

СТАНОВИЩЕ

от доц. Сашо Йорданов, доктор

на дисертационен труд на тема: **„Функционален културизъм и влиянието му върху телесния състав и развитието на двигателните качества”** за придобиване на образователната и научна степен „Доктор” по докторска програма „Теория и методология на спортната наука”, професионално направление 7.6. Спорт

Докторант: Момчил Николов Милев

Научен ръководител – доц. Валентин Панайотов, дн.

Въпросът за, добрата физическа дееспособност, за подобряване здравето на човека е перманентно актуален и значим не само у нас но и в целия свят. Физическа активност и спорта, независимо в какви форми се провеждат, с основна цел за подобряване здравето на човека, и с влияние върху телесния състав довеждащи до оформяне на добра фигура са особено актуални в днешно време когато физическата активност масово е заменена от дигитализацията сред по-голямата част от съвременното общество.

Представеният дисертационен труд е разработен в обем от 143 стандартни страници, построен е съобразно научните изисквания в 4 глави. Онегледен е с 20 фигури, 43 таблици и съдържа 3 приложения. Библиографската справка включва 129 литературни източника.

Още от увода докторантът ни запознава с основните въпроси свързани с прилагането на целесъобразна методика за развитие и усъвършенстване на двигателните качества и влиянието върху телесния състав, чрез разнообразни форми на физическо въздействие предимно чрез силови упражнения, като обосновава значимостта на темата и необходимостта от разработването на ефективна методика, за физическата функционалност на организма.

В първата глава Момчил Милев разкрива основните аспекти по проблема, като се позовава на редица наши и чужди автори. При анализа на литературните източници той демонстрира задълбочено познаване на изследваната материя, професионална ерудиция и стремеж да обхване многостранно и компетентно изследваната проблематика. След това автора насочва тематиката към търсенето на нови подходи, методи и средства чрез занимания със спорт оказващи влияние върху телесния състав и развитието на двигателните качества.

Към първа глава, докторантът широко мащабно разглежда и разяснява теоретичната част по проблема, като разкрива основните аспекти, позовавайки се на редица наши и чужди автори.

В края на първа глава Момчил Милев е извел работната хипотезата, която е правилно формулирана и добре обоснована.

Във втора глава методиката и организацията на изследването са разгледани последователно. Целта и задачите са ясно обособени. Целта на изследването е ясна и конкретна, а поставените задачи, общо 6 на брой, са целесъобразни и точно формулирани. Контингент на изследването са: 11 души от двата пола (6 мъже и 5 жени) на възраст между 20 и 23 г.

Добра оценка може да се даде на втора глава, където за реализацията на поставените цел и задачи е използвана комплексна и информативна методика на изследване, анализ на литературни източници, определяне състава на телесната маса посредством биоелектричен импеданс, тестови батерии за изследване на физическите показатели, както и три еквивалентни тренировъчни методики. Използваните математико-статистически методи (вариационен анализ, за проверка на достоверността на разликите е ползван t-критерият на Стюдънт, проучвателна статистика и анализ на ковариациите (ANCOVA)) за обработка на получените данни от

изследванията освен че повишават качеството на дисертационния труд, показват че докторанта добре познава и ползва тази неразделна страна на научно-изследователската практика.

Организацията на изследването е съобразена с изискванията за провеждане на педагогическия експеримент, като дава възможности за набирането на обективна първична информация. Използваната комплексна методика е с конкретна насоченост и съответства на темата и поставената цел.

Положителна оценка може да се даде и на трета глава „Анализ на резултатите от изследването”, където са анализирани последователно резултатите при първо и второ изследване.

Автора установява, и вследствие на приложената методика по експериментален път достига до изясняване на изследваните процеси, което е предпоставка за разкриване на редица положителни промени които възникват в морфологията на тялото и подобряването на важните за работоспособността компоненти по-изразени в процеса при заниманията на хора с функционален културизъм. Независимо от рекламираните ефекти през последните години от кросфита резултатите доказват ефикасността на приложения модифициран тренировъчен модел на функционалния бодибилдинг.

В четвърта глава са изведени изводите и препоръките, които са коректни и правилно определени, като съответстват на поставените цели, експериментални изследвания и анализ на данните.

Дисертацията има определени научни приноси за практиката.

Разработена е адекватна и ефективна научно-обоснована тренировъчна методика за подобряване на здравния статус и физическата дееспособност, която може успешно да бъде приложена в тренировъчните

занимания на широк контингент от спортуващи за всички възрасти и полове.

Направеният обстоен анализ на функционалния културизъм и влиянието му върху телесния състав и развитието на двигателните качества може да послужи като основа за обогатяване на знанията и уменията в тази сфера, както и за усъвършенстване на методиката на обучение по физическо възпитание и спорт.

Въз основа на приложената методика по безспорен начин се установява наличието на значителни положителни промени при изследвания контингент, като се прави детайлна характеристика на всеки отделен признак с достоверни разлики в постиженията.

