

**СТАНОВИЩЕ**  
**на дисертация**  
**за придобиване на образователна и научна степен „доктор”**

**Професионално направление:** 1.3. Педагогика на обучението по...

**Докторска програма:** „Физическо възпитание в образователната система“

**Катедра:** „Гимнастика“

**Факултет:** „Обществено здраве, здравни грижи и туризъм“

**Тема на дисертацията:** ИЗСЛЕДВАНЕ ПРЕОДОЛЯВАНЕТО НА  
„ПЛАТО ЕФЕКТА“ В РАЗВИТИЕТО НА СЪСТЕЗАТЕЛИ ПО  
ЛАТИНОАМЕРИКАНСКИ СПОРТНИ ТАНЦИ ОТ КИТАЙ  
(*RESEARS ON BREAKING THROUGH „PLATEAU PHENOMENON“  
OF LATIN-AMERIKAN DANCESPORT COMPETITORS IN CHINA*)

**Автор на дисертацията:** Зан Чао

**Научен ръководител:** доц. д-р Златин Костов

**Написал рецензията:** проф. д-р Димитър Георгиев Давидов

Сътрудничеството и обмяната на опит с други държави в областта на спортната дейност е важно условие за разкриване ефективността на различните системи по физическа и спортна подготовка, за оптимизиране на програми, за изготвяне на по-надеждни методики, за проверка и оценка, за развитие на двигателните качества.

В последно време се забелязва повишен интерес и обем от публикации, както и научни трудове, между различни държави в областта на спортната наука, целящи обмяна на опит.

Именно, такава е и представената дисертация, която спомага за усъвършенстването на умения при танците и решаването на проблема с т.н. „феномен на плато“.

Определям темата като актуална и с определена практическа стойност за тренировъчната методика и обучението в спортните танци.

### **Данни за докторанта**

Жан Чао е роден през август 1991 г. в Сиан, провинция Шанси, Китай. От малък е запален по спорта и по специално по спортните танци. През 2010 г. завършва висшето си образование и получава бакалавърска степен по физическо възпитание, а по-късно през 2017 г. магистърска степен в университета в Сиан. Има професионален опит в спортните танци, а от 2014 г. до 2017 г. е и преподавател в Университета по физическо възпитание в Сиан.

През 2022 г. записва докторантура в България /НСА „Васил Левски“/, където академичните му изследвания са фокусирани върху феномена на плато сред китайските състезатели по латиноамерикански състезателни танци. Това е проблем, който води до неефективно развитие на танцовата им подготовка и неоптимално представяне на състезания. Това определя темата на настоящата дисертация като актуална с нарастващо значение в областта на състезателното танцово обучение.

Жан Чао притежава множество сертификати и квалификации, важни от които са :

- Учител по спортни танци на национално ниво 1 (сертифициран от Китайската федерация по спортни танци).
- Съдия по спортни танци на национално ниво 1.
- Инструктор по социални танци на национално ниво 5.
- Сертификат за университетска преподавателска квалификация (Китай).
- Сертификат за професионално техническо звание (провинция Шанси).

Освен това е участвал като главен преподавател в университетски изследователски проект, озаглавен „Изследване на развитието на спортните туристически ресурси в Северен Шанси“, който е приключил успешно.

Тези квалификации са доказателство за неговия професионализъм и ангажираност в преподаването и способност да обучава и оценява ученици и спортисти на високо ниво.

### **Данни за докторантурата**

В периода 2022 - 2025 г., Зан Чао е докторант в редовна форма на обучение в катедра „Гимнастика“ към НСА „В. Левски“.

На заседание на катедра „Гимнастика“ през месец май 2025 г. дисертационният му труд е представен за обсъждане и Катедреният съвет взема решение да бъде разкрита процедура по защитата му, след което се издава и ректорска заповед № 500 от 30.05.25 г.

Трудът и приложените към него публикации са преминали проверка за съответствие на текста, чрез университетската електронна система за плагиатство, като не е отчетено такова.

