

## РЕЦЕНЗИЯ

На дисертационен труд на тема : „ Технология на кондиционната подготовка в учебния процес по физическо възпитание чрез занимания по тенис във висшето училище“ с автор Виктория Емилова Очева за придобиване на ОНС „Доктор“ в професионално направление 7.6. Спорт, докторска програма „Теория и методология на спортната наука“

Научен ръководител : проф. Даниела Дашева, ДН.

Темата, която докторантката Виктория Очева е избрала е особено актуална и значима за оптимизиране учебния процес по физическо възпитание със студенти чрез спорта тенис. Безспорно тенисът е един от най – популярните спортове сред студентите и създаването и експериментирането на модерна технология ще повиши техните двигателни, функционални и координационни възможности.

Дисертационният труд е обем от 123 печатни страници. В него се включват и 42 таблици и 26 фигури. От стр. 124 до стр. 168 в приложение са представени анкетни карти, специализирани учебни програми за групите „Спорт по избор-тенис“ в неспециализираните висши училища за I, II семестри, таблици №43 и 44 – нормативни таблици за оценка на физическото развитие и двигателната кондиция на студентки и студенти от групите по тенис. В структурно отношение представената разработка е построена съобразно изискванията и включва увод, три глави, изводи и препоръки, ползвана литература и приложения.

За подготовката на Глава I „Постановка на проблема“ (стр.6 – стр.45) са проучени, цитирани и анализирани 154 литературни източника (136 на кирилица и 18 на латиница).Считаме за обективно да посочим, че авторката В. Очева е проучила и акцентирала по темата на базата на публикации, изследвания и изводи на широк кръг специалисти, работили в направленията на :

- ✓ Състояние и особености на физическото възпитание и спорта във ВУ на Р. България
- ✓ Технологии на обучението на физическо възпитание и спорт.

- ✓ Същност на технико-тактическата подготовка в тениса.
- ✓ Структура, съдържание и методика на кондиционната подготовка и характеристика на кондиционните качества
- ✓ Физическо развитие и дееспособност на студентите в ВУ.

Много аргументирано, обективно и целенасочено е формулирана и обоснована работната хипотеза (стр.45). Авторовото очакване е, че създадената и апробирана технология за кондиционна подготовка чрез средствата на тениса , ще се повиши интереса на студентите, двигателните и технико-тактически способности, психическите качества и като цяло оптимизиране на учебния процес във ВУ.

Основната цел на изследването (стр.46) е посочена ясно и точно и е вследствие хипотезата като алтернативна насока. Лаконично и пунктуално са описани предмета и обекта на изследването на тази база са представени и 6 основни задачи. В изследователския процес са участвали 93 студенти от УНСС, ТУ и СУ „Св. Кл. Охридски“, обучаващи се в „Спорт по избор-тенис“ в експериментални и контролни групи.

Дисертационният труд е разработен в 4 основни етапа:

Първи етап – 11.2021 – 03.2022г., Втори етап – 04.2022 – 06.2022г.,

Трети етап – 09.2022 – 06.2023г., Четвърти етап – 07.2023 – 09.2024г.

Използвани са 7 класически научни метода : литературна справка , анкетно проучване, антропометрия, педагогическо наблюдение, педагогически експеримент и математико-статистическа обработка на резултатите.

Анкетното проучване за установяване интереса на студентите от УНСС, ТУ и СУ към тенис-спорта включва 12 въпроса. За медико-биологичния и спортно-педагогически контрол и оценка са използвани 12 теста (табл.1,стр.49), като цяло много добре е подбрана тестовата батерия за контрол и оценка на физическото състояние, двигателните и психически качества и способностите на участниците – студенти в експерименталната работа.

Педагогическият експеримент с подготвената и експериментираната иновативна технология за кондиционна подготовка е представена обобщено (стр.53,стр.55). Експерименталната група е от 40 студенти и студентки и контролната група с 53 студенти и студентки. Общото времетраене е една учебна година, два семестъра с 30 занимания. Всяко занимание между 80 и 90 минути. Експерименталната група със студенти от УНСС и ТУ е работила съобразно технологията за кондиционна подготовка. Контролната група със студенти от СУ се е подготвила по утвърдените учебни програми по физическо възпитание и спорт във висшето училище.

Като принос за практическата учебна работа във ВУ с използване средствата на спорта тенис са подробно разработените програми за I и II семестър (общо 30 занимания) със съдържание и времетраене. За преподавателите във ВУЗ тази част от дисертацията е едно нагледно и необходимо помагало за усъвършенстване и оптимизиране процеса на подготовка на избраните тенис-спорта студенти.

