

РЕЦЕНЗИЯ

от

проф. д-р АНЖЕЛИНА ГЕОРГИЕВА ЯНЕВА
СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“

- относно:** ПИСМЕНА РАЗРАБОТКА
ЗА ПРИДОБИВАНЕ НА ОБРАЗОВАТЕЛНА И НАУЧНА
СТЕПЕН „ДОКТОР“
- на тема:** „МОДЕЛ ЗА РАЗВИТИЕ НА СИЛОВАТА ИЗДРЪЖЛИВОСТ
ПРИ ПОДРАСТВАЩИ СЪСТЕЗАТЕЛИ НА 800 МЕТРА“
- професионално
направление:** 1.3. ПЕДАГОГИКА НА ОБУЧЕНИЕТО ПО (МЕТОДИКА НА
ОБУЧЕНИЕТО ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ -
ЛЕКА АТЛЕТИКА)
- факултет:** ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТ, СУ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“
- катедра:** ИНДИВИДУАЛНИ СПОРТОВЕ И РЕКРЕАЦИЯ
- представена от:** ВЕЛИЗАР ВАСКОВ ЛОЗАНОВ
ТУ - СОФИЯ

През 2016 г. е зачислен в докторантура на самостоятелна подготовка, а през настоящата година докторският труд е обсъден предварително на заседание на Департамента по спорт към СУ „Св. Климент Охридски“, спазвайки всички технологични и административни процедури.

Докторската разработка е написана на съвременен научен език и висок стил.

Представеният докторат е в обем от 177 страници. Структуриран е в пет глави, ползвана литература и две приложения. Библиографията включва



152 литературни източници, от които 85 на латиница. По-голямата част, обаче от чуждата литература е от преди 2000 година, което е показател, че няма достатъчно достъпна литература по изследвания проблем.

Разработката е добре илюстрирана с таблици, фигури и диаграми. В основния текст са 15 фигури и 17 таблици, в приложенията фигурите са 39 броя, диаграмите – 4 броя и илюстрират видовете сила, мускулни дейности и методите за трениране на силата.

Авторът привлича вниманието на читателя още в уводната част като обосновава необходимостта от изследване на проблемите на силовата тренировка в бягането на 800 м.

В първа глава Велизар Лозанов е анализирал проблема по литературни данни, като е обърнал внимание на основните аспекти на физическата подготовка, методологическите основи на тренировката и проблемите на силовата подготовка.

В посочената проблематика построяването на тренировката за развитие на специфичните силови възможности е базов проблем. От неговото решаване в голяма степен зависи повишаването на нивото на спортното постижение. Това обуславя научната тематика на докторския труд и е показател за актуалността за спортната практика.

В посочения анализ авторът демонстрира добра общотeorетична подготовка, способност за аналитично мислене и изразяване на собствено становище по редица научно-teоретични проблеми. Това му позволява аргументирано да изведе работната хипотеза и определи точно целта и задачите на изследването. Те са формулирани коректно.

Работната хипотеза на автора е изградена върху предположението, че изследването на ефекта от системното прилагане на най-често използваните в тренировъчната практика специфични бегови средства за развитие на специфичната силова (бегова) издръжливост ще разкрие методически резерви за повишаване нивото на спортния резултат в бягането на 800 м. Методическата основа при осъществяване на посочената хипотеза се свежда до създаването модел за развитие на силовата издръжливост.

Основните методи на изследването са литературният анализ и синтезът на достъпната литература, спортно-педагогическото тестиране, педагогическият експеримент, математико-статистическите методи и експертният анализ, чрез които авторът анализира резултатите от конкретните изследвания.

Извършеният от докторанта теоретичен анализ на научно-практическия опит е в рамките на 53 страници. Задълбочено и критично са оценени: физическата подготовка, бягането на средни разстояния, биомеханичните, физиологични, биоенергетични и психологически аспекти, методологическата основа на тренировъчния процес, проблемите, методите и средствата на силовата подготовка.

