

## Становище

Относно: Представения за защита – докторат за присъждане на образователната и научна степен „Доктор,, по 1.3. Педагогика на обучение по ....( Методика на обучение по физическо възпитание и спорт – кинезитерапия )

**Тема: Методика на обучение за правилно телодържане (телесна стойка) на студенти от „Софийския университет „**

Автор:ст.преп. Елисавета Михайлова

Рецензент: проф.Ив.Иванов дпн

Разработката може да се определи ,като първа насочена към подобряване на телесните форми и телодържане със средствата на физическото възпитание в университетите. Това ни дава основание да изтъкнем нейната актуалност и значимост за студентите - бъдещи двигатели за развитието на обществото. Известна е максимата, че хората се „посрещат по вида и изпращат по ума”.

Дисертационният труд е изложен върху 186 стр. Съдържанието обхваща 4 глави включително раздели за ползвана литература – 122 автора – 84 на кирилица и 38 на латиница, приложения – 5 и публикации - 3. В изложението на дисертационния труд са използвани таблични форми – 3 , 23 и 18 в гл. II , с фигури – 2 , 21 и 8 в глава III и приложението, както и снимки – 5 в приложението.

Глава I „Състояние на проблема по литературни данни”. Излага се съществуващото състояние по проблема характерно с:

1.Намалена двигателната активност – хипокинезия при студентите и в съвременното общество; значението на физическите упражнения като потребност и биологичен фактор за рефлексорна терапия.

2.Анатомична характеристика на: а) гръбначния стълб - с движения, разнообразни функции и мускули, б) нервната система – централна и периферна с проводните пътища – аферентни и еферентни и с процесите, които протичат – възбуждане и задържане.

3.Характерни особености, неправилни стойки и гръбначни изкривявания – плосък гръб, кръгъл гръб и кръгъл – вдлъбнат гръб и състоянието на мускулите при тях. Изкривяване от неправилната поза във фронталната равнина – скифози и колиози и лордоза и тристепенната сколиоза, които променят съществено човешката стойка.

4.Прилагане на средствата на кинезотерапията: чрез положение, екстензионна терапия, мануална терапия, масаж, лечебна гимнастика и методиката за успокояване на болевите усещания, запазване на нормален мускулен тонус, предпазване от мускулна атрофия, обучение в правилно телодържане и правилна походка, и пр.

Установява се, че третирания проблем за подобряване на неправилното телодържане и различните гръбначни изкривявания в учебния процес със студентите не е бил обект на научни изследвания, въпреки неговата актуалност - учебна, социална, научна значимост и практическа необходимост. Проявлението им в по-късните етапи на онтогенезата – завършен растеж и развитие на скелетната система в условията на студентската възраст 19-23 г. Изисква нов подход на организация, приложени средства и методика в специализирани занятия по лечебна физическа култура - проблеми, които се тренират в научния труд.

## **Втора глава : Организация и методика на изследване**

Целта и задачите на изследването са формулирани правилно. Те са насочени към създаване, усвършване и приложение в практиката на експериментиран и научно обосноваван модел за корекция на неправилното телодържане.

Изследването е проведено в три етапа I – предварителен - три учебни години 2009 – 2012 г., основен – II етап – 2012 – 2014 – две учебни години – четири семестъра и III етап – юни 2014 до март 2015 - анализ и обобщение на резултатите.

Направен е сравнителен анализ по специално изработени тестови батерии за определяне на съответните индекси на показатели за физическо развитие без и със здравословни проблеми – гръбначни изкривявания.

Експериментът е проведен с 164 студенти на възраст от 18 до 22 г. от тях напълно освободени – 74.32 % . Те са разпределени в експериментална и контролна група с проблеми в телодържането и втора контролна група - спортуващи фитнес и джудо.

Създаден е и „Модел за корекция на неправилното телодържание,- функционална и методична единица за педагогическо и лечебно-профилактично въздействие в условията на университетското образование. Той е с голяма учебно-методична стойност и се прилага за първи път в практиката за възстановяване на нормалното функционално състояние на гръбначния стълб чрез изграждане на двигателен навик за правилна стойка и телодържане. Считаю, че разделът можеше да се обособи и като отделна глава.

В структурата на модела значително място се отделя на общи постановки от типа на литературен обзор. Значително по-съществени са формите на организация, методи, средства, структура на урока, съдържание на модела по години, специални упражнения и пр.

### **Трета глава .Анализ на резултатите от изследването**

Обект на анализ са показатели: а) Антропометрия – ръст, тегло и др.; б) Физическо развитие – сила на ръцете и др.; в) Подвижност на гръбначния стълб ; г) Наличие на болка в гърба и кръста и д) Оценка на стойката.

Изследването показва:

1. Най-голям е броя на участващите студенти по фитнес и корекционна гимнастика, а най-малък - по джудо;
2. Средна възраст – най-ниска е по фитнес и най-висока по кинезитерапия;
3. Антропометричните и физиометрични данни са с близки средни стойности на ръст- 165.9см. и тегло - 60.2кг., както и на индекса на BMI - 21.55. Гръдната обиколка варира между това на фитнеса - 75 и джудото - 100.5 см., както и на амплитуда - вдишване и издишване- 6.1 см. Общото физическо развитие се оценява по индекса на Пине - ръст /см./ тегло /кг/ и гръдна обиколка / см/ с добра оценка /+16 - +23/. Анализира се и „ обиколка на талията „, която намалява от 71-73 см.до 66.6-69.3 см.;
- 4.Физическо развитие: а) увеличава се силата на дясната и лява ръка при експерименталната група ; б) Нееднородно се развиват паравертебралната (работа за мускулите на гърба) и коремна мускулатура, като при последните силата нараства при задържане. Най-високи са стойностите при групата по джудо и в тази на корекционната гимнастика. Това води до положителна корекция на неправилната стойка. Установени са и положителни промени – „вход-изход” при всички групи.
5. Правилната стойка се определя от подвижността на гръбначния стълб и е условие за професионална и битова дейност. Установена е общата и локална промяна чрез известни проби в резултат на прилаганата двигателна активност по експерименталната програма, както и по джудо.
- 6.Неправилната стойка и промените в позицията на гръбначния стълб водят до болки в гръбначния стълб.

В заключение : Проведено е лонгитудално изследване с голяма значимост за корекция и подобряване телесната стойка на изследваните студенти със средствата и методите на кинезитерапията. Създаден е и „Модел за корекция на неправилното телодържане”, с който се усвършенства теорията и практиката на учебната дисциплина.

Представените резултати от изследването показват за първи път ефекта и положителните, значими резултати от създадената и приложена програма за корекция и профилактика чрез различни видове двигателна активност върху психо-физическото състояние на изследваните студенти. Научните изследвания могат да служат за основа и методическа програма и на други изследвания, както и провеждане на учебния процес на по-високо практическо и научно ниво.

Изложеното ми дава основание с увереност да дам положителна оценка на докторската разработка и да предложа на Научното жури да присъди образователната и научна степен „доктор,, на ас. Елисавета Константинова Михайлова.

Рецензент : проф Ив.Иванов дн