от проф. д-р Боряна Георгиева Туманова

Софийски Университет „Св. Климент Охридски“,

член на научно жури със заповед на Ректора на СУ „Св. Климент Охридски“ № РД-38-78/08.02.2023 г. по процедура за заемане на академична длъжност „доцент“ в област на висше образование професионално направление 1.3. „Педагогика на обучението по … (Физическо възпитание и спорт – лека атлетика и кондиционна подготовка),

Кандидат: гл. ас. Иванка Николова Кърпарова, доктор

***Информация за конкурса***

Конкурсът е обявен за „доцент“ Педагогика на обучението по (Физическо възпитание и спорт – лека атлетика и кондиционна подготовка). За него е представена информация на сайта на СУ „Св. Климент Охридски“ и е публикувана в ДВ, бр.100 /16.12.2022 гг. Всички законови разпоредби са спазени.

В конкурса участва, като единствен кандидат гл. ас. Иванка Николова Кърпарова, доктор.

***Кратка информация за кандидата***

Кандидатът гл. ас. Иванка Николова Кърпарова, доктор, е преподавател в СУ „Св. Климент Охридски“ от 2006 г. Първоначално като асистент и от 2011г като гл. ас. по Физическо възпитание и спорт – лека атлетика към катедра „Индивидуални спортове и рекреация“. През периода 2013 - 2021“е била Ръководител катедра „Индивидуални спортове и рекреация“.

Завършва висшето си образование във НСА „Васил Левски“ – магистърска степен (1992 – 1996 г) с първа специалност треньор по лека атлетика и втора -- учител по физическо възпитание. Започва преподавателската си кариера в СУ приз 1996 като хоноруван преподавател г. През 2015 г. защитава дисертация на тема „Модел за развитие издръжливостта на студентите със средствата на лекоатлетическото бягане“ и придобива научна степен „Доктор“ по 1.3 Педагогика на обучението по (Физическо възпитание и спорт – лека атлетика). Има дългогодишен педагогически опит и като треньор по лека атлетика в ученическа спортна школа. От началото на кариерата си, като асистент е треньор на представителния отбор на Софийския университет по лека атлетика, а по-късно и на отбора по ски бягане. През 2019 е водач на отбора по лека атлетика в 30те летни университетски световни игри. Била е ръководител е на методичното обединение в спорта лека атлетика към АУС „Академик“ (Асоциация за университетски спорт „Академик“). Самата тя е активен състезател по маратонско бягане и е представила за конкурса редица свои постижения.

Научна, проектна, редакционна и обществена дейност: гл. ас. Кърпарова е член в над 10 научни проекта, член е на редакторска колегия на сборници от Международна научна конференция „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спарта“, участва със секционни доклади в редица международни и национални научни конференции.

***Обща характеристика на представените материали***

Кандидатът е представил за участие в конкурса за „доцент“ следните документи и списък с публикации: 1 монография, 19 статии в научни списания (от които 1 ереферирана и индексирана в световно известни бази данни с научна информация). автобиография, дипломи, удостоверение за трудов стаж, справка за изпълнение на МНИ, справка за цитирания, приносни моменти, резюмета на рецензираните публикации и други. Публикациите са свързани с научното направление. Авторският дял на научните трудове се изразява в 18 самостоятелни публикации и 2 в съавторство. 16 от трудовете са написани на български език, 4 на английски. Автора е цитиран в научни издания 6 пъти. Списъците с научни публикации, резюметата и справката за приносите представят прегледно и удобно информацията в текстовете, с които гл. ас. Кърпарова кандидатства за академичната длъжност „доцент“.

От представената таблична справка за МНИ по група показатели за заемането на академичната длъжност „доцент“ е видно, че кандидатът изпълнява изисквания национален минимум от 400 точки и участва в конкурса с 400 точки.

