

РЕЦЕНЗИЯ

на дисертационен труд

от проф. КИРИЛ АТАНАСОВ АЛАДЖОВ дн

НА ТЕМА:

“РОЛЯ НА СПОМАГАТЕЛНИТЕ УРЕДИ ПРИ РАЗУЧАВАНЕ НА ОСНОВНИТЕ ГИМНАСТИЧЕСКИ УПРАЖНЕНИЯ”

за присъждане на образователната и научна степен „Доктор”, в област на висшето образование 7. Здравеопазване и спорт“, докторска програма „Теория и методология на спортната наука, професионално направление 7. 6. „Спорт“.
на ас. Ирина Каменова Божинова - докторант редовна форма на обучение към катедра „Гимнастика”, Национална Спортна Академия „Васил Левски“

Научен ръководител: Проф. Бонка Димитрова, д-р

Ирина Каменова Божинова е родена на 01.09.1983 год. в София.

През 2002 година завършва средното си образование в СУ „Генерал Владимир Стойчев“, с профил „спортна гимнастика“.

През 2006-та година завършва НСА „Васил Левски“, ОКС „бакалавър“ със специалност „Треньор по спортна гимнастика“.

През същата 2006-та година придобива ОКС „бакалавър“ към НСА „Васил Левски“, специалност „Учител по физическо възпитание и спорт“.

През 2008-ма година придобива ОКС „магистър“ към НСА „Васил Левски“, специалност „спортна психология“.

През 2010-та година завършва „магистърска степен“ в Университета за Национално и Световно стопанство (УНСС) със специалност „Бизнес Администрация и Бизнес комуникации“.

През 2013 и 2014 год. е на работа като хоноруван преподавател в Нов Български Университет, към катедра „Спорт“.

Ас. Ирина Божинова е работила като акредитиран секретар през 2014-та година в съдийския състав на Европейското първенство по спортна гимнастика в София.

Отново е акредитиран секретар през 2017 и 2018 год. в съдийския състав на Световни купи по спортна гимнастика във Варна.

От 2019-та год. е на работа като хоноруван преподавател към катедра „Гимнастика“ при НСА „Васил Левски“.

През 2020-та година чрез конкурс е зачислена за редовен докторант към катедра „Гимнастика“ при НСА „Васил Левски“. През същата година с конкурс е избрана за асистент към катедра „Гимнастика“ при НСА „Васил Левски“.

В спортната си кариера многократно е била републиканска шампионка и медалист от международни турнири. Има бронзов медал от балканските игри през 1977 г. Участвала е в Световни и Европейски първенства по спортна гимнастика. От 2013 г. работи като треньор по спортна гимнастика към клуба на НСА.

Проблемът за ролята, значението и начина на употребата на спомагателни уреди и съоръжения в спорта винаги ще бъде актуален. Тези уреди са необходими предимно в тренировъчния процес. Могат да бъдат успешно използвани, както за изучаване и усъвършенстване на отделните технически елементи, но и за допълнително въздействие върху основните физически качества. Актуалността на темата на дисертационният труд е добре обоснована от докторантката в поставената от нея цел: *„Да се изследва ролята на спомагателните уреди и да усъвършенстваме обучението с тях на базовите упражнения на смесена успоредка при момичета младша възраст“*.

Дисертационният труд е разработен в общ обем от 144 компютърни страници. Допълнително са включени приложения в рамките на 14 страници. Съдържанието е оформено в 4 (четири) взаимосвързани глави. Трудът е онагледен с 19 таблици и 69 фигури (предимно снимки). Докторантката е използвала общо 174 информационни източника, от които 142 на кирилица, 24 на латиница и 8 уеб сайтове.

Възприетата структура на дисертационния труд, състоящ се от увод и 4 глави, представен с изводи и препоръки, е логично следствие от добре формулираните цел, основни задачи и методика за тяхното разработване. Докторантката се е насочила към *„изследване на ролята на спомагателните уреди и да се усъвършенства обучението с тях на базови упражнения на смесена успоредка при момичета 7- 8 годишна възраст“*.

В глава първа ас. Ирина Божинова е направила обстоен литературен обзор, като в рамките на 50 страници се е постарала да проучи достатъчен брой автори, специалисти и литературни източници. Направила е характеристика на някои от използваните спомагателните средства в тренировъчния процес на гимнастиката.