Акцентът, в разработката на Велизар Лозанов, е върху параметъра „силова издръжливост”, който обуславя и темата на докторския труд „Модел за развитие на силовата издръжливост при подрастващи състезатели на 800 метра”.

В изследването ясно се откроява разбирането, че бягането на 800 метра може и трябва да се оценява от гледна точка на биомеханиката, физиологията, психологията, биохимията и начините за натоварване и оценка на тренировъчния процес.

От анализа на биомеханиката при бягането на 800 метра се откроява разбирането за: важността на съотношението между дължина и честота на крачката; енергийната стойност и дължината на крачката; координацията на мускулната работа при краката, гърба и таза; ефективността на крачката; разликите в теглото и във височината; междуполовите различия; травмите и ролята на биомеханиката; възрастовите влияния; позицията на стъпалата; подвижността на глезените; високото повдигане на колената; балансът на горната част на тялото и позицията на главата.

Велизар Лозанов ясно и точно посочва, от една страна, принципите на тренировка при подготовка за бягане на 800 метра и фокусира вниманието най-вече към прилаганите тренировъчни методи за покриване на специфичните критерии за трениране на сила при този вид бягане, а от друга, посочва параметрите – психическа подготовка, увереност, мотивация,

контролирана агресивност, тревожност и релаксация, които трябва да се вземат под внимание при изготвяне профила на състезателя.

Велизар Лозанов е бил състезател по лека атлетика в периода 1982 – 1986 г. към СФД „Академик”, завършва ВИФ „Г. Димитров” през 1986 г., специалност „Лека атлетика”, треньорски профил, в резултат, на което е формирал много добри познания в тази област.

С лекота и точност авторът е описал петте различни методики на тренировка, във втора глава, които са най-лесни за контрол и оценка и могат да се сравняват на базата на влиянието на всеки един от тях върху крайното постижение при бягане на 800 метра, и които са носители на обективна количествена информация за промените в нивото на специфичните силови възможности. В приложенията е представил информация за различните страни на подготовката.

Въз основа на констативния и формирация експеримент, докторантът обобщава ефекта от прилагането на различните тренировъчни въздействия и дава препоръки за приложението им при планиране и провеждане на тренировка за развитие и усъвършенстване на специфична силова издръжливост.

Направените в края на докторската разработка изводи и препоръки са закономерно и логично изведени и са обективна основа за повишаване на ефективността на тренировъчния процес при подготовката в бягането на 800 метра:

1. Обогатена е общата теория за планиране на тренировката за развитие на специфичната силова издръжливост при подготовка в бягането на 800 метра.

2. Разкрита е индивидуалната ефективност на всяко едно от най-използваните в практиката тренировъчни средства за развитие на специфичната силова издръжливост в бягането на 800 метра.

3. Предложени са актуални методически препоръки за спортната практика при използването на специфични бегови натоварвания за развитие на силовата издръжливост на състезателите в бягането на 800 метра.

Изследването има не само теоретическа, но и практико-приложна значимост за подготовката на младите състезатели бегачи на 800 метра.

Авторът е представил три самостоятелни публикации, а авторефератът представя коректно и разширено резюме на докторската разработка.

Докторантът се е съобразил с някои от предложените препоръки и забележки от предварителното обсъждане и е направил съответните корекции както в съдържателен, така и в методически план.

Научните и практическите достойнства на докторския труд и научноизследователският потенциал на докторанта ми дават основание, с убеденост да декларирам, че докторският труд притежава необходимите показатели, за което давам положителна оценка и предлагам на уважаемото жури да гласува за присъждане на образователната и научна степен „доктор” на Вализар Васков Лозанов, по направление 1.3. Педагогика на обучението по (Методика на обучението по физическо възпитание и спорт – лека атлетика).

15.02.2017 г.

ПРОФ. Д-Р АНЖЕЛИНА ЯНЕВА