Представените от кандидата публикации са доказателство за развитието на гл. ас. Иванка Кърпарова, като преподавател, изследовател, активен участник във форуми свързани с физическото възпитание, спорта и по-конкретно адаптирането на учебния процес в онлайн среда, оптимизиране на онлайн учебния процес по физическо възпитание и спорт, онлайн педагогиката и други.

***Научни и научно-приложни постижения на кандидата***

Гл. ас. Кърпарова е представила за участието си в конкурса разнообразни по тематичен принцип научни статии и доклади. Едната група публикации е свързана с *биомеханика на бягането*. Основните приноси на кандидата са представени в Монографията (1) „Биомеханични основи на техниката на бягането и методически насоки в обучението“ . Монографията е с логична структура, има баланс при представянето на знания от областта на образованието и методика на тренировката по лека атлетика. Издадена е от Университетско издателство „Св. Климент Охридски “2022 г., рецензирана от двама научни рецензенти. С обем е от 134 страници, текстът е разделен на увод, шест глави и използвана литература. В този труд авторът прави опит да се анализират характеристиките на бягането за издръжливост, новите подходи за тренировка от гледна точка на биомеханичните свойства на костно-ставния апарат и тяхната връзка с биомеханиката. В първа глава са представени данни за движението като интерес от страна на науката. Направен е и кратък исторически преглед на научните търсения, свързани с биомеханиката. Във втора глава на труда е представена класификация на движенията, описани са важните термини в биомеханиката на физическите упражнения и законите на Нютон. За нуждите на теоретичния материал са разгледани по-подробно силите, действащи по време на бягане. Третата глава дава по-подробно описание на отделните структури на човешкото тяло и тяхното отражение във времевата, кинематичната и динамичната структура на движенията. По-доброто познаване анатомията на тялото, ще помогне за по-добро разбиране циклите на беговата крачка. Подробно са описани отделните части на техниката от гледна точка на биомеханиката. Четвърта глава е с най-голяма практическа стойност, заради подробното разглеждане на беговата крачка от биомеханична гледна точка Разглежда се и ролята на фазите на беговата крачка и параметрите на беговата динамика. Беговата техника се изследва, за да се оптимизира двигателната дейност, а особено що се отнася до бягане за издръжливост – да се подобри енергоразхода. В текста (глава 5) е отделено е специално място на най-честите „бегачески“ травми и връзката им с техниката на бягане, като авторът смята, че доброто познаване произхода на нараняванията и добрата техника са своеобразна превенция от травми и гаранция за спортно дълголетие. Предложените възможности на тренировка са свързани с адекватно интерпретиране на терминологията, описване на видовете сили, действащи на бегача, както и взаимодействието между тях. Именно тук е авторския принос и новаторство – предложените методическите насоки и конкретни тренировъчни средства. Изследователският опит на автора позволява да представи различните методически насоки за обучение в техниката на бягане, както и ползите от тях ( глава 6). Налице са достатъчно доказателства в текста на монографията, за да се направи извода за отличната теоретико-методична подготовка на кандидата. Кърпарова обосновано достига до преосмисляне на възможностите и перспективите за развитие на тренировъчните средства. В теоретичен план се подчертава влиянието на по-доброто познаване анатомията на долните крайници за по-доброто разбиране циклите на беговата крачка. Направени са важни за беговата техника изводи:

По тази тема намират своето място и статиите: № 2 Биомеханика на бягане и избор на спортни обувки в полза на спортистите аматьори и № 4 „Изследване някои биомеханични показатели на техниката при бегачи с различна квалификация, в които е застъпена теорията, че повишаването скоростта на бягане е комплекс от няколко фактора. Към въпроса за Биомеханика на бягане и избор на спортни обувки в полза на спортистите аматьори (№2) авторът изтъкват проблеми провокирани от възможността за подобряване на спортните постижения и предотвратяване на наранявания при бягане. Установява , че използването на биомеханичен анализ на техниките на бягане в тренировките и изборът на подходящи обувки за целите на конкретния спортист ще повлияе положително на спортните постижения и ще помогне за предотвратяване на травми. В статията „Изследване някои биомеханични показатели на техниката при бегачи с различна квалификация „ (№4) се проучва честотата на беговата крачка, като един от показателите за беговата техника. Преносимите устройства с вградени функционалности за измерване на различни данни по време на бягане и информацията, която тези данни предоставят, може да послужи на спортуващи и специалисти да анализират и планират тренировъчните програми.

