

## **СТАНОВИЩЕ**

**от проф. дн Теодора М. Давидова**

**на дисертация**

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

**Научна специалност:** 1.3. „Педагогика на обучението по...”

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

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

**Катедра** „Гимнастика”

**Тема на дисертацията:** „Изследване преодоляването на „Плато ефекта“ в развитието на състезателите по спортни танци от Китай“  
(“Research on breaking through 'Plateau Phenomenon' of Latin-American dancesport competitors from China”)

**Дисертант:** Жан Чао

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

### **1. Данни за дисертанта**

Жан Чао е роден през август 1991 г. в Сиан, провинция Шанси, Китай. Има придобита бакалавърска и магистърска степен в областта на физическото възпитание и спорта. Професионалната му реализация е свързана с преподавателска дейност по физическо възпитание и по спортни танци. През годините именно и в тези две направления той повишава своята квалификация чрез различни обучения и придобива множество сертификати. От 2022 г. е докторант в редовна форма на обучение към катедра „Гимнастика“ на НСА „Васил Левски“. Научните му интереси са насочени към тренировъчната методика на състезатели по латиноамерикански спортни танци. В настоящата разработка акцентът на

изследователската му работа е върху възможностите за преодоляване на „плато ефекта“ при състезателни двойки по спортни танци.

## **2. Данни за докторантурата**

Зан Чао е зачислена в докторантура в редовна форма на обучение в ДП „Физическо възпитание в образователната система“ към катедра „Гимнастика“ - НСА „Васил Левски“ през 2022 г. (Заповед ЗП-280/10.03.2022). През април 2025 г. е отчислена с право на защита (Заповед ЗП-375/28.04.2025). На 08.05.2025 г. на заседание на първичното научното звено с разширен научен колегиум, дисертационният труд на докторанта е обсъден и е взето решение да бъде разкрита процедура по публична му защита. От представените документи е видно, че при реализирането на дисертацията са спазени всички законови изисквания и процедури, и не са установени допуснати нарушения.

## **3. Данни за дисертацията и автореферата**

Дисертационният труд е замислен и реализиран с цел оптимизиране на тренировъчния процес на китайски състезатели по латиноамерикански танци, като в частност е изследвано негативното явление „феномен на платото“ в хода на подготовката и състезателна реализация на танцьорите. Авторът е насочил усилията си за разкриване същността на „феномена на платото“ и какви са причините за проявлението му при китайските състезатели по латиноамерикански спортни танци. Предлага експериментални тренировъчни програми за преодоляване на този проблем и проследява тяхната ефективност. Научните публикации свързани с изследването на явлениято „феномен на платото“ са малко, а проучванията са непълни, особено в спортните танци, което определя темата на дисертационния труд като актуална.

Представената дисертация е структурирана е в четири ясно обособени глави, а освен това включва: въведение, библиография и приложения в обем от 217 страници и допълнение от още 31 страници с

приложения. Като обем отделните глави са пропорционално разпределени според изискванията за подобен вид разработки. Трудът е онагледен с 12 таблици, 66 фигури и 4 снимки, които са напълно достатъчни за да се подчертае още по-добре постигнатото в хода на експерименталната работа. В библиографията са посочени 84 източника, като половината от тях са интернет-източници, които по-удачно би било да бъдат описани отделно, след тези на хартиен носител.

Дисертацията е форматирана, подредена и добре оформена естетически.

В уводната част на дисертационния труд докторантът ни запознава в най-общ вид с изследвания проблем, с необходимостта от задълбоченото му проучване и обосновава актуалността на избраната от него тема.

Първа глава (Литературен обзор) включва информация относно историята на спортните танци в световен мащаб и в Китай, анализ на същността и особеностите на този спорт, общоприетата тренировъчна методика и обучение по спортни танци в международната практика и в Китай. Разгледано е явлението „феномен на платото“, факторите, които водят до проявлението му, като и съществуващите до момента практики за преодоляването му. Акцентирано е и върху методът на „Съзнателната тренировка“, който е в основата на предлаганата експериментална програма. На базата на теоретичните основи, в края на първа глава е изведена научната хипотеза. В своята съдържателност тя дава представа за същността на научното изследване, но би следвало да бъде по-кратка и категорична, без предположения, които не биха могли да се докажат в настоящата разработка.

