE" AND OVERTURNING WITH CROSSING THE LEGS. THE AUTHOR ASCRIBES THESE ACTIONS TO THE FACT THAT THE MOTOR (SPEED-FORCE) POSSIBILITIES OF THE WRESTLERS HAVE BEEN EQUALIZED IN THIS AGE GROUP. THE HIGHEST VALUES OF GENERAL TECHNICAL EFFICIENCY ARE OBSERVED IN THE CAT. 50 KG. AND IN

RELATION TO THE POINT EFFICIENCY, THE HIGHEST VALUES IN THE STAND ARE OBSERVED IN THE CAT. 57 KG.

3. DURING 2019:

√ THE WORLD CHAMPIONSHIP FOR ADOLESCENTS THE MOST WON TECHNICAL POINTS ARE FROM THE FREQUENTLY USED GRIPS IN STAND - TRAILS OF KNOCKING DOWN WITH A GRIP OF THE TWO LEGS, KNOCKING DOWN WITH A GRIP OF THE RIGHT OR LEFT LEG WITH THE HEAD OUTSIDE. IN ALL CATEGORIES WE OFTEN OBSERVE THE PUSHING OF THE OPPONENT OUTSIDE THE ZONE. ON THE GROUND MOST GENERALLY APPLICABLE TECHNICAL MEANS ARE ROLLS WITH COVERAGE OF THE BODY – CARRYING OVER A "BRIDGE", WHILE IN CLASS EXCEEDING 65 KG, WE NOTICE THAT MOST OF THE WORK ON GROUND IS A CONTINUATION OF A SUCCESSFUL DEFENSE AFTER AN ATTACK IN THE LEGS. ALSO, IN THE MEDIUM AND HEAVY CATEGORIES, MAINLY OVERTURNING WITH CROSSING OF THE LEGS AND COMBINATIONS AFTER SUCCESSFUL DEFENSE THROUGH WITHDRAWING BOTH LEGS. THE HIGHEST VALUES OF POINT EFFICIENCY IN STAND ARE IN CAT. 62 KG., AND ON THE GROUND IN THE CATEGORIES 65 KG AND 68 KG THE HIGHEST VALUES OF TECHNICAL EFFICIENCY ARE OBTAINED IN CAT. 50 KG - IN STAND AND ON GROUND.

√ WORLD CHAMPIONSHIP FOR WOMEN – THE MOST COMMONLY APPLIED TECHNICAL ACTION IN STAND IN LIGHT AND MEDIUM CATEGORIES IS KNOCKING DOWN BY CATCHING THE LEFT LEG AND KNOCKING DOWN BOTH LEGS, THOSE WON MOST TECHNICAL POINTS OF THE CHAMPIONSHIP. ON THE GROUND, THE MOST COMMONLY USED TRAILS ARE CARRY OVER A "BRIDGE" AND ROLL OVER WITH CROSSING OF THE LEGS. THE HIGHEST VALUES OF POINT EFFICIENCY ARE OBSERVED IN THE CAT. 59 KG IN THE STAND, AND ON THE GROUND - CAT. 55 KG AND 65 KG. THE HIGHEST VALUES OF TECHNICAL EFFICIENCY ARE OBSERVED IN THE CAT. 62 KG. THE VALUES OF TECHNICAL EFFICIENCY IN STAND AND ON GROUND ARE CLOSE, WHICH THE AUTHOR ASSUMES IS DUE TO THE PARALLEL WORK IN THE TECHNICAL PREPARATION, AS WELL AS THE SEARCH FOR EFFECTIVE TECHNICAL-TACTICAL COMBINATIONS AND COMPLEXES IN THE COMPETITIVE AGE – WOMEN.

*IN THE FOURTH SUBPART* AN ANALYSIS OF THE EFFICIENCY OF THE IMPLEMENTED PROGRAM FOR THE DEVELOPMENT OF SPEED - STRENGTH QUALITIES IN WRESTLING COMPETITORS HAS BEEN MADE.

THE DATA IS EXHIBITED IN 8 TABLES, THE INQUIRY AND INTERPRETATION OF THE RESULTS WERE MADE ON THE BASIS OF THE VARIATION AND CORRELATION ANALYSIS AND THE HYPOTHESIS TESTING METHOD.

ON THE BASIS OF THE VARIATION ANALYSIS MADE BEFORE AND AFTER THE EUROPEAN CHAMPIONSHIPS, IS OBSERVED THAT THE COMPETITORS MAINTAIN A HIGH LEVEL OF SPEED-STRENGTH ENDURANCE, WHICH IS DUE TO ENTERING AND MAINTAINING THE SPORTS SHAPE FOR PARTICIPATION IN THE EUROPEAN AND WORLD CHAMPIONSHIPS IN



THE TWO YEARS OF THE RESEARCH – 2018 AND 2019. THE REDUCTION OF SPEED - STRENGTH CAPABILITIES AFTER SPORTS EVENTS IS A LOGICAL TEMPORARY REDUCTION OF THE SPORTS SHAPE, BUT WITHOUT BIG ALTERATIONS IN ORDER TO INCREASE VALUES IN THE SECOND MACROCYCLE.