Научното изследване и написването на дисертационният труд са осъществени в рамките на тригодишен период.

При реализирането му са спазени всички законови изисквания и процедури и не са установени допуснати нарушения.

### **Данни за дисертацията и автореферата**

Зан Чао е представител на друга научна школа, затова неговия дисертационен труд се различава от Наредбата за придобиване на условията научната и образователна степен „доктор“ в НСА „Васил Левски“. Въпреки това в съдържателен аспект, притежава всички задължителни елементи за представяне на научно изследване и неговите резултати за подобен вид разработки.

Темата на дисертационния труд е посветена на изключително актуален проблем, не само в Китай.

Докторантът си е поставил за цел да разкрие причините за проблема „феномен на платото“ при китайски състезатели по латиноамерикански спортни танци и да го разреши чрез създаване на нова експериментална

програма на обучение, основавайки се на метода на „Съзнателната тренировка“.

Зан Чао е изложил своя труд на английски език в обем от 247 страници, от които 209 основен текст, библиография 7 стр. и 31 стр. приложения. Онагледена е посредством 66 фигури и 12 таблици. В библиографията са посочени 84 литературни източника на английски език, от които 52 са от интернет.

Дисертацията е правилно форматирана и добре оформена технически. Тя е структурирана от увод, четири глави, изводи и заключения.

В Първа глава е направен литературен анализ, обхващащ кратка история на спортните танци като спортна дисциплина, както в Китай, така и на международната сцена. Разяснен е и метода на „Съзнателната тренировка“, който е в основата на експерименталната програма. Описанието му е разбираемо, изчерпателно и в същото време не е твърде разточително с ненужни подробности. Акцентиращ се върху поставянето на специфични задачи за решаване, насочени към индивидуалните слабости на всеки танцор, което е и една от причините за прилагането му в хода на специализираната подготовка. Включва натоварвания с висока интензивност по отношение на специалната физическа подготовка, техническо усъвършенстване и теоретични познания. Също така се акцентира върху развитието и усъвършенстването на редица психически качества и процеси, които често се пренебрегват в тренировъчната практиката, но са изключително важни за представянето на танцорите на високо ниво в състезателна обстановка.

В края на Първа глава е формулирана и работната хипотеза, която дава представа за същността на настоящото научно изследване, но би следвало да е малко по-кратка. Достатъчен е само първия абзац от формулировката.

Във Втора глава са поместени целта, задачите, организацията и методологията на научното изследване.

Целта и произтичащите от нея четири задачи са формулирани точно и ясно, определят същността и последователност на цялото изследване. Предметът и обектът са посочени коректно.

Континентът на изследването е една представителна група от 14 китайски студенти, състезатели по спортни танци (състезателно ниво – клас С, В) от университета Анкин в Китай, редовно участващи в национални и международни състезания по спортни танци. Повечето от тях сами са усетили плато в своята специална подготовка по спортни танци и се нуждаят от специализирана тренировъчна програма за преодоляването на платото.

Другата група е от 6 двойки по спортни танци от Пекиния спортен университет, имащи значително по-високо ниво на представяне (състезателно ниво – клас А, международно), според оценките на двете групи от експертния PQE в началото на експеримента.

Организацията на изследването преминава през пет основни етапа:

1. Предварителни проучвания на проблема.
2. Проучване проблема по литературни източници.
3. Педагогически експеримент.
4. Анализ на резултатите от първия етап.
5. Анализ на резултатите от втория етап

Експериментът е проведен в рамките на една календарна година. Той е подробно описан, с ясни срокове, в които е реализирано изследването. Тук е описана и тренировъчната програма, структурирана в два етапа от по 6 месеца. Тренировъчните занимания са се провеждали 4 пъти седмично, което задоволява количествените показатели за изпълнението на целта и задачите на експеримента.