Устойчив е интереса на кандидата към *Леката атлетика (в частност някои бегови дисциплини) и* *повишаване на физическа активност чрез използване на беговите атлетически дисциплини.*  Към въпроса за приложението им в сферата на средното и висшето образование (статии 8, 9, 10, 13, 15) авторът проучва различни решения за повишаване на физическата активност. Анализиран е ефекта от използване на различни решения. Цялостната роля на спорта- лека атлетика е разгледана и са изведени статии, които доказват ефекта на повишаване на физическата активност на занимаващи се чрез подобен вид двигателна активност. Интерес е проследяването на проблемът с недостиг на спортни бази и съоръжения във Висшите училища и направения анализ на състезателния календар по лека атлетика, в сферата на студентския спорт. ( №8 „Лека атлетика за студентите в България - организация на учебно-тренировъчния и анализ на състезателния процес“). Отправена е препоръка към администриращите органи за преразглеждане регламента за класиране на Националните универсиади. От направения анализ би могло да се обобщи, че въвеждане на евентуална промяна би дала възможност на повече студенти реално да участват в учебно-тренировъчния и състезателен студентски спорт. В статия № 10 („Детска атлетика" - специализирана програма за развитие на лека атлетика за подрастващи) разглежда темата за преобразувания, касаещи масовостта, достъпността, популярността и приобщаването на огромната маса аматьори, като част от една общност и по конкретно представя концепция на програма за деца. Авторът е един от двамата основни лектори в България, правят достъпна платформа в цялата страна, като я представя в теоретичен вид. Във фокуса на изследването в статиите № 9, 13 и 15 са направени препоръчителни методически насоки в полза на обучението по спорт – лека атлетика в Университета. В статиите 9 и 15 (Изследване на показателите за издръжливост и бързина на студенти от СУ "Св. Климент Охридски“) и „Оптимизиране на заниманието по лека атлетика с тренировъчни средства за преимуществено натоварване горната половина на тялото“ се изследват мускулния баланс и взаимовръзката между двигателните качества. Дават се конкретни препоръки за обогатяване и разнообразяване на учебните програми. Проследени са някои зависимости при изследване на студенти от специалността ФВС („Физическо възпитание и спорт“) в Университета. Към въпроса „Изследване на експериментален модел за развитие на издръжливостта чрез бягане“ (№13) е изследвана експериментална програма, която позволява на авторът да извлече определени параметри на натоварването. Приносният характер тук е създаването на т.нар. Мотивационен дневник.

Към същата тема но с профил насочен към леката атлетика като състезателен спорт отнасям публикациите под № 7, 12, 14, 16, 19, 20: „Състезания по маратон и ултрамаратон в България - минало, настояще и бъдеще: „ Влияние на някои фактори върху организма на спортиста при натоварвания за издръжливост“, „Ултрамаратони“,; „В името на рекордите“; „Изследване закономерностите в развитието на световния рекорд в бягането на 10 000 м – мъже“ и „Оптимизиране разпределението на усилията при бягане на 10000 м.- мъже“. Публикациите разглеждат някои тенденции в състезателни дисциплини от дългите бягания в България. Направен е ретроспективен анализ на най-популярните състезания по бягания на дълги и ултра дълги разстояния. Представена е препоръчителна схема за хидратиране по време на продължителни натоварвания.

