

РЕЦЕНЗИЯ
на дисертационен труд

от проф. КИРИЛ АТАНАСОВ АЛАДЖОВ дн

НА ТЕМА:

**“МОДЕЛ ЗА ПОВИШАВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКАТА ГОДНОСТ НА
СТУДЕНТИТЕ СЪС СРЕДСТВАТА НА КРЪГОВАТА
ТРЕНИРОВКА”**

**за присъждане на образователната и научна степен „Доктор”, по
професионално направление 1. 3. Педагогика на обучението по
...(Методика на обучението по физическо възпитание и спорт – фитнес
дисциплини)**

**на ас. Николета Димитрова Бочева - докторант на самостоятелна
форма на обучение към катедра „Индивидуални спортове и
рекреация”, Департамент по спорт на Софийски университет „Св.
Климент Охридски“**

Научен ръководител: Доц. Михаил Кончев, д-р

I. КРАТКИ АВТОБИОГРАФИЧНИ ДАННИ

Николета Димитрова Бочева е родена на 16.03.1985 год. в София.

През 2004г. завършва средно специално образование по специалност „Организатор на среден и дребен бизнес“ в 128 СОУ „Алберт Айнщайн“.

Започва трудовата си дейност и работи като цирков артист – въздушна акробатика към Трупа „Ковачеви“ през периода 2000-2006 год.

От 2011 до 2013 г. работи като инструктор по аеробика и пилатес. В периода 2012 г. – 2016 г. работи като спортен педагог.

От 2016 до 2018 год. е Учител по спорт в Частна езикова гимназия " Проф. Златарски".

Работи като помощник треньор на подготвителни групи от 2013 год. до 2021 год. в Спортен клуб „ Акро –Тамп“.

От 2021 год. до настоящия момент в Спортен Клуб „Акро Джим Ен Би“ е председател и треньор.

Докторантката Николета Бочева придобива образователно-квалификационната степен бакалавър през 2014 г. в НСА – „Васил Левски“ по специалност „Треньор по Спортна аеробика“.

През 2017 год. се дипломира в НСА „Васил Левски“ с образователно-квалификационната степен „Магистър“, специалност „Създаване и реализация на спортни шоу програми“. Успоредно с това, придобива Удостоверение за преминато допълнително обучение по „Иновативни подходи във физическото възпитание и спорта“ към центъра за следдипломна квалификация на НСА „Васил Левски“.

От месец октомври 2018 год. до момента е асистент в Софийски Университет „Св. Климент Охридски“.

II. АКТУАЛНОСТ И ЗНАЧИМОСТ НА РАЗРАБОТЕНИЯ ПРОБЛЕМ В ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

Проблемът за усъвършенстване и оптимизиране на физическата подготовка на студентите, в днешно време, винаги ще бъде актуален. Актуалността на темата на дисертационният труд е добре обоснована от докторантката в поставената от нея цел: **„Да се разработи модел за повишаване на физическата годност и изследва ефекта му при студенти от Софийски университет Св. Климент Охридски“**

III. ОБЩА ХАРАКТЕРИСТИКА НА ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД, НА ИЗПОЛЗВАНИТЕ МЕТОДИ И НАУЧНИ ПОСТИЖЕНИЯ

Дисертационният труд е разработен в общ обем от 178 компютърни страници. Допълнително са включени приложения в рамките на 35 страници. Съдържанието е оформено в 3 (три) взаимосвързани глави. Трудът е онагледен с 52 таблици и 30 фигури. Докторантката е използвала

общо 162 информационни източника, от които 39 на кирилица, 113 на латиница и 10 уеб сайтове.

Възприетата структура на дисертационния труд, състоящ се от *увод и 3 (три) глави, представен с изводи и препоръки*, е логично следствие от добре формулираните цел, основни задачи и методика за тяхното разработване. Докторантката се е насочила към *„Разработване на модел за повишаване на физическата годност“*, а от друга страна да се изследва ефекта от неговото приложение при студенти от Софийски университет „Св. Климент Охридски“.

В глава първа ас. Николета Бочева е направила обстоен литературен обзор, като в рамките на 52 страници се е постарала да обхване достатъчен брой автори, специалисти и литературни източници. Направена е подробна характеристика на фитнес-дисциплините като част от спорта и физическото възпитание в системата за висше образование. Докторантката е анализирала въпросите касаещи физическата годност и физическите качества. Направена е класификация на фитнес-дисциплините.