Големият арсенал от използваните методи напълно покриват изисквания на научното изследване и спомагат за доказване на научната хипотеза. Това са: документален метод, метод на педагогическото наблюдение, анкетен метод, литературен и теоретичен анализ, метод на

педагогическия експеримент, метод на „съзнателната тренировка“, тестови метод, видеонаблюдение, метод на експертната оценка и статистически методи.

С най-висока научна и приложна стойност определям Трета глава. Със своите 102 страници, в нея са представени резултатите от научното изследване, преди експеримента и след него. Те са добре онагледени със съответните таблици и фигури.

Анализирано е анкетното проучване сред двете основни групи респонденти – над 200 състезатели и 20 специалисти. Зан Чао, установява, че за голяма част от тренъорите и учителите, които се занимават с танци в техните клубове, целта от тренировъчния ефект е по-скоро комерсиална, отколкото преследване на високи спортни резултати в обучението на техните състезатели. Авторът разкрива и някои фактора влияещи върху проявата на платото, като: недобра теоретическа и техническа подготвеност на тренъорите, слаба специална физическа подготовка на спортистите, пропуски в теоретичното разбиране на танцувалните техники и принципи, слабости в нивото на овладяване на основните двигателни умения в индивидуалната и партньорска техника, психическа умора, слаба психическа устойчивост, ниска мотивация и др.

Следва, задълбочен анализ на резултатите от педагогическото наблюдение и интервютата.

Чрез сполучливото интерпретиране на резултатите от вариационния, корелационния и сравнителния анализ в много голяма степен се доказва истинността на хипотезата.

От данни при вариационния анализ, преди експеримента се забелязва ниска ритмична способност и висока вариативност сред изследваните лица. За разлика от това, резултатите след експеримента, са значително подобрили за този показател, което се потвърждава и от t-критерия на Стюdent и се доказва резултатността от въздействието на прилаганата експерименталната

програма.

За по-голяма яснота би трябвало резултатите от вариационния анализ на двете изследвани групи преди и след експеримента да бъдат поместени в табличен вид. Това би допринесло за по-голяма яснота при сравнението им и още по-убедително доказване на положителното въздействие на експерименталната програма.

Корелационният анализ е приложен за да установи взаимовръзката между изследваните фактори и променливите, определящи активността на изследваните състезатели при специалната им подготовка преди и след експеримента. След приключване на експеримента, се отчита голяма зависимост между изследваните показатели. Тази силна връзка предполага, цялостно подобряване на процеса по усъвършенстване на специалната подготовка на състезателите, а с това и преодоляване на състоянието на плато.

Корелационната матрица на 194 стр. е направена по друг начин, която не дава такава яснота на отделните показатели и техните взаимовръзки. Въпреки това информацията я има.

Статистическият анализ на резултатите от проведения експеримент безспорно доказват положителното влияние на експерименталната програма, нейният ефект при преодоляване на състоянието на плато при състезателите по спортни латиноамерикански танци и по-доброто им представяне в състезания.

### **Изводи и заключения**

На базата на проучванията и анализите са изведени 4 основни извода и 2 заключения за практиката, които са поместени в Четвърта глава от дисертацията. Те изразяват успешното решаване на поставените във втора глава задачите и цел на изследването, категорично доказват научната хипотеза.

Заключенията са формулирани конкретно и са насочени към

практиката, в помощ на състезатели и треньори в работата им за преодоляването на феномена на плато.

Представеният автореферат /с обем от 52 стр./ е разработен съобразно изискванията и напълно отразява съдържанието на дисертационния труд, като в него са включени всички основни елементи на дисертацията.

### **Научни приноси.**

В настоящия дисертационен труд са представени оригинални идеи по отношение на явлениято „плато“ при латиноамериканските спортни танци. В този смисъл теоретическите приноси могат да се сведат до следното:

- Изследван е и представен, чрез научни методи феномена плато. Изследването допринася за разбирането на феномена плато при китайски състезатели по латиноамерикански спортни танци и възможности за неговото преодоляване.
- Разкрита е същността на този феномен и перспективи за неговото преодоляване с цел подобряване подготовката на състезателите по латиноамерикански спортни танци в Китай, а и в световен мащаб.