Във втора глава е описана методологията на научното изследване. Целта и произтичащите от нея четири основни задачи са формулирани конкретно и определят насоката и последователността на научното изследване. Обектът, предметът и контингентът на изследване са описани

прецизно. В тази част на дисертационния труд е представена организацията и методиката на изследване. Използвана е комплексна методиката, която е адекватно подбрана и обхваща напълно всички теоретико-практически страни на научното изследване. Основен метод е педагогическият експеримент, а за предоставяне на информация за нивото на теоретични знания, физическа подготовка, технически умения и артистични способности на състезателите в хода на протичането му е използван тестовия метод. Тестовата батерия прави впечатление с високата си информативност. Тя включва 13 теста обособени по предназначение в пет групи. За обработка на данните е използвана стандартна статистическа програма (SPSS 26.0), извършен е вариационен, корелационен и сравнителен анализ. В края на втора глава подробно е описана Експерименталната тренировъчна програма.

В трета глава са представени резултатите от предварителното изследване, от анкетните проучвания и от изследване на ефективността на Експерименталната специализирана програма приложена в тренировъчния процес на състезателите по латиноамерикански спортни танци. Използваните статистическите методи са приложени коректно, а направените анализи и обобщения са изчерпателни, задълбочени и точни. При анализа са отбелязани всички важни статистически показатели, но считам, че трябва да бъдат представени в табличен вид и със знаци, които са приети като стандарт при разработването на дисертационните трудове в България.

С осъществяване на експерименталното въздействие и на базата на анализите и обобщенията от статистически данни, докторантът извежда четири основни извода и две заключения, които са поместени в четвърта глава. Същността на изводите отразява успешното решаване на задачите и постигане целта на изследването, като безспорно доказват достоверността на формулираната научна хипотеза. Двете заключения се отнасят до

практическата приложимост на резултатите от изследването и ползата от прилагането им в тренировъчната дейност на състезателите по латиноамерикански спортни танци с цел повишаването на спортните им резултати.

Представеният автореферат напълно отговаря на съдържанието на дисертационния труд и съдържа всички основни елементи на разработката.

#### **4. Научни приноси**

- ✓ Теоретично е разкрита същността на явлението „феномена на платото“, като теорията е обогатена с изследването му в област, в която проблемът е слабо проучен – състезателните танци.
- ✓ Конкретно са посочени причините за застоя в специалната подготовката на китайски състезатели по латиноамерикански спортни танци, които провокират появата на феномена на плато и са предложени начини за преодоляването му.
- ✓ Отчетена е важната взаимовръзка на отделните страни от подготовката на състезателите по латиноамерикански танци – теория, артистичност, физическа, техническа и психическа подготовка, като на базата на това е предложен подробен тренировъчен модел за преодоляване на ефекта на платото и повишаване на състезателните резултати.
- ✓ Представена е нова, оригинална тренировъчна програма за състезатели по латиноамерикански спортни танци в основата, на която е методът на „Съзнателната тренировка“. Нейната ефективност е доказана чрез педагогическия експеримент и в този вид тя успешно може да бъде внедрена в практиката.
- ✓ Изследването е добра основа за по-нататъшни подобни проучвания на „плато ефекта“ не само при спортните танци, но и при други видове спорт, както в конкретната страна, така и в международен мащаб.

## 5. Публикации и участия в научни форуми

Докторантът е представил пет публикации, от които четири са в съавторство с научния му ръководител и една е самостоятелна. Всички те са свързани с темата на дисертацията, написани са в периода 2022 г. – 2025 г. и отговарят на установените изисквания.

## 6. Въпрос

Има ли значение полът на състезателите за проявлението на „плато ефекта“ и в тази връзка следва ли да има и различна тренировъчна методика при преодоляването му за двата пола? Какви са личните наблюдения на докторанта в хода на експеримента в това отношение?