При подготовката на дисертационния труд са използвани 5 математико-статистически методи за количествена и качествена оценка на получените резултати.

Глава III „Анализ на получените резултати“ включва 5 основни направления.

1. Анкетно проучване на интересите на студентите към дисциплината „Спорт по избор-тенис“. Всичко 93 студенти (53 мъже и 40 жени) са отговорили на 12 въпроса. Голяма част от тях 75 % са упражнявали активно спорт, като 58% спортуват активно в момента. Повече от половината студенти 52,5% са избрали тениса заради динамиката, емоцията и красотата в играта. Мнозинството студенти 73% желаят да играят тенис 1-2 пъти седмично, 15% - 3,4 пъти и 12% всеки ден. Почти всички студенти стичат, че практикуването на тенис ще подобри здравословното и физическо състояние и са удовлетворени от участието в този спорт по избор, сега и в бъдеще.
2. Средни стойности и вариативност на изследваните признаци.

В началото на педагогически експеримент и при двата пола се наблюдават различия в бягането, силата на крайниците, ловкостта и гъвкавостта с посредствени резултати, това е отражение на учебния процес в Средното училище.

В края на експеримента студентите от ЕГ имат по-добри постижения на 20м. бързина. По добри са показателите на студентите от ЕГ при взривната сила, 20м. спринт и като цяло СФП вследствие на технологията за кондиционна подготовка. Стабилни показатели при двата пола са получени при бързината, взривна сила долни крайници, скоростна издръжливост, антропометрични показатели и индекс на телесната маса.

Средни стойности и вариативност на психическите показатели при студентите от УНСС, ТУ и СУ след педагогическия експеримент.

Чрез теста на Мюнстерберг се оценяват и контролират вниманието и устойчивостта на смущенията. Резултатите показват, че вследствие на приложената методика има подобряване избирателността на вниманието и устойчивостта на смущенията в пряка връзка с повишаване нивото на кондиционната подготовка чрез тениса.

### 3. Корелационна структура на изследваните показатели.

В началото на експерименталната работа най – много зависимости има между показателите за физическо развитие и работоспособност се отбелязват при жените 35 от тях 19 положителни. Корелационните показатели са най-слаби при студентите от СУ само 9 зависимости.

След провеждане на спортно-педагогическия експеримент най-много зависимости между показателите за физическото развитие и дееспособност се наблюдават при жените от ЕГ – 36, от които 20 положителни.

### 4. Установяване на ефективността на разработената оригинална програма за подобряване на двигателната кондиция на студентите.

Може да се обобщи, че съобразно посоченото в хипотезата, крайните резултатите сочат за положителния ефект от приложената оригинална технология за кондиционна подготовка в учебния процес със спорта тенис.

5. Нормативна база и оптимизиране на физическото развитие и двигателната кондиция на студентите от групите за тенис.

Използван е сигмалния метод за оценка.

На табл. 43 и 44 в Приложение е представена нормативната база по 50-бална точкова система и е обоснована аргументирано. Конкретно и подробно са посочени и методически указания за прилагане на нормативната база. Възможността за извеждане на обобщена индивидуална оценка дава обективна информация за физическото развитие и двигателната кондиция. Тази част от дисертационния труд е с принос за реалната практическа работа със студенти във ВУЗ чрез спорта тенис.

Направените изводи (9 броя) и препоръки (3 броя) произтичат от реализирания изследователски процес, спазвайки логическата последователност при конструирането и подготовката на дисертационния труд.

Обобщено бихме посочили следните приноси на труда за практиката.

1. Създадена е и експериментирана комплексна методика в учебния процес във ВУЗ с избираем спорт тенис в два семестъра – общо 30 занимания с посочено съдържание и времетраене.
2. Използвана е подходяща тестова батерия (12броя) за медико-биологичен, спортно-педагогически и психологически контрол и оценка в хода на експерименталната работа.
3. Направена е прецизна математико-статистическа обработка на резултатите от изследванията, доказваща ефективността на новата технология за кондиционна подготовка.
4. Подготвена е нормативна база по 50 бална точкова система за двата пола с посочени методически указания за извеждане на обобщени персонални оценки за физическото развитие и двигателната кондиция на участващите в учебния процес с тенис спорта.

С докторантката В.Очева нямаме съвместни публикации. Авторефератът е в унисон с представения дисертационен труд и отговаря на изискванията. Авторката е реализирала две публикации по темата на дисертационния труд.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ:**

Познаваме докторантката Виктория Очева повече от 14 години като трудолюбива, компетентна и професионално реализираща се треньорка по тенис. Представеният дисертационен труд е разработен на необходимото научно ниво, лично нейно дело е и има висока теоретична и приложна стойност.