Посочва необходимостта от още от ранна детска възраст да се използват в подготовката различни спомагателни уреди и съоръжения, които да подпомагат правилното разучаване на основните технически елементи на упражненията от гимнастиката. Отбелязва, че е насочила своите научни изследвания към базовите упражнения на смесена успоредка при млади гимнастички. По-нататък, в тази уводна част на дисертационния труд, докторантката прави дефиниция на понятието „базови упражнения“.

В тази част на дисертационния труд авторката е отразила спецификата на методиката на обучение в гимнастиката чрез използването, в тренировъчния процес, на спомагателни уреди и съоръжения.

Авторката на дисертационния труд посочва, че с помощта на използваните спомагателни уреди като гимнастически *тояжки, ластиици, топки, ролери, гимнастическа стена* и др. се усъвършенства физическата подготовка и се изпълняват разнообразни имитационни упражнения.

В края на тази глава е изведена работната хипотеза, която е формулирана така:

„От съществено значение е да се подберат уреди, с които движенията са най – близки до техническата основа на упражненията. Считаме, че ако установим най – ефективните спомагателни средства, на смесена успоредка, за разучаване на базовите упражнения и ги приложим в практиката, ще оптимизираме тренировъчния процес“.

Глава втора В този раздел от дисертационния труд докторантката е поставила *целта, задачите, организацията и методиката на изследването*. Главната цел на дисертационният труд е посочена кратко и разбираемо: *„Да се изследва ролята на спомагателните уреди и да се усъвършенства обучението с тях на базовите упражнения на смесена успоредка при момичета младша възраст“*. За реализирането на поставената цел докторантката е извела 5 (пет) основни задачи.

Предмет на изследването са „Спомагателни средства на смесена успоредка при 7 – 8 годишни гимнастички“.

Обект на изследването е „Методиката на обучението на базовите упражнения при подрастващи гимнастички“.

Организацията на изследването преминава през 4 (четири) последователни етапа – от 2021-ва до края на 2024-та година.

Проведено е анкетно проучване през 2021-ва година с 47 специалисти по гимнастика. Резултатите и анализа от анкетното проучване са послужили на докторантката да получи достоверна информация по отношение на приложението на спомагателните средства в гимнастиката.

За проверка на изходното и крайното ниво на техническата подготовка е използван метода на „Експресна оценка“. Неговата реализация е осъществена с участието на комисия от 3-ма експерти, които оценяват техническата подготовка по 12 показателя от Единната програма за 7 – годишни момичета на смесена успоредка.

Осъществено е видео заснемане за извършване на кинематични анализи на някои упражнения изпълнени с помощта на спомагателни уреди. По принцип кинематичните анализи дават коректна представа за количествените характеристики на отделните показатели, които са обект на изследването.

Проведено е спортно – педагогическо тестиране за установяване на началното и крайно ниво на физическите показатели. Използвани са тестове от Единната програма за изследвана възраст. Приложени са по 5 спортно – педагогически теста за оценка, които са различни за 7 и 8 годишните момичета.

По време на педагогическия експеримент докторантката посочва, че от 2-те групи момичета, са проведени общо 144 тренировъчни занимания с времетраене „по 2,5 астрономически часа всяко“.

Тук се налага да задам въпрос на ас. Ирина Божинова: *„Не е ли много по продължителност това тренировъчно време, за тази възрастова група момичета“?* Бих желал да накратко да ни запознае какво е правено по време на тези тренировъчните занимания, примерно в областта на физическата подготовка, ако има обособени такива тренировки.

Получените резултати от направеното спортно – педагогическо изследване са обработени посредством SPSS 26. Подходящи са използваните математико – статистически методи за анализ на получените данни:

- **Сравнителен анализ** с t – критерий на Стюдент за независими и зависими извадки за установяване на статистическата значимост на показателите ;
- **Вариационен анализ** за определяне на средните стойности, нормалността на разпределението и вариативността на изследваните показатели.

В глава трета на дисертационния труд докторантката ас. Ирина Божинова е направила подробен анализ на резултатите от проведеното спортно – педагогическо

изследване. В този раздел авторката логично посочва някои полезни за практиката констатации:

- Посредством използването на специфични спомагателни уреди гимнастичките могат да изпълняват различни упражнения самостоятелно. Изпълнението на отделните технически елементи се осъществява в облекчени условия;
- Вследствие на ефекта от използваните спомагателни средства неусетно се усвоява двигателния навик;
- Самостоятелното изпълнение на различните гимнастически елементи оказват положително въздействие върху психическата увереност на младите гимнастички.