Резултатите от научното изследване имат и безспорна практическа значимост:

- На базата на анализите от проучванията сред специалисти и състезатели се подобряват и оптимизират танцувалните възможности на китайските спортисти от експерименталната група, преодолявайки платото.
- Изследвани са възможностите за развитие на определени физически психически и личностни качества, чрез спортно-тренировъчния процес по латиноамерикански спортни танци на състезатели от Китай.
- Създадена, подробно описана и експериментирана е Програма за специална подготовка по латиноамерикански спортни танци на китайски състезатели, която е в завършен вид и може да се внедри в практиката. Оригиналноста на научната разработка произтича

именно от същността на тази програма.

- Чрез целевите въздействия, състезателите подобряват значително в трите експериментални модула: практически резултати, теоретични знания, физическа годност.
- Резултатите от педагогическия експеримент са ценни примери за спортната общност в Китай, затова че учебно-тренировъчния и състезателен процес в танците е основата към преодоляването на различните видове плато в развитието на състезателите и ефективен начин за тяхното непрекъснато усъвършенстване.

### **Публикации и участие в научни форуми.**

Докторантът е представил пет публикации, една самостоятелна и четири в съавторство с научния си ръководител в различни научни сборници, в това число и в България. Публикациите са в пълен обем и са свързани с темата на дисертацията, като разглеждат проблеми от основното изследване.

### **Забележки и препоръки:**

- Включването на един факторен анализ, би допринесло за по-пълното разкриване на същността на състоянието *плато* и докаже ефективността на приложената програма при обучението на китайски състезатели по спортни танци за преодоляването на този феномен.
- Има несъответствие на темата между ректорската заповед №500 от 30 май 2025 и тази на дисертацията и автореферата, което може би се дължи на превода или на техническа грешка.
- Препоръчвам на докторанта, този дисертационен труд да е основа за написването на учебно помагало по латиноамерикански спортни танци, което да е в помощ на всички, които се интересуват от този масов и популярен спорт.

- Въпрос към дисертанта: Знаем, че в гимнастическите и танцувалните дисциплини е важно теглото. Затова, не би ли било уместно да се изследва и антропометричният показател „тегло“?

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ:**

Въпреки, направените забележки дисертационния труд на тема **Изследване преодоляването на „плато ефекта“ в развитието на състезатели по латиноамерикански спортни танци от Китай (“Research on breaking through 'Plateau Phenomenon' of Latin-American dancesport competitors from China”)**, съдържа оригинални научни приноси и достойнства, като резултат от изследванията на докторанта.

От представеното става ясно, че кандидатът **ЗАН ЧАО** борави добре със специфичната терминология, притежава необходимите познания и възможности и е представил в завършен вид своя научен труд.

Гласувам **„положително“** и предлагам на уважаемите колеги от журито също да дадат положителен вот и на **ЗАН ЧАО** да бъде присъдена образователната и научна степен „доктор“, в професионално направление 1.3. Педагогика на обучението по...; Докторска програма: „Физическото възпитание в образователната система“.

Велико Търново

22.07.2025 г.

проф. д-р Димитър Давидов

**OPINION**

**By prof. Dimitar Davidov.**  
**(St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo)**  
**for the acquisition of the educational and scientific degree "PhD"**

**Professional Field:** 1.3 “Pedagogy of teaching of...”

**Doctoral Program:** „Physical education in the educational system“

**Faculty:** "Public Health, Healthcare and Tourism"

**Department:** “Department of Gymnastics”

**Dissertation topic:** "Research on breaking through 'Plateau Phenomenon' of Latin-American dancesport competitors from China"

**Dissertation candidate:** Zhan Chao

**Supervisor:** Associate Professor . Dr. Zlatin Kostov

Cooperation and exchange of experience with other countries in the field of sports activity is an important condition for revealing the effectiveness of various systems of physical and sports training, for optimizing programs, for preparing more reliable methodologies, for testing and evaluation, for developing motor qualities.