Към същата група публикации свеждам и статиите (3 и 18,) „Методически указания за обучение на бегачи с плоскостъпие“, и „Неразположения при аеробни натоварвания на спортисти с невисоко ниво на функционалните възможности“ обединени от темата Бягането за издръжливост като най достъпната аеробна активност в сферата на любителския спорт. Засегната е темата за сериозният анатомичен недостатък – плоскостъпието. Дадени са препоръки за превенция, както и методически насоки, които могат да бъдат от полза на бегачите. Обобщени и групирани в зависимост от характерът им са най-значимите фактори, влияещи на прогреса в спортовете за издръжливост.

В друга тематична област разглеждам статиите 5, 6, 11 и 17 „Коефициент на интензивност и параметри на продължителността при обучението на бегачи с различна квалификация“; „Приложение на упражнения за сила в тренировката за издръжливост“,; „Фактори на издръжливостта и връзката им с аеробната работоспособност“, и „Интервален и равномерен метод за развитие на качеството издръжливост и приложението им в спорта“. В тях .Кърпарова формулира идеи за *методиката на тренировката*. Анализира влиянието на тренировъчните въздействия върху любителски трениращи аеробни спортове (бягане), които са с различна интензивност и продължителност. Представя теза за спортното постижение в тренировката за издръжливост, основана на сложно взаимодействие между физиологични, биомеханични, биохимични, психологически и др. фактори. Направен е сравнителен анализ на два от най често използваните методи в тренировката за издръжливост – интервален и равномерен. Направен е преглед на най-добрите постижения в бяганията на състезателната лека атлетика – официалните бегови дисциплини.

***Оценка на приносите на кандидата***

Получените резултати от всички изследвания са с изчерпателен анализ и са направени коректни изводи и препоръки за теорията и практиката. Стилът, на който са написани трудовете, е четивен и същевременно прецизен от научна гледна точка. Обобщавайки прегледа им мога да заключа, че Кърпарова прави успешен опит да анализира характеристиките на издръжливостта като двигателно качество, чрез изследване на бегачи с различна квалифицация - от рекреационни атлети до бегачи в състезателния спорт. Приносите, съдържащи се в публикациите и представени в конкурса за заемане на академична длъжност „доцент“ са в областта на педагогика на обучение по физическо възпитание. Имат теоретичен, методически и практико-приложен характер. Теоретичния и методически характер се изразява в произлизащите специфични цели на физическото възпитание. Систематизирани са и изведени теоретични и практически постановки въз основата на особености на физическата активност и търсенето на баланс между различните компоненти на натоварването,. Изследвана е същността на модели от упражнения за различни мускулни групи, важни за бягането като двигателна активност.

Практическата значимост на направените изследвания се доказва от разработените учебни програми за обучение на студенти и спортисти (особено в сферата на любителския спорт), както и от събраните емпирични данни и статистически резултати от голям брой изследвани лица, които доказват важната роля на редовната двигателна активност и по-конкретно бягането, за хора на различна възраст.

***Заключение***

Научните приноси на гл.ас. Иванка Кърпарова д-р са представени в публикациите и, които са в обхвата на педагогиката на обучението по физическо възпитание и спорт. Протичащият в съвремието процес на смяна на фокуса в обучението към иновативните методи на модерните технологии налага необходимостта от комплексно и балансирано отношение към теоретичните и практическите му измерения. База на която тя стъпва и методично развива. Всичко това говори за високо ниво на теоретична, преподавателска и изследователска подготовка. Представената продукция за рецензиране не дублира разработки на други автори и няма наличие на плагиатство. Взимайки предвид всичко гореизложеното и в качеството си на рецензент и член на научното жури, убедено предлагам на членовете на уважаемото научно жури да гласуват на Иванка Николова Кърпарова да бъде присъдена академичната длъжност „*доцент*“ по професионално направление 1.3. „Педагогика на обучението по … (Физическо възпитание и спорт – лека атлетика и кондиционна подготовка),

28.03.2023 г. Проф.. д-р Боряна Туманова