## 7. Заключение

Дисертационният труд на тема: **„Изследване преодоляването на „плато ефекта“ в развитието на състезателите по латиноамерикански спортни танци от Китай“** (**“Research on breaking through 'Plateau Phenomenon' of Latin-American dancesport competitors from China”**) съдържа оригинални научни приноси, като резултат от изследванията на докторанта. Той напълно отговаря на изискванията на *ЗРАС в Република България, Правилника за приложение на ЗРАС в Република България* и според *Наредбата за придобиване на образователната и научна степен „доктор“ в Национална спортна академия „Васил Левски“*, което ми дава основание да предложа на уважаемото научно жури да присъди образователна и научната степен **„доктор“** на **Зан Чао** по научната специалност 1.3. *„Педагогика на обучението по...“*; Докторска програма: *„Физическото възпитание в образователната система“*.

**Изготвил становището:**

(проф. Т. Давидова, дн)

20.07.2025 г.

## **OPINION**

**By prof. Teodora Davidova D. Sc.**  
**(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”

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

**Dissertation candidate:** Zhan Chao

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

### **1. Data about the dissertation candidate**

Zhan Chao was born in August 1991 in Xi'an, Shaanxi Province, China. He holds a bachelor's and master's degree in physical education and sports. His professional career is related to teaching physical education and dance sports. Over the years, he has improved his qualifications in these two areas through various trainings and has acquired numerous certificates.

Since 2022, he has been a full-time PhD student at the Department of Gymnastics of the Vasil Levski National Academy of Sports. His scientific interests are focused on the training methodology of Latin American dance sport competitors. In the emphasis of his research work is on the possibilities for overcoming the "plateau effect" in competitive dance sport couples.

## **2. Doctoral studies data**

Zhan Chao has been enrolled in full-time PhD studies at the Department of Physical Education in the Educational System at the Department of Gymnastics - Vasil Levski National Academy of Sciences in 2022 (Order ZP-280/10.03.2022). In April 2025, the order (Order ZP-375/28.04.2025) was confirmed with the right to defense. On 08.05.2025, at a meeting of the primary scientific unit with an extended scientific collegium, the PhD student's dissertation work was discussed and a decision was made to open a procedure for its public defense. The documents presented show that all legal requirements and procedures were complied with in the implementation of the dissertation, and no issues were identified.

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

The dissertation was conceived and implemented with the aim of optimizing the training process of Latin American dance competitors from China, in particular, the negative phenomenon of the "plateau phenomenon" during the preparation and competitive realization of the dancers was researched. The author has focused his efforts on revealing the essence of the "plateau phenomenon" and what are the reasons for its manifestation in Chinese Latin American dance sports competitors. He proposes experimental training programs to overcome this problem and monitors their effectiveness. Scientific publications related to the study of the "plateau phenomenon" phenomenon are few, and the studies are incomplete, especially in dance sports, which determines the topic of the dissertation work as actual. The presented dissertation is structured in four clearly defined chapters, and also includes: an introduction, bibliography and appendices in a volume of 217 pages and an additional of another 31 pages with applications. In terms of volume, the individual chapters are proportionally distributed according to the requirements for such a type of work. The work is illustrated with 12 tables, 66 figures and 4

photos, which are quite sufficient to emphasize even better what has been achieved in the course of the experimental work. The bibliography lists 84 sources, half of which are Internet sources, which would be more appropriate to be described separately, after those on paper.

In the introductory part of the dissertation, the PhD student introduces us in general terms to the research problem, the need for its in-depth study and justifies the relevance of the topic chosen by him.