Recently, there has been an increased interest and volume of publications, as well as scientific works, between different countries in the field of sports science, aimed at exchanging experience.

Namely, such is the presented dissertation, which helps to improve dance skills and solve the problem of the so-called "plateau phenomenon".

I define the topic as relevant and of certain practical value for training methodology and education in dance sports.

### **PhD Student Profile**

Zhan Chao was born in August 1991 in Xi'an, Shaanxi Province, China. He has been passionate about sports, especially dance sports, since he was a child. He

graduated from college in 2010 with a bachelor's degree in physical education, and later in 2017 with a master's degree from Xi'an University. He has professional experience in dance sports, and from 2014 to 2017 he was also a lecturer at Xi'an University of Physical Education.

In 2022, he enrolled in doctoral studies in Bulgaria /NSA "Vasil Levski"/, where his academic research is focused on the plateau phenomenon among Chinese Latin American competitive dance competitors. This is a problem that leads to ineffective development of their dance training and suboptimal performance in competitions. This defines the topic of this dissertation as a current one with increasing importance in the field of competitive dance training. Zhan Chao holds numerous certificates and qualifications, the most important of which are:

National Level 1 Dance Sport Teacher (Certified by China Dance Sport Federation).

- National Level 1 Dance Sport Judge.
- National Level 5 Social Dance Instructor.
- University Teaching Qualification Certificate (China).
- Professional Technical Title Certificate (Shaanxi Province).

He has also participated as a senior lecturer in a university research project entitled "Research on the Development of Sports Tourism Resources in Northern Shanxi", which was successfully completed.

These qualifications are a testament to his professionalism and commitment to teaching and his ability to train and evaluate students and athletes at a high level.

### **Doctoral studies data**

In the period 2022 - 2025, Zhan Chao is a full-time doctoral student in the Department of Gymnastics at the National Academy of Sciences "V. Levski".

At a meeting of the Department of Gymnastics in May 2025, his dissertation was presented for discussion and the Department Council decided to

open a procedure for its defense, after which Rector's Order No. 500 of 30.05.25 was issued.

The thesis and the publications attached to it have been checked for compliance of the text through the university's electronic plagiarism system, and no plagiarism was reported.

The scientific research and writing of the dissertation were carried out within a three-year period.

During its implementation, all legal requirements and procedures were complied with and no issues were identified.

### **Data about the dissertation and thesis summary**

Zhan Chao is a representative of another scientific school, therefore his dissertation differs from the Regulation for the acquisition of the conditions for the scientific and educational degree "doctor" at the National Academy of Sciences "Vasil Levski". However, in terms of content, it has all the mandatory elements for the presentation of scientific research and its results for this type of development.

The topic of the dissertation is dedicated to an extremely topical problem, not only in China.

The PhD student set himself the goal of revealing the causes of the problem of the “plateau phenomenon” in Chinese Latin American dance sports competitors and solving it by creating a new experimental training program based on the “Conscious Training” method.

Zhan Chao presented his work in English in a volume of 247 pages, of which 209 are main text, a 7-page bibliography and 31 pages of appendices. It is illustrated by 66 figures and 12 tables. The bibliography lists 84 literary sources in English, of which 52 are from the Internet.

The dissertation is properly formatted and well-designed technically. It is structured by an introduction, four chapters and conclusions.

In the first chapter, a literary analysis is made, covering a brief history of dance sports as a sports discipline, both in China and on the international stage. The method of "Conscious Training", which is the basis of the experimental program, is also explained. Its description is understandable, comprehensive and at the same time not too wasteful with unnecessary details. The emphasis is on setting specific tasks to solve, aimed at the individual weaknesses of each dancer, which is also one of the reasons for its application in the course of specialized training. It includes high-intensity loads in terms of special physical training, technical improvement and theoretical knowledge. It also emphasizes the development and improvement of a number of mental qualities and processes that are often neglected in training practice, but are extremely important for the performance of dancers at a high level in a competitive environment.

