

РЕЦЕНЗИЯ

на дисертационния труд на

Иванка Кърпарова

асистент към Департамента по „Спорт,, на СУ “Климент Охридски,, за присъждане на ОНС „доктор,, по научната специалност „Теория и методика на физическото възпитание и спортна тренировка (вкл.МЛФ),, професионално направление 1.3. „Педагогика на обучението.... ,,.

Тема: „Изследване на модел за развитие на издръжливостта на студентите със средствата на лекоатлетическото бягане,,.

Научен ръководител проф.Петър Бонов дн

Рецензент проф. Иван Иванов дн

Лекоатлетическото бягане е естествено приложно, лесно изпълнимо, достъпно и ефективно средство за подобряване на функционалните и двигателни възможности на студентите, които са във възраст на активно физическо развитие. За това способстват в най-голяма степен движенията, които могат да се прилагат с лекота в борбата против високото наднормено тегло, слаба двигателна активност и ниско ниво на физическите показатели на студентската младеж.

Дисертационният труд е изложен върху 176 стр. Съдържанието обхваща 4 глави включително раздели за ползвани литературни източници – 116 автора, - 59 на кирилица и 57 на латиница, приложения 5, комплекс от упражнения – 3 и публикации 4. В изложението на дисертационния труд са използвани и таблични форми 48 и фигури - 37.

Целите и задачите поставени за разрешаване в научния труд произтичат от непосредствената учебна дейност и практика на учебния процес по физическо възпитание в университетите. Научните усилия са насочени към разкриване същността на учебния процес и необходимостта за подобряване на физическите възможности на студентите на основата на усвършенстване на практическите форми и средства за постигане на по-високо ниво на двигателната и функционална подготовка. Стремещът за усвършенстване на средствата и методите на учебната дисциплина е от голямо значение за нейното развитие насочено към подобряване

на физическите и отчасти психически възможности на студентите с прилагане на средствата на лекоатлетическото бягане.

От тази гледна точка считам проведената научно – изследователска дейност изложена в представения научен труд за особено актуалена и със значима теоретическа и практическа стойност.

Глава I. Литературен обзор (състояние на проблема по литературни данни). Изложеното съдържание в раздела е многообхватно и обемисто. Обект на внимание са:

а) Кратки исторически сведения за появата и развитие на спорта и леката атлетика в световен мащаб;

б) Спортът във висшите училища в света у нас и в СУ „Кл.Охридски“;

в) Издръжливост - общи основи, фактори и механизми на мускулна дейност при натоварване за издръжливост; основни физиологични показатели на издръжливостта; влияние на тренировките за издръжливост; възможности за развитие на издръжливостта, като двигателно качество;

г) контрол и оценка на общата издръжливост в учебно-тренировъчния процес- анкета с преподаватели и студенти ;

д) Тестове за проверка и оценка на издръжливостта;

е) Разнообразието в тренировката за издръжливост.

В раздела обаче се излагат предимно проблемите на историята на леката атлетика сред студентите и за развитие на общата издръжливост, които са обект на специалната литература. Малко се осветляват разрешените и неразрешени проблеми в областта на физическото възпитание на студентите, поради което се налага тяхното изследване и разрешаване в научния труд.

Глава II. Цел и задачи на проведеното изследване:

Основна цел на дисертационния труд е : Създаване на теоретично обоснован модел за развиване на общата издръжливост на студентите от висшите училища (на примера на СУ ”Кл.Охридски,“) с неспортна насоченост, с преимуществено използване на средствата и методите на леката атлетика и специално бягането. Възможности и резултати от прилагане на модела в практиката.

Трябва да се подчертае, че изследване с такава цел се прави за първи път в условията на обучение в университетите, което е от съществено значение.

Стойността на изследването се определя от обстоятелството, че издръжливостта като физическо качество оказва най-голямо влияние върху цялостните функционални възможности на човека. За тази цел в различни университети се провежда обучителен процес по физическо възпитание - джогинг, където със средствата и методите на бягането се цели постигане на по-високо ниво на физическа подготовка, увеличаване на аеробните възможности и подобряване на издръжливостта, като цел не само на учебно-тренировъчния процес, но и за самостоятелна подготовка.

Наред с определяне на основната цел се формират и задачите за нейното разрешаване:

1. Проследяване зависимостта между интензивност и продължителност на бягане и способност на студентите да разпределят усилията в него.

2. Определяне на оптималните величини на тренировъчното натоварване насочено към развиване на общата издръжливост;

3. Разработване и апробиране на модел за развиване на общата издръжливост.

Изследването е проведено с анализ на резултатите от следните тестове:

1. Бийп тест; 2. Купър; 3. Резултат в бягането на 2.4км; 4. Куинс колидж- пулс.ч и макс. VO 2 max.; 5. Ръст - см. 6. Тегло- кг. ; 7. Скок на дължина от място- см.; 8. Повдигане от тилен лег до седеж - бр.; 9. Лицеви опори - бр. и бягане на 35 м. от прав старт .

Целта и задачите в научното изследване се разрешават чрез:

- Провеждане на спортно-педагогически експеримент с експериментална група (ЕГ) - 28 студенти - 17 жени и 11 мъже

- Сравняване на резултатите от експерименталната с тези на контролна група (КГ) - 56 студенти, които провеждат занятия по спорт - лека атлетика в Софийския университет. Моделът за провеждане на експеримента е изграден съобразно съществуващата учебна програма в университета.