Chapter One (Literature Review) includes information on the history of dance sports worldwide and in China, an analysis of the essence and characteristics of this sport, the generally accepted training methodology and dance sports education in international practice also in China. The phenomenon of the "plateau phenomenon", the factors that lead to its manifestation, as well as the existing practices to overcome it are examined. It is also emphasized on the "conscious training" method, which underlies the experimental program offered. Based on the theoretical conclusions, at the end of the first chapter, the scientific hypothesis is derived. In its content, it gives an idea of the essence of the scientific research, but it should be shorter and more categorical, without assumptions that could not be proven in the present work. The second chapter describes the methodology of the scientific research. The goal and the four main tasks arising from it are formulated specifically and determine the direction and sequence of the scientific research. The object, subject and contingent of the research are described precisely. This part of the dissertation presents the organization and methodology of the research. A comprehensive methodology was used, which was adequately selected and fully covers all theoretical and practical aspects of the scientific research. The main method is the pedagogical experiment, and the test method was used to provide information about the level of theoretical knowledge, physical training, technical skills and artistic abilities of the competitors during the course of the experiment. The test battery impresses with its high informativeness. It includes 13 tests divided into five

groups according to their purpose. A standard statistical program (SPSS 26.0) was used to process the data, and variational, correlation and comparative analysis were performed. At the end of the second chapter, the Experimental Training Program is described in detail. The third chapter presents the results of the preliminary research, the survey and the study of the effectiveness of the Experimental Specialized Program applied in the training process of Latin American dance sports competitors. The statistical methods used were applied correctly, and the analyses and summaries made are comprehensive, in-depth and accurate. All important statistical indicators are noted in the analysis, but I believe that they should be presented in tabular form and with symbols that are accepted as a standard in the development of dissertations in Bulgaria.

By implementing the experimental impact and based on the analyses and generalizations of statistical data, the PhD student draws four main conclusions and two conclusions, which are presented in chapter four. The essence of the conclusions reflects the successful solution of the tasks and achievement of the goal of the study, and they undoubtedly prove the reliability of the formulated scientific hypothesis.

The two conclusions relate to the practical applicability of the research results and the benefit of their application in the training activities of Latin American dance athletes in order to improve their sports results.

The presented abstract in a volume of 52 pages fully corresponds to the content of the dissertation work and contains all the main elements of the work submitted for review

#### **4. Scientific contributions**

- ✓ The essence of the "plateau phenomenon" is theoretically revealed, and the theory is enriched by this research in an area where the problem has not been researched in detail - competitive dances.
- ✓ The reasons for the stagnation in the special training of Chinese competitors in Latin American sport dances, which provoke the

appearance of the plateau phenomenon, are specifically indicated, and ways to overcome it are proposed.

- ✓ The important interrelationship of the individual aspects of the preparation of Latin American dance competitors has been taken and is clear- theory, artistry, physical, technical and mental preparation, and based on this, a detailed training model has been proposed to overcome the plateau effect and increase competition results.
- ✓ A new training program for Latin American dance sports competitors is presented, based on the "Conscious Training" method. The effectiveness has been proven through pedagogical experiment and in this form it can be successfully implemented in practice.
- ✓ The study is a good basis for further similar studies of the "plateau effect" not only in dance sports, but also in other sports, not only in the country, but in the international experience.

### **5. Publications and participation in scientific forums**

The PhD student has presented five publications, four of which are co-authored with his supervisor and one is independent. All of them are related to the topic of the dissertation, were written in the period 2022 - 2025 and meet the established requirements.

### **6. Question**

Does the gender of the competitors matter for the manifestation of the "plateau effect" and in this regard should there be a different training methodology for overcoming it for male and female? What are the personal observations of the PhD student during the course of the experiment in this regard?

### **7. Conclusion**

The dissertation on the topic: **"Research on breaking through 'Plateau Phenomenon' of Latin-American dancesport competitors from China"** contains original scientific contributions resulting from the PhD student's

research. It fully meets the requirements of the ZRAS in the Republic of Bulgaria, the Regulations for the Application of the ZRAS in the Republic of Bulgaria and according to the Regulation for the Acquisition of the Educational and Scientific Degree "PhD" at the Vasil Levski National Sports Academy, which gives me grounds for a positive assessment. I propose to the scientific jury to award the educational and scientific degree "PhD" to Zhan Chao in the scientific specialty 1.3. "Pedagogy of education in..."; PhD program: "Physical education in the educational system".

**Prepared the Opinion:**

(prof. Teodora Davidova D.Sc.)

20.07.2025