

# СТАНОВИЩЕ

за дисертационен труд, представен за присъждане на  
образователната и научна степен „Доктор” в НСА „В. Левски“,  
катедра „Лека атлетика”

от доц. д-р Венцислав Иванов Гаврилов  
ХТМУ - София, катедра „Физическо възпитание и спорт”

## ТЕМА:

СИНЕРГЕТИЧЕН ЕФЕКТ ОТ ИЗПОЛЗВАНЕТО НА  
ЛЕКОАТЛЕТИЧЕСКИ ПРЕПЯТСТВЕНИ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ  
ПОДРАСТВАЩИ

**Автор на дисертационния труд:** ЯНА КАСОВА

**Научен ръководител:** доц. ПЛАМЕН НЯГИН, доктор

Усъвършенстването на спортната подготовка на подрастващите състезатели по лека атлетика ще доведе до нови по-високи постижения в спорта. Доброто развитие на физическите качества е необходима и важна основа за работа на специалистите и в останалите компоненти на подготовката. Освен това дава възможност на треньорите да използват различни модели на тренировки, съобразени с възрастта, пола и възможностите на състезателите.

Ето защо предоставената дисертация е с актуален и важен проблем, който ще допринесе за обогатяване на теорията и практиката в леката атлетика в Република България.

Трудът по своята структура е изграден в четири глави, като по този начин отговаря на изискванията за докторат.

Дисертационният труд се състои от две части и 232 страници, 26 таблици, 44 фигури и библиографска справка, която съдържа 132 литературни източника - 92 на кирилица и 40 на латиница.

Към дисертационния труд има шест приложения, като в тях е описана подробно и използваната експериментална методика с преимуществено препятствени упражнения.

В първия раздел е направен обзор по темата в обем от 66 страници. Докторантът е направил добър анализ на литературните източници и правилно определя идеята и актуалността на изследваната тематика и изследователската хипотеза.

Целта и задачите са формулирани ясно и точно във втора глава, като дават представа за последователността на изложения материал в труда. Докторантът си е поставил шест задачи, които съответстват на хипотезата и целта на изследването.

В този раздел са отразени методиката и организацията на изследването, което е проведено в рамките на две години. Вижда се, че представеният труд е плод на научните търсения на Яна Касова. Обект на изследването са 87 лекоатлети на 12-13-годишна възраст (36 в експерименталната и 51 в контролната групи). Използваните методи са подходящи и добре приложени в хода на цялостната разработка на дисертационния труд.

В трета глава е направен анализ на получените резултати от научното търсене. Теоретичният анализ е построен последователно и на професионално ниво, онагледен с таблици и подходящи фигури, които допринасят за коректното и пълно изложение на изследването.

Направените изводи са обобщени в глава четвърта и произтичат от анализа на научната продукция.

Като основни приноси на дисертационния труд бих посочил:

1. Разработена е нормативна база за определяне на кондиционното състояние на 12-13 годишни лекоатлети. Това дава възможност за контрол и оценка, показващи степента на подготовка на подрастващите състезатели.
2. Установено е, че приложената методика е с експериментално доказан положителен ефект за начална спортна подготовка с преимуществено използване на препятствени упражнения при 12-13 годишни лекоатлети.
3. Констатирано е в научното изследване, че синергетичният ефект от използването на препятствени упражнения при 12-13 годишни лекоатлети въздейства положително на спортната подготовка в обследваната възраст.

Докторантът е публикувал три статии, които напълно отразяват научните резултати по темата, като и в трите е самостоятелен автор.

Като имам предвид гореизложеното, с убеденост твърдя, че настоящият дисертационен труд напълно отговаря на изискванията за присъждане на образователната и научна степен „Доктор”.

Ето защо предлагам на уважаемите членове на научното жури да дадат своя положителен вот за присъждане на образователната и научна степен “Доктор” на Яна Касова по докторска програма „Теория и методология на спортната наука“ в професионално направление 7.6. „Спорт“.

18.12.2025 г.  
гр. София

Член на научното жури:  
(доц. Венцислав Гаврилов, доктор)

# STANDPOINT

for a dissertation submitted for the award of the  
educational and scientific degree PhD  
at the National Sports Academy "V. Levski",  
Department of "Athletics"

by Assoc. Prof. Ventsislav Ivanov Gavrilov PhD  
UCTM - Sofia, Department of Physical Education and Sports

## SUBJECT:

SYNERGIC EFFECT OF THE USE OF ATHLETIC OBSTACLE  
EXERCISES IN ADOLESCENTS

Author of the dissertation: YANA KASOVA

Scientific supervisor: Assoc. Prof. PLAMEN NYAGIN, PhD

Improving the sports training of young athletes in track and field will lead to new higher achievements in sports. Good development of physical qualities is a necessary and important basis for the work of specialists in other components of training. In addition, it allows coaches to use different training models, tailored to the age, gender and abilities of the athletes.

Therefore, the presented dissertation has a current and important problem that will contribute to enriching the theory and practice of athletics in the Republic of Bulgaria.

The work is structured in four chapters, thus meeting the requirements for a doctorate.

The dissertation consists of two parts and 232 pages, 26 tables, 44 figures and a bibliography, which contains 132 literary sources - 92 in Cyrillic and 40 in Latin.

There are six appendices to the dissertation, which describe in detail the experimental methodology used, mainly obstacle exercises.

The first section provides an overview of the topic in a volume of 66 pages. The doctoral student has made a good analysis of the literary sources and correctly defines the idea and relevance of the research topic and the research hypothesis.

The goal and objectives are formulated clearly and precisely in the second chapter, giving an idea of the sequence of the presented material in the work. The doctoral student has set himself six tasks that correspond to the hypothesis and purpose of the research.

This section reflects the methodology and organization of the research, which was conducted within two years. It can be seen that the presented work is the fruit of Yana Kasova's scientific research. The object of the study are 87 track and field athletes aged 12-13 (36 in the experimental and 51 in the control groups). The methods used are appropriate and well applied in the course of the overall development of the dissertation work.

In the third chapter, an analysis of the results obtained from the scientific research is made. The theoretical analysis is built consistently and at a professional level, illustrated with tables and appropriate figures that contribute to the correct and complete presentation of the study. The conclusions drawn are summarized in the fourth chapter and arise from the analysis of the scientific production.

As the main contributions of the dissertation work, I would point out:

1. A regulatory framework has been developed for determining the fitness status of 12-13 year old track and field athletes. This provides an opportunity for control and assessment, showing the level of preparation of adolescent athletes.

2. It has been established that the applied methodology has an experimentally proven positive effect for initial sports training with the preferential use of obstacle exercises in 12-13 year old track and field athletes.

3. It has been established in the scientific study that the synergistic effect of the use of obstacle exercises in 12-13 year old track and field athletes has a positive impact on sports training at the studied age.

The doctoral student has published three articles that fully reflect the scientific results on the topic, and in all three, he is an independent author.

Considering the above, I confidently state that the present dissertation work fully meets the requirements for awarding the educational and scientific degree "Doctor".

Therefore, I propose to the esteemed members of the scientific jury to give their positive vote for awarding the educational and scientific degree "Doctor" to Yana Kasova in the doctoral program "Theory and Methodology of Sports Science" in the professional direction 7.6. "Sport".

18.12.2025  
Sofia

Member of the scientific jury:  
(Assoc. Prof. Ventsislav Gavrilov, PhD)