

## **СТАНОВИЩЕ**

на дисертационния труд на Милена Димитрова Търничкова на тема:  
***„Динамика и развитие на специалната физическа подготовка в спортната аеробика“***

за получаване на образователната и научна степен „Доктор“,  
в професионално направление 7.6. „Спорт“  
на докторска програма „Теория и методология на спортната наука“

*Научен ръководител: Доц. Георги Сергиев, доктор*  
*Становище от Доц. Анна Божкова, ДН*

Както всяка спортна дисциплина, в т.ч. и спортната аеробика представлява сложна състезателна дисциплина, изискваща много добра техническа, тактическа, физическа, психическа и теоретична подготовка.

Същността на годишната подготовка на състезателите в спортната аеробика е подготовката и изпълнението на сложно и високоинтензивно съчетание с кратка продължителност от 1,20 min, наситено с непрекъснато движение, висока степен на сложност на изпълнение на упражнения, преходи и модели от движения. Изискванията към техническото ниво непрекъснато се повишават, а критериите за оценяването им в съдийския правилник са изключително ясни, точни и обективни. Специалистите са категорични, че за оптимизирането на техниката при реализиране на гимнастическите упражнения е важно навлизането на комплекси за физическа подготовка със специален характер и, че практиката се нуждае от съвременни методики за повишаване качеството на учебно-тренировъчния процес.

Предвид това преценявам, че дисертационният труд на тема – „Динамика и развитие на специалната физическа подготовка в спортната аеробика“ е напълно логичен и целесъобразен.

### **I. Данни за докторантката**

От представените данни за докторантката, за професионалното развитие и обучение, лични, социални, организационни и технически

умения и компетенции, се добива представа за много авторитетен и отлично подготвен специалист, с множество отличия, медали, дейности и участия като състезател, треньор и ръководител, на изключително високо ниво – национално и световно.

## **II. Данни за докторантурата**

Дисертационният труд е обсъден и предложен за официална защита на разширено заседание на катедра „Гимнастика“ при НСА „Васил Левски“, гр. София, проведено на 01.12.2020 г. (заповед №1629/23.11.2020 г.).

Представената документация, необходима за провеждане на защитата е коректно попълнена и отлично комплектувана.

Не откривам нарушения при реализирането на дисертационния труд и изпълнението на нормативните изисквания по вече отминалите процедури на докторантката.

## **III. Данни за дисертацията, автореферата и публикациите по темата на дисертацията**

Представеният дисертационен труд на Милена Търничкова е едно цялостно целенасочено теоретико-практическо и експериментално изследване предвид следните съображения – проведено е обстойно проучване и анализ на специалната физическа подготовка в целогодишния тренировъчен процес в спортната аеробика; извършено е дългогодишно изследване върху продължителността на тренировъчните занимания и времето отделено за физическа подготовка през различните етапи и периоди от подготовката на състезателите по спортна аеробика; проследена е динамиката на развитие на основните признаци на специалната физическа подготвеност във възрастов аспект (7–8, 9–11, 12–14, и 15–17-годишни); разкрити са средните нива и вариативността на изследваните признаци на физическата подготвеност при двете групи (експериментална и контролна), участници в експеримента, както в началото, така и в неговия край при възрастовите групи 12-14 и 15-17-

годишни състезатели; приложена е авторска специализирана методика и е доказана нейната ефективност и при двете възрастови групи чрез сравнителния t-критерий на Стюдънт; разработените оптимизационни модели (профили) показват както силните, така и по-слабите страни на физическата подготвеност на състезателите от двете възрастови групи по време на наблюдавания период.

Казаното по категоричен начин показва, че докторантката е със стремеж и амбиция да оптимизира методиката за развитие на специалната физическа подготовка в спортната аеробика.

