

СТАНОВИЩЕ

На дисертационен труд на тема:

Методическа система за фитнес-обучение на студенти от

Софийския университет „Свети Климент Охридски“

Докторант: ас. Стефан Милетиев

Физическата подготовка е основно понятие на теорията на физическото възпитание и обяснява съществен дял от предмета и съдържанието на научната дисциплина. Тя е гаранция за добро здраве, психическо и умствено развитие, както и за повишаване на работоспособността на младото поколение.

Все повече нарастват потребностите на човека да изпълнява двигателна дейност, съобразно своя физически потенциал.

Актуалността на проблема за обогатяване на двигателните функции на човека в неговото онтогенетично развитие, непрекъснато нараства. Интересът на спортните педагози, физиолози и обществеността към този проблем сега още повече се засилва предвид негативните показатели за психофизическото развитие и здравословното състояние на човека.

Причините за влошаване на тези жизнено значими показатели са комплексни. В основата на тях безспорно стои хиподинамията, която най-чувствително се отразява на младото поколение.

В най-широк смисъл фитнес е общата физическа подготовка на организма.

Фитнесът е критерий за способността на човека да функционира ефикасно и ефективно в работата и свободното време.

Думата фитнес, точно преведена означава годност.

В този аспект фитнесът, като понятие съчетава физическата и психическата годност на хората, които им дават възможност да преодоляват разнообразни, душевни, интелектуални и физически натоварвания в ежедневието, професията и свободното време.

В този смисъл голямото предимство на фитнеса е и по-леката форма на упражненията. Не е необходимо да се губи време за изучаване и изпълнение на сложни движения и създаване на тясно-специализирани умения. Силно намалена е и опасността от травми.

Разучаването на фитнеса, като вид спорт е свързано и със социалната същност на човека, който предава своя опит и знания от поколение на поколение.

На практика фитнеса се проявява като естетичен и здравен фактор.

Със всичко това искам да мотивирам актуалността на рецензираната дисертационна тема, авторът на която си е поставил за цел да разкрие закономерностите на методическата система на фитнес-обучението на студентите от Софийския университет.

В редица международни документи се отразяват нарастващите спортни потребности на хората през последните години, предоставя се възможност на всеки, който желае да спортува съобразно със своите възможности.

При редовна фитнес подготовка се постига стройна и атлетична фигура, отлична обща и физическа подготовка, хармонично развитие на всички органи и системи в организма на човека.

Разбира се физическото усъвършенстване не се постига само при фитнеса, но в сравнение с другите средства за физическо възпитание, при него въпросът придобива своето директно оптимално разрешение. Развитието на физическите качества, необходими за даден спорт, става чрез активното упражнение на определени мускулни групи и функционални системи, като пряката цел на заниманията е високия спортен резултат. При фитнеса се избягва едностранчивостта на физическото развитие, характерна в по-голяма или по-малка степен за другите видове спорт. При него може да бъде намерен и използван най-благоприятния режим за натоварване и увеличаване на силата, намаляване на излишната телесна маса, корекция на външния вид на някоя част от тялото и т.н., в което се крие притегателната сила на фитнеса, обуславяща популяризирането му и признанието му през последните години от хора на различна възраст. Фитнесът е изцяло достъпен за всички възрастови групи.

Развиването на фитнеса, като вид спорт, е свързано и с социалната същност на човека. Имат значение и биологическите му заложености, естествените жизненни сили, които се придобиват по наследство и които могат да се развиват с помощта на физическите упражнения.

Физическата култура е понятие с най-широко съдържание. Тя включва всички организационно-управленски, спортно-педагогически, нормативни, материално технически и духовни достижения на обществото, които са във връзка с физическото развитие, физическото образование, здравето и творческата трудоспособност на човека. По принцип функциите на физическата култура не се реализират сами по себе си, а главно чрез активната дейност на човека.

Спортът е многостранно обществено явление, важен компонент на физическата култура, основно средство и метод за физическо възпитание. Чрез спорта човек разкрива своите физически възможности, неограничени волеви резерви. Спортната дейност създава условия човек да се самоутвърждава, да побеждава времето, силата на даденото съпротивление, на съперника, а в много случаи и сам себе си. /Рачев, Маргаритов/.

Според автора, фитнесът, като вид спорт е важен компонент на физическата култура. В стремежа си да постигнат най-висока степен на физическа култура, чрез занимания с физически упражнения и спорт, хората изграждат у себе си умения да контролират своите движения, да проявяват своите сили, да планират действията си. Чрез фитнеса те се стремят към физическо съвършенство.

Докторантът отбелязва, че като специфични функции на физическата култура се открояват:

- Образователни, които напълно се изразяват при използването на физическата култура в общата система на образование;
- Приложни - осъществяват се преди всичко в системата за подготовка на трудова дейност;
- Спортни функции - в сферата на спорта, където физическата култура служи като фактор за постигане на високи спортни резултати;
- Рекреативни и оздравително-рехабилитационни, които се изразяват при организация на свободното време, при борба с умората и за възстановяване на временно загубените функционални възможности на организма.

Фитнесът, като важен компонент на физическата култура притежава същите функции. Те се реализират в системата на уневерситетското образование при системно развиване на двигателни умения и навици, както и чрез усвояване на свързаните с тях знания за прилагане на различни видове упражнения при здравословен начин на живот.

Фитнесът осъществява своята специфична функция в системата на ученето, като засилва интелектуалните възможности на студентите в процеса на подготовка по различни учебни дисциплини.

Спортните си функции фитнесът осъществява, като стимулира студентите към постигане на максимални резултати, както във фитнеса, като вид спорт така и в друг вид спорт.

При организацията на свободното време, фитнеса също играе съществена роля. Чрез него студентите преодоляват умората, имат възможност да възстановят временно загубените функционални възможности на организма.

В заключение искам да подчертая, че рецензирания от мен дисертационен труд представлява успешен опит на автора с оригинална методика да изгради стройна методична система на фитнес-обучението и неговото приложение при студентите от Софийския университет.

Асистент Стефан Милетиев е извършил задълбочено проучване на един от най- актуалните проблеми на възрастовата теория и методика на физическото възпитание, каквато е физическата годност, която е и в основата на фитнеса.

В резултат на всичко това, имам достатъчно основание да дам положителна оценка на рецензирания дисертационен труд.

Ето защо, ПРЕДЛАГАМ на ПОЧИТАЕМОТО НАУЧНО ЖУРИ да присъди образователната и научна степен „Доктор” по професионално направление 1.3. Педагогика на обучението...../Методика на обучението по физическо възпитание и спорт/

Гр. София

28.11.2018

Рецензент:

/проф. дпн Крум Рачев/