На основания на иновациите в експерименталната работа и посочените приноси на труда, даваме положителна цялостна оценка.

С пълна убеденост предлагаме на Уважаемото научно жури да присъди ОНС „Доктор“ на Виктория Емилова Очева в професионално направление 7.6. Спорт, ъ докторска програма „Теория и методология на спортната наука“.

25.11.2024г.

СОФИЯ

РЕЦЕНЗЕНТ

Проф. Лъчезар Димитров

## REVIEW

on a dissertation work for the educational and scientific  
academic degree “Doctor of Philosophy”, professional field 7.6. Sport,  
doctoral program “Theory and Methodology of Sport Science”

**Topic of the dissertation work:** “Technology of Conditioning in the Physical  
Education Learning Process through Tennis Classes in the Higher School”

**Author of the dissertation work:** Viktoria Emilova Ocheva

**Supervisor:** Professor Daniela Dasheva, D.Sc.

The topic which the doctoral student Viktoria Ocheva has chosen about the optimization of the learning process in physical education of students through tennis classes, is particularly relevant and significant. Undoubtedly, tennis is one of the most popular sports among students, and the creation and experimenting of a modern learning technology will improve their motor, functional and coordination capabilities.

The volume of the dissertation work is 123 printed pages. It contains 42 tables and 26 figures. The Appendix, from page 124 to page 168, includes questionnaires, educational programs in the subject “Optional Sport-Tennis” for the I and II semester of student groups in non-specialized higher schools, also tables № 43 and 44 – normative tables for assessment of the physical development and motor condition of male and female students from the tennis groups. In terms of structure, the presented research work is organized according to dissertation requirements, including an introduction, three chapters, conclusions and recommendations, used literature and appendix.

For the development of Chapter I “Statement of the Problem” (p.6 – pp.45), 154 literary sources were studied, cited and analyzed (136 in Cyrillic and 18 in Latin alphabet). We consider it important to note that the author V. Ocheva, on the basis of publications on the topic, has studied and analyzed the research and conclusions of a wide range of specialists, who worked in the following directions:

- ✓ Status and features of physical education and sports in the Higher Schools of the Republic of Bulgaria.
- ✓ Technologies of teaching physical education and sports.
- ✓ Essence of the technical and tactical preparation in tennis.
- ✓ Structure, content and methodology of conditioning and characteristics of conditioning qualities.
- ✓ Physical development and physical capacity of higher education students.

The working hypothesis is formulated and substantiated in a very reasonable and objective manner (p.45). The author's expectation is that the created and tested technology for conditioning through the means of tennis will increase students' interest, their motor, technical and tactical capabilities, their mental qualities, and will optimize the education process at university as a whole.

The aim of the study (p.46) is stated precisely and clearly as a logical consequence of the hypothesis and following its direction. The subject and object of the research are described briefly and correctly, and on this basis 6 tasks are presented. 93 students participated in the research, from the University of National and World Economy, the Technical University and Sofia University "St. Kliment Ohridski", divided into experimental and control groups in the subject "Optional Sport-Tennis".

The dissertation work was developed in 4 stages:

First stage – 11.2021 – 03.2022, Second stage – 04.2022 – 06.2022,

Third stage – 09.2022 – 06.2023, Fourth stage – 07.2023 – 09.2024.

7 classical research methods were used: literary review, questionnaire survey, anthropometry, pedagogical observation, pedagogical experiment and mathematical-statistical processing of the results.

The questionnaire survey to establish the interest in tennis of the students from the University of National and World Economy, the Technical University and Sofia University "St. Kliment Ohridski" included 12 questions. For the medical-biological and sport-pedagogical control and assessment 12 tests were used (table 1., p.49). In general, the test



battery for control and assessment of the physical condition, motor and mental qualities and abilities of the students participating in the experimental work was very well chosen.

The pedagogical experiment with the prepared and tested innovative technology for conditioning is briefly presented (p.53, p.55). The experimental group consists of 40 male and female students, and the control group includes 53 male and female students. The total duration is one academic year, two semesters with 30 seminars. Each seminar between 80 and 90 minutes. The experimental group of students from the University of National and World Economy and from the Technical University used the technology of conditioning in their work. The control group from Sofia University “St. Kliment Ohridski” followed the established university programs in physical education and sport.