В дисертацията личи безупречно познаване на изследвания проблем от страна на докторантката. Трудът е с практическа насоченост и приложимост. Стилът и начинът на изложение е отличен – в професионално и езиково отношение. Дисертационният труд е написан в обем от 209 стандартни машинописни страници. Списъкът на цитираните литературни източници включва публикации на 204 автора, от които 181 са на кирилица, 23 - на латиница и 12 интернет сайта. Разработката е онагледена с 20 таблици, 67 фигури и 3 приложения, които улесняват възприемането на текста.

В структурно отношение дисертационният труд обхваща 4 глави, като уводът, ползваната литература и приложенията са спомагателни и внасят допълнителна яснота по разработката.

Отделните глави са добре подредени и създават впечатление за цялостност на работата, и обогатяват теорията и практиката.

Докторантката е добре запозната с разработвания проблем в неговите аспекти (теоретични и практични). Литературният анализ (Първа глава) е направен компетентно и с лично отношение към проблематиката, позовавайки се на актуални и съвременни публикации.

Във втора глава - ясно и точно е формулирана целта на дисертационния труд. Задачите са напълно достатъчни за подобна разработка (5 на брой),

още повече, че същите са с необходимата значимост. Методите на изследване, както и организацията, избрани от Милена Търничкова, са в съответствие и са използвани целесъобразно.

Извършеният анализ и направените обобщения в трета глава от дисертационния труд показват уменията на докторантката М. Търничкова да интерпретира творчески получените резултати, а от тук да обоснове по безспорен начин разработените методики за двете възрастови групи (12-14 и 15-17 години).

Дисертационният труд завършва с 5 извода, 3 препоръки и 3 приноса (Четвърта глава). Всички те са добре формулирани и оценявам високо.

Целият дисертационен труд е написан на издържан стил и много добър български език без граматически неточности.

Авторефератът е разработен съобразно изискванията и съответства на съдържанието.

Представени са три научни публикации в съавторство по темата на дисертацията, отпечатани в сп. Спорт и наука.

#### **IV. Заключение**

Въз основа на изложеното по-горе, и имайки предвид научно-приложните приноси на дисертационния труд, неговата актуалност и практическа насоченост за по-нататъшното усъвършенстване на учебно-тренировъчния процес по спортна аеробика, предлагам на членовете на научното жури да присъдят образователната и научна степен „ДОКТОР“ на Милена Димитрова Търничкова в Професионално направление 7.6. „Спорт“.

София, 02.02.2021 г.

Изготвила становището:

/Доц. А. Божкова, ДН/

## **S T A T E M E N T**

**on the dissertation work of Milena Dimitrova Tarnichkova  
entitled: "*Dynamics and development of special physical training in sports  
aerobics*"**

for obtaining the educational and scientific degree "Doctor"  
in professional field 7.6. Sport  
Doctoral program "Theory and methodology of sports science"

*Scientific supervisor: Assoc. Prof. Georgi Sergiev, Ph.D.*

*Statement by Assoc. Prof. Anna Bozhkova, DSc*

Like any sports discipline, sports aerobics is a complex competitive discipline that requires very good technical, tactical, physical, mental and theoretical training. The essence of the annual training of athletes in sports aerobics is the preparation and implementation of a complex and high-intensity combination with a short duration of 1.20 min, saturated with continuous movement, a high degree of complexity of exercises, transitions and movement patterns. The essence of the annual training of athletes in sports aerobics is the preparation and implementation of a complex and high-intensity combination with a short duration of 1.20 min, saturated with continuous movement, a high degree of complexity of exercises, transitions and movement patterns. The requirements for the technical level are constantly increasing, and the criteria for their evaluation in the Judge's rules are extremely clear, precise and objective. Experts express a strong opinion that for the optimization of the technique in the implementation of gymnastic exercises it is important to introduce complexes for physical training with a special character and that the practice needs modern methods to improve the quality of the training process.

Given this, I consider that the dissertation on the topic - "*Dynamics and development of special physical training in sports aerobics*" is completely logical and appropriate.

## **I. Data for the doctoral student**

A conclusion can be drawn from the presented data about the doctoral student, her professional development and training, the acquired personal, social, organizational and technical skills and competencies, that the applicant is a very respected and excellently prepared specialist with many awards, medals, activities and participations in her capacity as a competitor, coach and leader at an extremely high level - nationally and globally.