At the end of Chapter One, the working hypothesis is formulated, which gives an idea of the essence of the present scientific research, but it should be a little shorter. Only the first paragraph of the formulation is sufficient.

Chapter Two contains the goal, tasks, organization and methodology of the scientific research.

The goal and the four tasks arising from it are formulated precisely and clearly, determining the essence and sequence of the entire study. The subject and object are indicated correctly.

The study population is a representative group of 14 Chinese students, dance sports competitors (competitive level – class C, B) from Anqing University in China, regularly participating in national and international dance sports competitions. Most of them have themselves felt a plateau in their special dance sports training and need a specialized training program to overcome the plateau.

The other group is made up of 6 dance sport couples from Beijing Sport University, who have a significantly higher level of performance (competitive level – class A, international), according to the assessments of both groups by the expert PQE at the beginning of the experiment.

The organization of the study goes through five main stages:

1. Preliminary studies of the problem.
2. Study of the problem according to literary sources.
3. Pedagogical experiment.
4. Analysis of the results of the first stage.
5. Analysis of the results of the second stage.

The experiment was conducted within one calendar year. It is described in detail, with clear deadlines for the implementation of the study. The training program, structured in two stages of 6 months each, is also described here. Training sessions were held 4 times a week, which satisfies the quantitative indicators for the implementation of the goal and objectives of the experiment.

The large arsenal of methods used fully meets the requirements of scientific research and helps to prove the scientific hypothesis. These are: documentary method, pedagogical observation method, survey method, literary and theoretical analysis, pedagogical experiment method, "conscious training" method, test method, video surveillance, expert assessment method and statistical methods.

The questionnaire survey among the two main groups of respondents was analyzed – over 200 competitors and 20 specialists. Zhan Chao found that for a

The questionnaire survey among the two main groups of respondents was analyzed – over 200 competitors and 20 specialists. Zan Chao found that for a

### **Scientific contributions.**

This dissertation presents original ideas regarding the phenomenon of "plateau" in Latin American dance sports.

In this sense, the theoretical contributions can be summarized as follows:

- The plateau phenomenon is studied and presented using scientific methods. The study contributes to the understanding of the plateau phenomenon in Chinese Latin American dance sports competitors and possibilities for overcoming it.
- 

P

### **h Notes and recommendations:**

- D ➤ The inclusion of a factor analysis would contribute to a more complete disclosure of the essence of the plateau state and prove the effectiveness of the applied program in the training of Chinese dance sports competitors to overcome this phenomenon.

k

s

- There is a discrepancy in the topic between the rector's order No. 500 of May 30, 2025 and that of the dissertation and the thesis summary, which may be due to the translation or a technical error.
- I recommend to the PhD student that this dissertation be the basis for writing a textbook on Latin American dance sports, which would be of help to all those interested in this popular and popular sport.
- Question to the doctoral student: We know that weight is important in gymnastics and dance disciplines. Therefore, wouldn't it be appropriate to also study the anthropometric indicator "weight"?

### **Conclusion**

Despite the remarks made, the dissertation on the topic (“Research on breaking through 'Plateau Phenomenon' of Latin-American dancesport competitors from China”) contains original scientific contributions and merits, as a result of the doctoral student's research.

From what has been presented, it is clear that the candidate ZHAN CHAO handles specific terminology well, possesses the necessary knowledge and capabilities, and has presented his scientific work in a complete form.

I vote in the positively and propose to the esteemed colleagues of the jury to also give a positive vote and to ZHAN CHAO to be awarded the educational and scientific degree "PhD", in the professional field 1.3. Pedagogy of education in ...; Doctoral program: "Physical education in the educational system".

Veliko Tarnovo  
20.07.2025 г.

prof. Dimitar Davidov