The detailed programs developed for the I and II semester (30 seminars in total) with content and duration included are a contribution to practical teaching in higher education using the means of the sport of tennis. For university professors, this part of the dissertation is a visual and useful aid for improvement and optimization of the training process of the students who have chosen the sport of tennis.

During the development of the dissertation thesis 5 mathematical and statistical methods were used for qualitative and quantitative assessment of the obtained results.

Chapter III “Analysis of the Obtained Results” includes 5 basic directions.

1. A questionnaire survey of students’ interests to the subject “Optional Sport-Tennis”. A total of 93 students (53 men and 40 women) have answered 12 questions. A great part of them 75 % have actively practiced sports, and 58% actively practice sports at present. More than half of the students 52,5% have chosen tennis because of the dynamics, emotions, and beauty of the game. The majority of the students 73% would like to play tennis 1-2 times per week, 15% - 3-4 times and 12% every day. Almost all students believe that practicing tennis will improve their health status and physical condition, and they are satisfied with their participation in this optional sport, for the present and in the future.
2. Mean values and variation of the studied indicators.

At the beginning of the pedagogical experiment differences are observed with both sexes in running, strength of the limbs, agility and flexibility, and the results are mediocre, which is a reflection of the learning process in physical education at the secondary school. At the end of the experiment students from the experimental group had better achievements at 20m for speed. The indicators of the experimental group of students were also better in explosive power, 20m sprint, and generally, in the special physical preparation, as a result of the technology of conditioning. Stable indicators for both sexes were obtained at speed, explosive power of lower limbs, speed endurance, anthropometric indicators and body mass index.

Mean values and variation of mental indicators with students from the University of National and World Economy, the Technical University and from Sofia University “St. Kliment Ohridski” after the pedagogical experiment.

Through the Munsterberg test, attention and resistance to distraction are assessed and controlled. The results show that after the applied methodology, there is improvement in the selectivity of attention and the resistance to distraction, directly related to the increased level of conditioning through tennis.

### 3. Correlation structure of the studied indicators.

At the beginning of the experimental work, most dependencies are observed between the indicators of physical development and work capacity among women 35, of which 19 are positive. Correlation indicators are the lowest among students from Sofia University “St. Kliment Oxridski”, only 9 dependencies.

After conducting the sport-pedagogical experiment, the greatest number of dependencies between the indicators of physical development and physical capacity are observed with women from the experimental group – 36, of these 20 – positive.

4. Establishing the effectiveness of the developed original program for improvement of the students’ motor conditioning. It can be summarized that, according to the hypothesis, the final results point to the positive effect of the applied original conditioning technology in the learning process with the sport of tennis.

5. Normative basis and optimization of the physical development and the motor condition of the students from the tennis groups.

The sigma method was used for evaluation.

In tables 43 and 44 of the Appendix, the normative basis according to a 50-point system is presented and supported with arguments. Concrete detailed methodological guidelines for the application of the normative basis are also presented. The ability to derive a generalized individual assessment provides objective information about physical development and motor condition. That part of the dissertation work is a contribution to sports pedagogical practice with higher education students through the sport of tennis. The conclusions (9) and recommendations (3) made are the result of the research process, following the logical sequence in the construction and development of the dissertation work.

To sum up, we can point the following contributions of the research work to sports practice.

5. A complex methodology was created and experimented in the educational process at the university with the optional sport of tennis in two semesters, 30 seminars in total, with specified content and duration.
6. A suitable test battery was used (12 items) for medico-biological, sports-pedagogical and psychological control and evaluation in the course of the experimental work.
7. A precise mathematical and statistical processing of the results in the research was made, proving the effectiveness of the new conditioning technology.
8. A normative basis was prepared using a 50-point system for both sexes with precise methodological guidelines for generalized personal assessment of the physical development and motor condition of participants in the education process with the sport of tennis.

We do not have publications in common with the doctoral student V. Ocheva. The abstract corresponds to the content of the presented dissertation work and meets the necessary requirements. The author has two publications on the topic of the dissertation work.

## **CONCLUSION**

I have known the doctoral student Victoria Ocheva for over 14 years as a hard-working, competent and professionally accomplished tennis coach. The presented dissertation work was developed at the necessary scientific level, it is her personal work, and it has high theoretical and practical value.

Based on the innovations in the experimental work and the stated contributions of the thesis, I give it a positive final evaluation.

With full conviction I propose to the Honorable Scientific Jury to award Viktoria Emilova Ocheva the educational and scientific academic degree “Doctor of Philosophy”, professional field 7.6. Sport, doctoral program “Theory and Methodology of Sport Science”.

25.11.2024

Sofia

REVIEWER:

Professor Lachezar Dimitrov