По въпросите, пряко свързани с темата на разработения дисертационен труд, е проведено анкетно проучване, в което са участвали 47 водещи специалисти – треньори (79,5%), преподаватели (18,2%) и съдии по спортна гимнастика (2,3%). Ще спомена някои от по – съществените резултати получени от проведената анкета:

- Много голям е процента (88,6%) на специалистите по гимнастика, които в тренировъчните занимания използват спомагателни уреди при изучаване на нови упражнения;
- На другият полюс (11,4%) са колегите им, които ги използват сравнително рядко;
- Желаетелите да ползват спомагателни пособия са 81,8%, което е обективен показател за разяснителна и демонстративна работа, в това отношение, бих допълнил особено за по – младите и неопитни треньори

Докторантката е направила обосновано заключение, че използването на спомагателни уреди е „*изключително значимо*“ при изучаването на техническите елементи в спортната гимнастика.

Безспорно проведеното анкетно проучване и получените резултати от него са дали на докторантката необходимата полезна информация и са насочили нейното внимание към необходимостта от използването, в учебно – тренировъчния процес, на спомагателни уреди и пособия.

Глава четвърта. В този последен раздел на дисертационния труд, авторката е направила 5 извода и 3 препоръки. Изводите обективно отразяват основните резултати от дисертационното проучване. Проведеният педагогически експеримент доказва

ефективността на приложената методическа програма. Препоръките са насочени към спортните педагози в началния етап на обучение с акцент върху методиката за специални упражнения със спомагателни уреди, тренажорни устройства и помощни средства.

Представеният за рецензия дисертационен труд е добре структуриран и подходящо онагледен. Педагогически експеримент е проведен качествено. Препоръчвам на докторантката, да продължи изследванията си в това направление и да прилага в практиката методите и средствата на работа, отразени в дисертационния труд. Докторантката се е съобразила с препоръките направени в предварителните рецензии.

Докторантката ас. Ирина Божинова е представила автореферат, в края на който е поместен списък с 2 (две) публикации, свързани с темата на дисертационния труд. Едната публикация е написана в съавторство, а другата - самостоятелно. Публикувани са в периода 2021 – 2023 година. Авторефератът е синтезирано копие на представеният за рецензия дисертационен труд. Оформен и структуриран е според необходимите изисквания.

Материалите представени за рецензия са подготвени старателно и според изискванията, което улесни моята работата при изготвянето на рецензията.

Запознавайки се подробно с представените материали за рецензия, не установих наличието на плагиатстване или неправомерно използване на научни данни от страна на докторантката ас. Ирина Божинова.

Считам, че така разработеният дисертационен труд има необходимите научни и научно-приложни приноси и е доказателство за това, че докторантката притежава необходимите познания и възможности за осъществяване и реализиране в практиката на научни изследвания.

В заключение предлагам на уважаемото научно жури да присъди образователната и научна степен „Доктор“ на асистент Ирина Каменова Божинова по професионално направление 7.6. Спорт, докторска програма „Теория и методология на спортната наука“.

Изготвил рецензията:

Проф. Кирил Аладжов, дн

София, 20. 07. 2024 год.

REVIEW
of a dissertation

by Prof. KIRIL ATANASOV ALAJOV Doctor of Pedagogical Sciences

ON THE SUBJECT:

**"ROLE OF AUXILIARY DEVICES IN LEARNING BASIC GYMNASTIC
EXERCISES"**

**for awarding the educational and scientific degree "Doctor", in the field of higher
education 7. Health care and sport", doctoral program "Theory and methodology of
sports science, professional direction 7. 6. "Sport".**

**of Assistant Professor Irina Kamenova Bozhinova - doctoral student full-time at the
Department of Gymnastics, National Sports Academy "Vasil Levski"**

Research supervisor: Prof. Bonka Dimitrova, Ph.D

Irina Kamenova Bozhinova was born on September 1, 1983 in Sofia. In 2002, she completed his secondary education at the "General Vladimir Stoychev" University, majoring in "sports gymnastics".

In 2006, she graduated from the National Sports Academy "Vasil Levski", the "Bachelor's College" with the specialty "Gymnastics Trainer".

In the same year, 2006, she obtained a bachelor's degree from the National Sports Academy "Vasil Levski", specialty "Physical Education and Sports Teacher".