## **II. Data for the doctoral work**

The dissertation was discussed and proposed for official defense at an extended meeting of the Department of Gymnastics at the NSA "Vasil Levski", Sofia, held on 01.12.2020 (order №1629 / 23.11.2020).

The presented documentation, required for the conduct of the defense procedure, is correctly filled in and perfectly completed.

I do not find any mistakes in the realization of the dissertation work and the fulfillment of the normative requirements under the already passed procedures of the doctoral student.

## **III. Data for the dissertation, the abstract and the publications on the topic of the dissertation**

The presented dissertation prepared by Milena Tarnichkova can be defined as a comprehensive and targeted theoretical-practical and experimental study given the following considerations - a thorough study and analysis of special physical training was conducted in the year-round training process in sports aerobics; a long-term study was conducted on the duration of training sessions and the time spent on physical training during the various stages and periods of training of athletes in sports aerobics; the dynamics of development of the main signs of special physical fitness in the age aspect was monitored (7-8, 9-11, 12-14, and 15-17 years old); the average levels and variability of the studied signs of physical fitness in the two groups (experimental and control) of participants in the experiment were described both at the beginning and at the end of the

experiment in the age groups 12-14 and 15-17-year-old athletes; an original specialized methodology was applied and its effectiveness was proved in both mentioned age groups by the comparative Student's t-test; the developed optimization models (profiles) show both the strengths and weaknesses of the physical fitness of the athletes from both age groups during the observed period..

All that has been said so far clearly shows that the doctoral student has the desire and ambition to optimize the methodology for the development of special physical training in sports aerobics.

The dissertation demonstrates the extremely in-depth knowledge of the researched problem, which the doctoral student has acquired. The work has a practical focus and immediate applicability. The style and manner of presentation is excellent - professionally and linguistically. The dissertation work is written in a volume of 209 standard typewritten pages. The bibliographic list of cited literature sources includes publications by 204 authors, of which 181 are in Cyrillic, 23 - in Latin and 12 websites. The scientific work is illustrated with 20 tables, 67 figures and 3 appendices that facilitate the perception of the text.

Structurally, the dissertation consists of 4 chapters, as the introductory part, the used literature and the appendices are auxiliary and bring additional clarity to the main scientific text.

The individual chapters are well arranged and give the impression of completeness of the presented work, and enrich the theory and practice.

The doctoral student is well acquainted with the developed problem in all its aspects (theoretical and practical). The analysis of the scientific literature (Chapter One) is made competently and with a personal attitude to the issue, referring to current and contemporary publications.

In the second chapter the main goal of the dissertation is clearly and precisely formulated. The tasks for achieving the defined goals are completely sufficient for scientific work of this kind (5 in number); moreover, they have the necessary

weight. The research methods, as well as the work organization, chosen by Milena Tarnichkova, are consistent and used appropriately.

The performed analysis and the summaries made in the third chapter of the dissertation show the ability of the doctoral student M. Tarnichkova to interpret the creatively obtained results, and from here to give an indisputable justification of the developed methodologies for the two age groups (12-14 and 15-17 years).

The dissertation work ends with 5 conclusions, 3 recommendations and 3 contributions (Chapter Four). They are all well worded and I appreciate them.

The whole dissertation is written in a solid style and very good Bulgarian language without grammatical inaccuracies.

The abstract is compiled according to the requirements and corresponds to the overall content.

Three co-authored scientific publications on the topic of the dissertation, published in the scientific journal Sport and Science, are presented.

#### **IV. Conclusion**

Based on the above, and taking into account the scientific and applied contributions of the dissertation, its relevance and practical focus for further improvement of the training process in sports aerobics, I propose to the members of the scientific jury to award Milena Dimitrova Tarnichkova the educational and scientific degree "DOCTOR" in Professional field 7.6. "Sports".

Sofia, 02.02.2020

Reviewer:

/Assoc. Prof. A. Bozhkova, DSc/