

# **СТАНОВИЩЕ**

от проф. Йонко Тодоров Йонов, доктор

за дисертационния труд на ас. ПЕТЯ СТОЯНОВА ХРИСТОВА  
на тема: „Модел за повишаване ефективността на обучението по аеробика във  
висшето училище“

за присъждане на образователната и научна степен „Доктор“  
Професионално направление 1.3. Педагогика на обучението по ...  
(Методика на обучението по физическо възпитание и спорт – аеробика)

Научен ръководител – доц. Боряна Туманова, доктор

## **1. Данни за докторанта**

Ас. Петя Стоянова Христова завършва висше образование през 1996 година в Национална спортна академия „Васил Левски“ със специалност „Учител по физическо възпитание“ и „Спортен мениджър“. От 1995-2000 г. и 2014-2015 г. работи като хоноруван преподавател по спорт аеробика и каланетика към Софийски университет „Св. Климент Охридски“, а от 2015 г. е редовен преподавател. Има квалификации като инструктор по аеробика и каланетика, съдия по аеробика, спортна журналистика.

## **2. Данни за докторантурата**

Ас. Петя Христова е зачислена в докторантура на самостоятелна подготовка към катедра „Индивидуални спортове и рекреация“ на 20.01.2016 година. Положила е с отличен успех изпита за докторантския минимум. Изпълнила е успешно изискванията за учебна и научно-изследователска работа.

При реализиране на дисертацията няма допуснати нарушения.

## **3. Данни за дисертацията и автореферата.**

Актуалността на темата се обуславя от необходимостта да се повиши физическата активност, да се формира потребност от спортуване с цел укрепване на здравето, подобряване на работоспособността и компенсиране на отрицателните последици от хиподинамията. От особено

значение е реализирането на посочените цели сред студентите. Студентската възраст 18-25 години е времето на най-значимите трансформации в оформянето на ценности, мироглед, активен начин на живот.

Докторантът П. Христова разработва дисертационния си труд на базата на експериментален модел на обучение по аеробика със студенти от Софийския университет „Св. Климент Охридски“.

В структурно отношение трудът е съставен от 4 глави в подходящи съотношения между тях. Общият обем е 167 страници плюс 47 страници приложения. Илюстративният материал съдържа 57 таблици и 39 фигури в основния текст, а в приложенията 3 таблици и 80 графики. Анализирани са общо 145 литературни източници – 106 на кирилица, 25 на латиница и 12 интернет сайта.

Теоретичната постановка на проблема е разработена задълбочено и включва информация за аеробиката като средство за поддържане на здравето, както и специфични особености при обучението във висшите училища.

Като добро постижение на докторанта е разкриването на състоянието и проблемите на физическото възпитание и спорта във висшите училища. Много добре е представено състоянието на здравето и дееспособността на днешните студенти, която в най-общ план се определя като незадоволителна.

При формирането на своята работна хипотеза П. Христова се основава на разбирането, че аеробиката като общо достъпен, емоционален и предпочитан от много млади хора спорт ще предизвика положителни очаквания у студентите, което ще доведе до засилване на мотивацията. Заедно с това разширяването на познанията за здравословен начин на

живот, повишена двигателна активност ще засилят както вътрешната, така и външната мотивация.

Целта на изследването произтича от работната хипотеза и е насочена към ефекта от въздействието на модел от аеробиката. Задачите са конкретни и точно формулирани. Предметът и обектът на изследването са избрани правилно. Броят на изследваните лица е достатъчен за целите на експеримента. Методите на изследване са напълно релевантни на хипотезата, целта и задачите. На базата на много добре обмислено и проведено анкетно проучване с фокус себе усещането на студентите за здравословното им състояние и предварителните очаквания от заниманията с аеробика е построен преобразуващият педагогически експеримент. Спортно-педагогическото тестване обхваща три групи показатели: антропометрични, за физическа годност и функционални. Съобразно предпочитанията, изразени в анкетното проучване са разработени два аеробни комплекса – с аеробна компонента и с акцент – силова компонента. Различията в двата комплекса са свързани с различен брой повторения и продължителност на упражненията. Съдържанието на учебната програма е представено много сполучливо в табличен и текстови вид.

Най-съществената част от труда се съдържа в анализа на резултатите от анкетното проучване и експеримента. Данните се интерпретират задълбочено и много компетентно.

При сравняване на резултатите е проявена изключителна прецизност към всеки детайл – разпределение, вариация, достоверност. Ефектът от експерименталните аеробни модели е проследен в три направления: антропометрични показатели, показатели за физическа годност и функционални показатели. Заслужава да се отбележи, че всички избрани

показатели са достатъчно информативни и утвърдени за подобни изследвания. Обобщените резултати от експеримента сочат, че моделът, акцентиращ аеробната компонента подобрява най-значимо функционалните способности, в по-малка степен се повлияват физическите качества и антропометричните данни. Вторият модел, акцентиращ върху силовата компонента приоритетно развива силата на различните групи мускули, докато подобряването на функционалните и антропометрични показатели е по-слабо изразено.

Изводите и препоръките са коректни и произтичат от анализа на резултатите от изследванията.

Авторефератът отразява напълно съдържанието на дисертацията.

Най-значимите достойнства на дисертационния труд на Петя Христова според мен са в експерименталното обосноваване на комплекси по аеробика, адаптирани към учебните програми на студентки, повишаващи физическата дееспособност и антропометрични показатели.

С приносен характер за теорията е разработеният лекционен курс за разширяване на познанията от общо теоретичен характер за спорта, специални знания за аеробиката, за ползата от системни занимания с физически упражнения.

Висока оценка заслужават резултатите от анкетното проучване. Те потвърждават установени неблагоприятни тенденции от много автори по отношение здравен статус, начин на живот, двигателна активност, физическа годност и др.

Доказана е положителна роля за времето на експеримента на мотивиращи фактори като: постигане на желаната цел, новите знания, справяне с трудни упражнения, работа в група на фона на приятна музика, преподавателя.

Постигнат е съществен напредък в нагласата за системни занимания в бъдеще.

Критичните ми бележки и препоръки са следните:

- Изведените изводи са ненужно разширени; възможно е да бъдат сведени до по-малко на брой, с по-обобщаващ характер.
- Дадените в приложение комплекси са прекалено подробни. По-удачно е да се даде конкретна насока, основни цели, величина на обема и интензивността.
- Препоръчвам да се допълнят показателите за физическа годност с тест за издръжливост – примерно 1000 м гладко бягане.

Посочените по-горе критични бележки не са от естество да променят общата оценка за качеството на дисертационния труд. Той има напълно завършен вид и е самостоятелно дело на докторанта. Езикът и стилът на изложение са на високо научно ниво. По темата са публикувани три статии и доклади от научни форуми.

### **Заключение**

Дисертационният труд на ас. Петя Стоянова Христова е резултат от задълбочена изследователска дейност със значими научни приноси за теорията и практиката. Тя е утвърден преподавател с висока професионална компетентност.

Въз основа на изложеното до тук заявявам своето положително мнение за дисертационния труд и предлагам на научното жури да присъди на ас. Петя Стоянова Христова образователната и научна степен „Доктор“ в професионално направление 1.3. Педагогика на обучението по... (Методика на обучението по физическо възпитание и спорт – аеробика).

София, 04.05.2017 г.

Изготвил становището:   
Проф. Йонко Йонов, доктор