Разработена е методика за експериментално проучване на резултатите от провеждане на 20 седмичната тренировъчна програма с установени показатели за продължителност, без да се поставя изискване за времетраене. Освен разпределение на беговите усилия в съдържанието на модела се включват и

разнообразни упражнения - силови, бегови и т.н., с които се разширява общото физическо въздействие върху студентите.

Трета глава. Анализ на резултатите от педагогическия експеримент с експерименталната група

В резултат на проведеното изследване се установи :

1. Динамиката на изменение на средните резултати в периода на провеждане на 20 седмичния експеримент - 20 седмици. Изразява се в :

а) понижаване на средното време за преминаване на разстоянието до 3-та седмица, влошаване до 5.6 седмица, след 7-16 темпото почти се запазва, а след 4 км. до края то се влошава всяка седмица с почти 20сек ; Средната скорост, с която се преминава разстоянието от студентките е около 7-7.20 мин/км, а студентите 6.20 - 6.40 мин/км. Това е свързано с необходимостта за правилно разпределение на усилията по време на бягането;

б) отчита се недостатъчният ефект от едно занимание седмично и се акцентира върху създаването на предпоставки за самостоятелни занятия - поне три пъти седмично.

2. Резултатите от изследването бяха подложени на математико - статистическа обработка. Получени са резултати, които показват състоянието на поставения за изследване проблем в следните насоки:

1. Значително място в съдържанието на дисертационния труд заема анализа на резултатите от:

а) Антропометрично изследване (еднократно установени) - ръст и тегло по пол и тяхното сравняване с проведени вече изследвания и различни спортове.

б) Спортно педагогическо тестиране на двете групи студенти участващи в експеримента за установяване на:

-Прирастът на резултатите в хода на спортно-педагогическото тестиране по отделните тестове;

-Достоверност на разликите - взаимовръзка между стойностите на показателите и настъпилите промени - „вход - изход „ (по-правилно е според нас „ в началото и в края „)

- Достоверност на разликите между: 1. Експерименталната и контролна група. Установено е, че между двете групи има статистическа значима разлика при теста: бягане на 2.4 км. ; Куинс колидж - само при пулсовата честота, докато при другите тестове – няма.

В резултат на проведените експерименти и с правилното прилагане на математико-статистически анализ се установяват характерни изменения и взаимовръзки между изследваните показатели в хода и при завършване на научното изследване. По този начин с прилагане на дисперсия и вариационен анализ и t критерия на Стюdent се направи проверка на хипотезата за тяхната зависимост. По този начин се определят и потвърждават научните изводи за дейността на експерименталната и контролни групи.

Научните изводи от проведените широкообхватни изследвания са формулирани правилно и са в съответствие с поставените изследователски задачи.

Дисертационният труд е оформен много добре, данните от изследването и съдържанието е представено разбираемо, като изследователския материал е онагледен с необходимите фигури, и таблици, с които се възприемат и анализират научните изследвания и изводи.

Позволявам си да отбележа и някои слабости в дисертационния труд:

1. Литературният обзор (състояние на проблема по литературни данни) е изложен прекалено обстойно по обем и с акцент предимно върху исторически данни с общ и популярен характер. Третират се и резултати от анкетни проучвания. Това прави главата необосновано голяма и в нея не изпъкват решените и нерешени проблеми, които са обект на последващото изследване.

2. Някои от тестовете, по които се провежда изследването и се оценяват резултатите. Положително е че в дисертацията се прави опит да се прилагат за оценка на възможностите на студентите и тестове като Бийп тест и Куинс колидж. Те обаче не са особено популярни в университетските среди, а и тяхното използване е свързано с наличие на специални измерителни уреди. Не намирам за правилно и включване на теста - бягането на 35м. тъй като той е несравним и в спортната практика - приет е теста - бягане на 30 м.

Изводи:

1. Създаден е модел за развитие на качеството издръжливост в условията на учебния процес по физическо възпитание на студентите в университетите. Това е

първи опит за контролирано разитие на това важно за дейността на човека и респективно за студентите физическо качество - чрез установени показатели за пробягване и интензивност. Постановката за прилагане на такава методика считам за значително по-перспективна в сравнение с тази за общо развитие без ориентири на физическата подготовка и издръжливост на студентите. Изводът се подсилва и от обстоятелството, че този процес е свързан и с изява на личната мотивация на всеки студент.

2.Известно е, че обемът от учебна дейност в условията на университетското обучение е изключително малък - едно занятие седмично. С използване на модела се създава възможност за перспективност в тази дейност със самостоятелни занятия на базата и ориентири на установени такива в учебната практика на студентите. На тази основа резултатите върху физическото развитие и двигателна подготовка на студентите са значително по-високи, което е и целта.

3.Изследователският материал е обработен надлежно с методите на математическата статистика. На тази основа отделните изводи се подкрепят с величината на приложените средства и методи за обработка и доказване достоверността на измененията и стимулират увереност в тяхното прилагане и резултатност.

Изследваните и анализирани проблеми в дисертационния труд са публикувани в специализираните спортни издания у нас, а някои са представени и на научни конференции. Те са лично дело на автора. Представения дисертационен труд също е лично дело на автора.

Документация по защитата е пълна, изработена е правилно и отговаря на изискванията за провеждане на конкурса.

Кандидатът отговаря на всички условия поместени в „Правилника за придобиване на научни степени и звания,,

Въз основа на поместеното в рецензията предлагам на уважаемото жури да присъди на Иванка Кърпарова образователната и научна степен „Доктор,, по професионално направление 1.3.

РЕЦЕНЗЕНТ:.....

Проф.Иван Иванов дн