Заключение:

Дисертационния труд на тема: „Функционален културизъм и влиянието му върху телесния състав и развитието на двигателните качества” е лично дело на докторантът. Работата е плод на знанията и уменията на автора да събира и анализира наличната информация. Богатият му теоретичен и практически опит му позволява да обвързва теоретични и научно-приложни резултати с определен принос за практиката.

Въз основа на това С увереност предлагам на уважаемото Научно жури, да даде положителна оценка за получаване на образователна и научна степен „Доктор“ на г-н Момчил Николов Милев по докторска програма „Теория и методология на спортната наука”, професионално направление 7.6 Спорт.

04.12. 2020 г

гр. София

Изготвил становището

доц. С. Йорданов, доктор

OPINION

From Associate Professor. Sacho Yordanov, Doctor

thesis on " Functional bodybuilding and its influence on body composition and development of motor qualities" for the acquisition of the educational and scientific degree "Doctor" under the Doctoral Program "Theory and Methodology of Sports Science", professional direction 7.6. Sport

student: Momchil Nikolov Milev

Scientific adviser - Assoc. Prof. Valentin Panayotov

The question of, good physical capacity, for improving human health is permanently relevant and significant not only in our country but also throughout the world. Physical activity and sport, whatever forms they take, with the main goal of improving human health, and with an influence on body composition leading to the formation of a good figure are especially relevant nowadays when physical activity is massively replaced by digital protection among the majority of modern society.

The thesis presented was developed in a volume of 143 standard pages, it was built according to the requirements of 4 gof laurels. It is illustrated with 20 figures, 43 tables and contains 3 applications. the blyographic reference includes 129

Since the ни като o introduction, the Doctor has introduced us to the main issues related to the application of an appropriate methodology for the development and improvement of motor qualities and the impact on body composition, through various forms of physical impact mainly through strength exercises, while justifying the importance of the topic and the need to develop an effective methodology for the physical functionality of the body.

He, In the first chapter Momchil Milev reveals the main aspects of the problem, referring to a number of our and foreign authors. The author then directs the theme to the search for new approaches, methods and means through sports activities influencing body composition and the development of motor qualities.

In chapter one, the student broadly examines and explains the theoretical part of the problem, revealing the main aspects, citing a number of our and foreign authors.

At the end of chapter one, Momchil Milev has brought out the working hypothesis that has been made in formulated and well-founded.

In chapter two, the methodology and organisation of the study are examined consistently. The purpose and tasks are clearly separate. The tally of the study is clear and specific, and the tasks assigned, a total of 6 in number, are appropriate and precisely formulated. A contingent of the study were: 11 people of both sexes (6 men and 5 women) aged between 20 and 23.

A good assessment can be given in chapter two, where the realization of the assigned purpose and tasks is used complex and informative methodology of research, analysis of literary sources, determination of body mass composition by bioelectric impedance, test batteries for the study of physical indicators, as well as three equivalent training methodologies. The mathematical and statistical methods used (variation analysis, to verify the reliability of the differences, the T-criterion of Student, the study statistics and the analysis of covariations (ANCOVA)) wrested process the data obtained from the studies in addition to increasing the quality of the dissertation work, showing that theocrat is well aware of and uses this integral side of research practice.

The organization of the study is consistent with the requirements for conducting the pedagogical pedagogical experiment, като giving opportunities for the collection of objective primary information. The complex methodology used has a specific focus and corresponds to the topic and the goal set.

A positive assessment may also be given to chapter three 'Analysis of survey results', where the results of the first and second surveys are analysed sequentially.

The author establishes, and as a consequence of the applied methodology experimentally, reaches a clarification of the processes studied, which is a prerequisite for revealing a number of positive changes that occur in the morphology of the body and improving the components important for working capacity more pronounced in the process in the activities of people with functional bodybuilding. в процеса при activities of people with functional bodybuilding

Chapter four highlights the conclusions and recommendations that are correct correct and done in accordance with the objectives set, experimental research and data analysis.

The dissertation has certain scientific contributions to the practice.

An adequate and effective scientifically justified training methodology has been developed to improve the health status and physical capacity, which can be successfully applied in the training activities of a wide contingent of athletes for all ages and sexes.

The detailed analysis of functional bodybuilding and its influence on body composition and the development of motor qualities can serve as a basis for enrichment of knowledge and skills in this field, as well as for improving the methodology of training in physical education and sports.

On the basis of the methodology applied, significant positive changes in the test contingent shall be established in an indisputable manner, making a detailed characteristic of each individual attribute with credible differences in achievement.

Conclusion:

The dissertation on the subject: " Functional bodybuilding and its influence on body composition and the development of motor qualities" is a personal work of the PhD student. The work is the product of the author's knowledge and skills to collect and analyze the available information.

On this basis, I propose with confidence to the esteemed Scientific Jury to give a positive assessment for obtaining an educational and scientific degree "Doctor" of Mr. Momchil Nikolov Milev under the Doctoral Program "Theory and Methodology of Sports Science", professional field 7.6 Sport.

04.12. 2020

Drafted the opinion

G. Sofia

Ass. S. Yordanov, Doctor