

СТАНОВИЩЕ

върху дисертационен труд представен за придобиване на образователната и
научна степен „Доктор“
към катедра „Лека атлетика“ при НСА „Васил Левски“

от проф. Георги Владимиров Игнатов, доктор
СУ „Св. Климент Охридски“, Департамент по спорт,
катедра „Спортни игри и планински спортове“

ТЕМА: *„Методика за фитнес подготовка на мъже във
възрастта 40-60 години“*

Автор на дисертационния труд: Росица Костадинова Николова

Научен ръководител: проф. Юлиан Карабиберов, доктор

В съвременното развитие на спортната наука, фитнесът се определя като синоним на повишаването на нивото на кондицията, на подобряването на функционалната способност и психо-физическия баланс на организма чрез използване на разнообразни форми на спортно-двигателната дейност. Заниманията с фитнес способстват за подобряване на здравословното състояние и повишаване нивото на работоспособност, постигане на хармония между развитието на физическите качества и изграждането на атлетично телосложение, подобряване на самочувствието, каляване на волята, психическо разтоварване и повишаване на устойчивостта на организма към стресови ситуации. Всичко това превръща фитнесът в необходимост от спортуване и най-достъпният начин да спортуват хората в днешно време.

Всичко свързано с оптимизирането и налагането на нови тренировъчни методики за фитнес тренировка заслужава одобрение и засилен изследователски интерес. Това е и гледната ми точка от която ще анализирам и ще дам своята оценка за идеите и резултатите в дисертационния труд на тема: *„Методика за фитнес подготовка на мъже във възрастта 40-60 години“*.

Дисертационният труд е оформен в едно книжно тяло с обем от 136 страници, от които 129 основен текст, съдържащ 40 таблици и 50 фигури, както и 7 страници използвана литература. В структурно отношение трудът е построен правилно, като

включва увод, три основни глави, изводи и препоръки, оформени като четвърта глава и използвана литература. Като структура, обем и последователност на изложението предложеният дисертационен труд отговаря на основните изисквания за такъв род разработки.

В увода целенасочено и обосновано е изяснена актуалността на проблематиката на дисертационното изследване.

За подготовката на глава първа в обем от 45 страници са използвани 104 източника, от които 18 на кирилица, 74 на латиница и 12 интернет сайта. В тази част на труда Росица Николова прави литературен обзор на изследваната тематика. В първа под глава сме запознати с постановката на изследвания проблем. Във втора под глава авторката ни запознава с двигателната активност и формите на фитнеса. В трета под глава е направена обстойна характеристика на проявлението на двигателните качества в ежедневните активности. В четвърта под глава са представени методическите изисквания и етапи при организирането на занимания по фитнес, а в пета под глава сме запознати с антропометрията, соматотипа и телесния състав. В следващата шеста под глава авторката сполучливо ни запознава с методите и принципите на заниманията по фитнес. В седма и осма под глави сме запознати последователно с възрастовите функционални промени в мъжкия организъм и силовите натоварвания при индивиди на средна и напреднала възраст.

В тази част на труда отлично впечатление прави творческото изследване на литературните източници по изследваната проблематика. Проучването на състоянието на проблема е извършено компетентно и в необходимия научен стил.

В края на първа глава, докторантката е разработила ясна и добре построена работна хипотеза, която формира концепцията на дисертационния труд.

Във втора глава „Цел, задачи, методика и организация на изследването“, в своята логична последователност в обем от 15 страници са представени целта и произтичащите шест основни задачи, формулирани ясно и точно и даващи ясна представа за намеренията на докторантката.

Авторката е описала обекта, предмета и контингента на своето изследване, а приложените изследователски методи дават възможност за обективен анализ към постигането на целта и задачите на труда. Подробно е описана организацията на изследването, тестовите за спортно-педагогически контрол и математико-статистическите методи. В края на втора глава подробно е представена тренировъчната методика за фитнес тренировка на мъже на средна възраст за балансирано развитие,

както на аеробния капацитет на организма, така и на анаеробно-силовите възможности. Тя предлага нови възможности за преодоляване на стереотипа, подобряване на цялостната кондиция и търсене на нови подходи във фитнес тренировките.

В структурно отношение, разработването на глава втора е научно обосновано и удовлетворява напълно, а съдържанието и допринася за високата стойност на дисертационния труд.

Анализът на резултатите в глава трета, в обем от 62 страници дава възможност да се изведат важни за теорията и практиката обобщения. Положен е огромен изследователски и анализаторски труд, който по мащабност напълно задоволява изискванията на една докторска работа.