#### CHAPTER FOUR: CONCLUSION (P. 191-193) “OUTCOMES AND RECOMMENDATIONS“

IN THE CONCLUSION THE OUTCOMES (8) AND RECOMMENDATIONS FOR TRAINING PRACTICE (4) ARE OUTLINED, THEY ARE BASED ON CREDIBLE STATISTICAL DATA AND ARE ESSENTIAL FOR THE DEVELOPMENT OF WOMEN FREESTYLE WRESTLING.

AS THERE ARE NO SIGNIFICANT CORRELATIONS OBSERVED BETWEEN THE TECHNICAL-TACTICAL INDICATORS (SPORTS RESULTS) AND SPEED-STRENGTH INDICATORS, THE PhD GRADUATE RECOMMENDS SYSTEMATIC CONCENTRATED ANALYSIS OF THE COMPETITIONS IN THE INTERNATIONAL AND STATE CALENDARS, BASED ON THE DIFFERENT ELEMENTS OF TECHNICAL-TACTICAL MASTERY SO CURRENT INFORMATION FOR THE LEVEL OF TRAINING IS OBTAINED AND THEN ORIENTATED TOWARDS THE BUILDING UP OF TECHNICAL-TACTICAL COMBINATION AND COMPLEXES.

THE ANALYSIS OF THE RESEARCH’S RESULTS, WHICH IS EXPERIMENTALLY AND STATISTICALLY CONDUCTED AND PRESENTED, TO A LARGE EXTEND CONFIRMS THE STATEMENT THAT CONCENTRATED ENHANCEMENT OF THE SPEED-STRENGTH CAPABILITIES IN ADOLESCENTS AND WOMEN IN FREESTYLE WRESTLING, WILL INCREASE THE EFFICIENCY OF THEIR TECHNICAL-TACTICAL ACTIONS IN COMPETITIVE CONDITIONS. THE CONCLUSIONS DRAWN FROM THE RESULTS OF THE RESEARCH’S TASKS GIVE A LOT OF INFORMATION FOR THE ACTUAL PROBLEMS OF THE FREESTYLE WOMEN’S WRESTLING ON EUROPEAN AND WORLD LEVEL AND TO A GREAT EXTEND PROVES THE SUPPOSITION AS WELL AS THE POSSIBILITIES FOR PROGRESS OF THE BULGARIAN COMPETITORS AND THEIR DESERVING ACHIEVEMENTS IN COMPETITIONS.

#### **PERFORMANCE EVALUATION**

THE PhD KAROLINA VALERIEVA GROZDANOVA STUDIES IN DEPTH THE NECESSITY OF IMPROVEMENT OF THE SPEED-STRENGTH CAPABILITIES AND THE IMPLEMENTATION OF THE METHODOLOGY IN THE TRAINING PRACTICE, THOUGH SOME OF THE RESULTS DO NOT PROVE THE RELATION BETWEEN THE SPEED-STRENGTH QUALITIES AND THE ELEVATION OF THE EFFICIENCY OF TECHNICAL-TACTICAL ACTIONS IN THIS RESEARCH.

THE DEVELOPED METHOD CAN SERVE FOR THE OPTIMIZATION OF THE TRAINING PREPARATION OF ADOLESCENTS AND WOMEN IN FREESTYLE WRESTLING, AND OTHER DISCIPLINES IN RELATION WITH SINGLE COMBAT AS JUDO, SAMBO, SUMO WRESTLING, ETC.

## **CRITICAL NOTES**

THE PhD HAS MADE CORRECTIONS IN ACCORDANCE WITH THE COMMENTS FROM THE PRELIMINARY DISCUSSION. THERE ARE FEW SPELLING AND PUNCTUATION MISTAKES, WHICH DO NOT DEBASE THE ACHIEVEMENTS OF THE CURRENT RESEARCH.

**IN CONCLUSION I CONSIDER THAT THE PhD HAS SUFFICIENT THEORETICAL AND PRACTICAL EXPERIENCE IN RESEARCH WORK. WITH HER CURRENT ANALYSIS SHE DEMONSTRATES COMPLETE SCIENTIFIC PROGRESS. HER DISSERTATION HAS STRONG QUALITIES, CORRESPONDING TO THE REQUIREMENTS IN THE ACADEMIC STRUCTURE DEVELOPMENT ACT OF THE REPUBLIC OF BULGARIA.**

**BASED ON THE ABOVE, I GIVE MY POSITIVE GRADE ON THE PRESENTED PhD DISSERTATION AND PROPOSE TO THE SCIENTIFIC COMMITTEE TO GIVE THEIR POSITIVE VOTE FOR AWARDING THE EDUCATIONAL AND SCIENTIFIC DOCTORS DEGREE TO KAROLINA VALERIEVA GROZDANOVA.**

24.08.2020  
SOFIA

REVIEWER:  
(PROFESSOR ANZHELINA YANEVA)