In 2008, she acquired a master's degree at the National Sports Academy "Vasil Levski", majoring in sports psychology.

In 2010, she graduated with a "master's degree" at the University of National and World Economy (UNSE), majoring in "Business Administration and Business Communications".

In 2013 and 2014, she worked as a part-time teacher at the New Bulgarian University, at the "Sports" department.

As. Irina Bozhinova worked as an accredited secretary in 2014 on the judging panel of the European Gymnastics Championship in Sofia. She was again an accredited secretary in 2017 and 2018 on the judging panel of the Gymnastics World Cup in Varna.

Since 2019, she has been working as a part-time teacher at the "Gymnastics" department at the National Sports Academy "Vasil Levski".

In 2020, through a competition, she was enrolled as a full-time doctoral student at the "Gymnastics" department at the National Sports Academy "Vasil Levski". In the same year, through a competition, she was selected as an assistant at the "Gymnastics" department at the National Sports Academy "Vasil Levski".

In her sports career, she was repeatedly a republican champion and a medalist in international tournaments. She won a bronze medal at the Balkan Games in 1977. She participated in the World and European Gymnastics Championships. Since 2013, she has been working as a gymnastics coach at the National Sports Academy "Vasil Levski".

The problem of the role, importance, and manner of use of auxiliary devices and equipment in sports will always be relevant. These devices are mainly needed in the training process. They can be successfully used both for studying and improving the individual technical elements but also for additional impact on the basic physical qualities. The relevance of the topic of the dissertation is well justified by the doctoral student in the goal she set: "To investigate the role of auxiliary devices and to improve the training with them of the basic exercises of mixed parallelism in junior girls."

The dissertation was developed in a total volume of 144 computer pages. Additionally included are appendices within 14 pages. The content is organized into 4 (four) interconnected chapters. The work is illustrated with 19 tables and 69 figures (mostly photographs). The doctoral student used a total of 174 information sources, of which 142 in Cyrillic, 24 in Latin and 8 websites.

The adopted structure of the dissertation work, consisting of an introduction and 4 chapters, presented with conclusions and recommendations, is a logical consequence of the well-formulated goals, main tasks and methodology for their development. The doctoral student focused on "researching the role of auxiliary devices and improving the training with them of basic exercises of mixed parallelism in girls 7-8 years old".

In the **first chapter**, assistant professor Irina Bozhinova has made a comprehensive literature review, and within 50 pages she has tried to study a sufficient number of authors, specialists and literary sources. She characterized some of the aids used in the training process of gymnastics. It indicates the need to use various auxiliary devices and equipment in training from an early age to support the correct learning of the basic technical elements of gymnastics exercises. She notes that she has focused her research on the basic exercises of mixed parallel bars in young gymnasts. Further, in this introductory part of the dissertation, the doctoral student defines the concept of "basic exercises".

In this part of the dissertation, the author has reflected the specificity of the training methodology in gymnastics through the use of auxiliary devices and equipment in the training process.

The author of the dissertation points out that with the help of the used auxiliary devices such as gymnastic sticks, rubber bands, balls, rollers, gymnastic wall, etc. physical training is improved and various simulation exercises are performed.

At the end of this chapter, the working hypothesis is presented, which is formulated as follows:

"It is essential to select equipment with which the movements are closest to the technical basis of the exercises. We believe that if we establish the most effective aids, on a mixed parallel, for learning the basic exercises and apply them in practice, we will optimize the training process".

In **chapter two** of the dissertation, the doctoral student has set the goal, tasks, organization and methodology of the research. The main goal of the dissertation is stated briefly and clearly: "To investigate the role of auxiliary devices and to improve the training with them of the basic exercises of mixed parallelism in junior girls." For the realization of the set goal, the doctoral student has performed 5 (five) main tasks.

The subject of the research is "Auxiliaries of mixed parallel bars in 7-8 year old gymnasts".

The object of the research is "The methodology of teaching basic exercises to teenage gymnasts".

The organization of the study goes through 4 (four) consecutive stages - from 2021 to the end of 2024.

A survey was conducted in 2021 with 47 gymnastics specialists. The results and analysis of the survey helped the doctoral student to obtain reliable information regarding the use of aids in gymnastics.

The "Express Assessment" method was used to check the initial and final level of technical training. Its implementation was carried out with the participation of a committee of 3 experts who evaluated the technical training according to 12 indicators from the Unified Program for 7-year-old girls on a mixed parallel track.