Третата основна глава се състои от три под глави, като всяка една от тях е свързана с решаването на съответната задача на изследването в дисертационния труд. В първа под глава са представени получените резултати от изходните данни от началното тестиране на изследвания контингент, състоящ се от три групи по 25 мъже – една експериментална и две контролни групи. В тази под глава са представени и вътрегруповите разлики в изследваните групи. Във втора под глава са представени данните от тестирането на изследвания контингент след втория етап на експеримента. В тази под глава също са представени вътрегруповите разлики в изследваните групи след края на втория етап. В трета под глава са представени междугруповите разлики, като по този начин са определени разликите във въздействията на трите изследвани методики.

В последната част на дисертационния труд са направени изводи и са формулирани препоръки, които кореспондират и се основават на решаването на поставените изследователски задачи и произтичат от направения анализ, като дават отговор на формулираната научна хипотеза.

От разширеното научно търсене, направените изследвания и анализи в дисертационния труд, ми позволяват да посоча следните основни приноси за практиката:

1. Обогатена е теорията за фитнес тренировката на мъже на средна възраст (40-60 г.).
2. Усъвършенствани и оптимизирани са традиционните методи на фитнес тренировката чрез вграждане на превантивно – стабилизиращи и функционално – координационни упражнения, както и чрез бавно изпълнение на класическите силово-анаеробни упражнения, разтягане и правилно дишане.

3. Апробираната методика е значително по-успешна от конвенционално прилаганите методики за фитнес тренировка при мъже на средна възраст.
4. Апробираната методика би позволила превенцията на голям брой негативни влияния на средата върху здравния статус на занимаващите се.
5. Предимство на методиката е възможността тя да се изпълнява в домашни условия, с наличието на подръчни средства и за кратко време.

Приносите на дисертационния труд имат както научно, така и научно-приложно значение и допринасят за обогатяване на знанията, относно налагането на нови тренировъчни методики за фитнес тренировка и по-конкретно за мъже на средна възраст.

Докторантката има необходимите публикации, които напълно отразяват научните търсения по темата. Авторефератът отговаря на изискванията.

В **заключение** ще отбележа, че рецензията на дисертационен труд е разработен на добро научно ниво, с нужната теоретична и приложна стойност в областта на фитнеса. Представеният дисертационен труд има завършен вид. Направеният задълбочен анализ на ефектът от предложената методика за фитнес подготовка на мъже във възрастта 40-60 г., проведеният експеримент и получените в него резултати, обогатяващи оптимизирането процеса на подготовката им и повишаването на професионалната компетентност на спортно-педагогическите кадри работещи в сферата на фитнеса, както и актуалността на избора за изследване проблем, ми дават основание да предложа на уважаемите членове на научното жури при НСА „Васил Левски“ да присъдят образователната и научна степен „ДОКТОР“ на **Росица Костадинова Николова** в професионално направление 7.6. Спорт, докторска програма „Теория и методология на спортната наука“.

08. 05. 2023 г.

Изготвил становището:

/проф. Георги Игнатов, доктор/

OPINION

on a dissertation presented for the acquisition of the educational
and scientific degree „PhD”
to the Athletics department at the Vasil Levski National Academy of Sciences

by Prof. Georgi Vladimirov Ignatov, PhD
Sv. Kliment Ohridski Sofia University, Sports Department
Sport Games and Mountain Sports Division

TOPIC: *Methodology for fitness training of men in age 40-60*

Author of the dissertation work: Rositsa Kostadinova Nikolova

Dissertation Supervisor: Prof. Julian Karabiberov, PhD

In the modern development of sports science, fitness is defined as a synonym for increasing the level of fitness, improving the functional ability and psycho-physical balance of the body through the use of various forms of sports-motor activity. Fitness classes contribute to improving the state of health and increasing the level of work ability, achieving harmony between the development of physical qualities and building an athletic physique, improving self-esteem, tempering the will, mental relief and increasing the body's resistance to stressful situations. All this makes fitness a necessity of exercising and the most affordable way for people to exercise nowadays.

Everything related to the optimization and implementation of new training methods for fitness training deserves approval and increased research interest. This is also my point of view from which I will analyze and give my assessment of the ideas and results in the dissertation work on the topic: „*Methodology for fitness training of men aged 40-60 years*“.

The dissertation work is formed in one book with a volume of 136 pages, of which 129 main text, containing 40 tables and 50 figures, as well as 7 pages of used literature. In terms of structure, the work is built correctly, including an introduction, three main chapters, conclusions and recommendations, formed as a fourth chapter and references. In terms of structure, volume and sequence of the presentation, the proposed dissertation meets the basic requirements for this kind of development.

In the introduction, the topicality of the issues of the dissertation research is purposefully and substantiated.