Video recording was carried out to perform kinematic analyzes of some exercises performed with the help of auxiliary devices. In principle, kinematic analyzes give a correct idea of the quantitative characteristics of the individual indicators that are the subject of the study.

A sports-pedagogical test was conducted to establish the initial and final level of physical indicators. Tests from the Unified Program for Researched Age were used. 5 sports-pedagogical evaluation tests are applied, which are different for 7- and 8-year-old girls. During the pedagogical experiment, the doctoral student indicated that a total of 144 training sessions with a duration of "2.5 astronomical hours each" were conducted from the 2 groups of girls.

Here, I have to ask assistant professor Irina Bozhinova: "Isn't this training time too long for this age group of girls"? I would like him to give us a brief overview of what was done during these training sessions, for example in the area of physical training, if there were specific training sessions.

The results obtained from the sports-pedagogical research were processed using SPSS 26. The mathematical-statistical methods used for the analysis of the obtained data are suitable:

- Comparative analysis with Student's t-test for independent and dependent samples to establish the statistical significance of the indicators;
- Variation analysis to determine the mean values, the normality of the distribution and the variability of the investigated indicators.

In the **third chapter** of the dissertation, the PhD student Assistant Professor Irina Bozhinova has made a detailed analysis of the results of the conducted sports-pedagogical research. In this section, the author logically points out some findings useful for practice:

- Through the use of specific auxiliary devices, gymnasts can perform various exercises independently. The implementation of the individual technical elements is carried out under simplified conditions;

- As a result of the effect of the auxiliary means used, the motor habit is imperceptibly mastered;

- The independent performance of the various gymnastic elements has a positive impact on the mental confidence of the young gymnasts.

On the issues directly related to the topic of the developed dissertation work, a survey was conducted, in which 47 leading specialists participated - coaches (79.5%), teachers (18.2%) and judges in sports gymnastics (2.3%)). I will mention some of the more significant results obtained from the conducted survey:

- The percentage (88.6%) of gymnastics specialists who use auxiliary devices in training sessions when learning new exercises is very high;

- At the other pole (11.4%) are their colleagues who use them relatively rarely;

- Those willing to use auxiliary aids are 81.8%, which is an objective indicator of explanatory and demonstrative work, in this regard, I would add especially for younger and inexperienced coaches

The doctoral student has made a reasonable conclusion that the use of auxiliary equipment is "extremely significant" in the study of technical elements in sports gymnastics.

Undoubtedly, the conducted survey and the results obtained from it gave the doctoral student the necessary useful information and directed her attention to the need for the use of auxiliary devices and aids in the educational and training process.

Chapter Four. In this last section of the dissertation, the author made 5 conclusions and 3 recommendations. The conclusions objectively reflect the main results of the dissertation study. The conducted pedagogical experiment proves the effectiveness of the applied methodological program. The recommendations are aimed at sports pedagogues in the initial stage of training with an emphasis on the methodology for special exercises with auxiliary devices, training devices and aids.

The dissertation submitted for review is well structured and appropriately illustrated. A pedagogical experiment was conducted qualitatively. I recommend the doctoral student to

continue her research in this direction and to apply in practice the methods and means of work reflected in the dissertation work. The doctoral student complied with the recommendations made in the preliminary reviews.

Doctoral student assistant professor Irina Bozhinova has presented an abstract, at the end of which is a list of 2 (two) publications related to the topic of the dissertation work. One post is co-authored and the other is independently written. They were published in the period 2021-2023. The abstract is a synthesized copy of the dissertation submitted for review. It is shaped and structured according to the necessary requirements.

The materials submitted for review were carefully prepared and according to the requirements, which facilitated my work in preparing the review.

Having familiarized myself with the presented review materials in detail, I did not find the presence of plagiarism or illegal use of scientific data on the part of PhD student Assistant Professor Irina Bozhinova.

I believe that the dissertation work developed in this way has the necessary scientific and scientific-applied contributions and is proof that the doctoral student has the necessary knowledge and opportunities to carry out and implement scientific research in practice.

In conclusion, I propose to the esteemed scientific jury to award the educational and scientific degree "Doctor" to assistant Irina Kamenova Bozhinova in professional direction 7.6. Sport, Doctoral Program "Theory and Methodology of Sports Science".

Sofia, 20. 07. 2024

Prepared the review:

Prof. Kiril Aladzhov

Doctor of Pedagogical Sciences.