For the preparation of the first chapter in a volume of 45 pages, 104 sources were used, of which 18 in Cyrillic, 74 in Latin and 12 Internet sites. In this part of the work, Rositsa Nikolova makes a literary review of the researched topic. In the first sub-chapter, we are familiar with the statement of the researched problem. In the second chapter, the author introduces us to motor activity and forms of fitness. In the third sub-chapter, a detailed description of the manifestation of motor qualities in daily activities is made. In the fourth sub-chapter, the methodological requirements and stages in organizing fitness classes are presented, and in the fifth sub-chapter we are introduced to anthropometry, somatotype and body composition. In the next sixth chapter, the author successfully introduces us to the methods and principles of fitness classes. In the seventh and eighth sub-chapters, we are successively introduced to age-related functional changes in the male organism and strength loads in middle-aged and elderly individuals.

In this part of the work, an excellent impression is made by the creative study of the literary sources on the investigated issues. The study of the state of the problem was carried out competently and in the necessary scientific style.

At the end of the first chapter, the doctoral student has developed a clear and well-constructed working hypothesis that forms the concept of the dissertation work.

In the second chapter „Aim, tasks, methodology and organization of the research“, in its logical sequence in a volume of 15 pages, the goal and the resulting six main tasks are presented, formulated clearly and precisely and giving a clear idea of the intentions of the doctoral student.

The author has described the object, the subject and the contingent of her research, and the applied research methods provide an opportunity for an objective analysis towards the achievement of the goal and tasks of the work. The organization of the study, the tests for sports-pedagogical control and the mathematical-statistical methods are described in detail. At the end of the second chapter, the training methodology for fitness training of middle-aged men is presented in detail for the balanced development of both the body's aerobic capacity and anaerobic strength capabilities. It offers new opportunities to overcome the stereotype, improve overall fitness and search for new approaches in fitness training.

Structurally, the development of chapter two is scientifically sound and fully satisfying, and its content contributes to the high value of the dissertation work.

The analysis of the results in chapter three, in a volume of 62 pages, makes it possible to derive important generalizations for theory and practice. A huge amount of research and analysis has been done, which in terms of scale fully meets the requirements of a doctoral thesis.

The third main chapter consists of three sub-chapters, each of which is related to the solution of the relevant research task in the dissertation work. The first sub-chapter presents the results obtained from the initial data from the initial testing of the research contingent, consisting of three groups of 25 men each – one experimental and two control groups. Intra-group differences in the studied groups are also presented in this sub-chapter. The second sub-chapter presents the data from the testing of the studied contingent after the second stage of the experiment. In this sub-chapter, intra-group differences in the studied groups after the end of the second stage are also presented. In the third sub-chapter, the intergroup differences are presented, thereby determining the differences in the impacts of the three researched methodologies.

In the last part of the dissertation, conclusions are drawn and recommendations are formulated, which correspond and are based on the solution of the set research tasks and derive from the analysis, giving an answer to the formulated scientific hypothesis.

From the extended scientific search, the research and analysis done in the dissertation work, allow me to point out the following main contributions to practice:

1. The theory of fitness training for middle-aged men (40-60 years) has been enriched.
2. The traditional methods of fitness training have been improved and optimized by incorporating preventive – stabilizing and functional – coordination exercises, as well as by slowly performing classic strength-anaerobic exercises, stretching and proper breathing.
3. The proven methodology is significantly more successful than conventionally applied methodologies for fitness training in middle-aged men.
4. The approved methodology would allow the prevention of a large number of negative influences of the environment on the health status of those involved.
5. An advantage of the methodology is the possibility to perform it at home, with the availability of means at hand and in a short time.

The contributions of the dissertation work have both scientific and applied scientific importance and contribute to the enrichment of knowledge, regarding the imposition of new training methods for fitness training and more specifically for middle-aged men.

The PhD student has the necessary publications that fully reflect scientific research on the topic. The abstract meets the requirements.

In **conclusion**, I will note that the peer-reviewed dissertation was developed at a good scientific level, with the necessary theoretical and applied value in the field of fitness. The presented dissertation has a finished form. The in-depth analysis of the effect of the proposed methodology for fitness training of men aged 40-60 years, the conducted experiment and the results obtained in it, enriching the optimization of their training process and increasing the professional competence of the sports-pedagogical personnel working in the field of fitness, as well as the topicality of the problem chosen for research, give me the reason to propose to the respected members of the scientific jury at the Vasil Levski National Sports Academy to award the educational and scientific degree „PhD” to **Rositsa Kostadinova Nikolova** in professional direction 7.6. Sport, Doctoral Program „Theory and Methodology of Sports Science“.

08 May 2023

Prepared the opinion:

/Prof. Georgi Ignatov, PhD/