В края на тази глава е изведена работната хипотеза, която е формулирана така: *„Разработената от нас експериментална методика, включваща комплекс от упражнения с методи и средства на кръговата тренировка, приложена за период от три месеца, би развила физическата годност на студентите от СУ „Св. Климент Охридски“*.

В глава втора В този раздел от дисертационния труд докторантката е поставила целта, задачите, организацията и методиката на изследването. Главната цел на дисертационният труд е посочена кратко и ясно и звучи убедително. За реализирането на целта докторантката е извела 6 (шест) основни задачи.

Предмет на изследването са заниманията с кръгова тренировка при студенти.

Обект на изследването е *„Ефектът от прилагането на разработения модел върху физическата годност на студентите участвали в педагогическият експеримент през изследвания период“*.

Организацията на изследването преминава през 3 (три) основни етапа – от месец юли 2018-та до месец март на 2020-та година.

Контингент на изследването са 150 студенти на Софийски университет „Св. Климент Охридски“ от I-ви до IV-ти курс, на възраст от 18 до 22 годишна възраст, които са участвали в профилирани спортни занимания, провеждани в Софийски университет „Св. Климент Охридски“. Сформирана е представителна извадка включваща 44 жени, въз основа на метода на случайния подбор.

Подходящо са използвани математико – статистически методи за анализ на получените резултати от спортно – педагогическите изследвания:

- Многомерен честотен анализ;
- Вариационен анализ;
- Students T Test за зависими извадки;
- Непараметричен тест на Wilcoxon за зависими извадки;
- Тестове на Kolmogorov-Smirnov и Shapiro-Wilk за проверка на нормалността на разпределение на данните;
- Неравенство на Чебишев;
- Сигмален метод.

Получените резултати са обработени със софтуерен пакет.

В глава трета ас. Николета Бочева е направила подробен анализ на получените резултати от проведения педагогически експеримент. За определяне на функционалния капацитет на изследваните лица е използвана

тестова батерия EUROFIT в началото и края на прилагането на тренировъчната методика. Включени са следните тестове:

- Скок дължина от място;
- Лицеви опори за време 30 секунди;
- Тест „Фламинго“ за време;
- Наклон в дълбочина (вертикален наклон);
- Коремни преси за време 30 секунди;
- Тест Веер.

Допълнително в процеса на изследването са използвани някои антропометрични показатели – ръст (см), телесна маса (кг), индекс на телесна маса, кожни гънки. Като показател за физическа активност е използван тест „Фламинго“ – балансиране върху опора на един крак, предназначен за измерване на статичното равновесие.

С цел да се получи по-обективна оценка от ефекта на приложението на кръгова тренировка със студенти, за учебната 2018-та – 2019-та година, са сравнени получените стойности на коефициентите на Cohen, s D и Rosenthal резултатите са отразени в таблица и поместени във фигура. Видно е, че големината на ефекта, в края на експеримента, се движи в диапазона на „средно голям“ и „голям“.

В резултат на приложената експериментална методика най-съществен прираст се отчита при изследваните показатели за физическа годност. Докторантката посочва, че *„Повишената силова издръжливост на горната част на тялото е в резултат на изпълнението на упражненията „бърпи“, лицеви опори и „суинг“ с пудовка. Подобряването на взривната сила на краката е вследствие на комплексното въздействие на упражненията*

„бърпи“, суйнг с пудовка, подскок до полуклек, както и изпълнение на напъди с подскок“.

Изпълнението на комплекси от стречинг упражнения в подготвителната и заключителна част са допринесли за подобряване гъвкавостта на тялото. Отчетен е средно голям ефект на показателя „силова издръжливост“, което е вследствие на приложението на упражненията „планк“ и такива за коремните мускули, оказващи положителен тренировъчен ефект върху коремната мускулатура.

Приложената от докторантката методика на кръгова тренировка е повлияла и на индекса на телесната маса (ИТН). След приключване на експеримента ИТМ на изследваните лица е намалял с 0,25 единици, достигайки 20,32, който се запазва в границите на приетата за нормална телесна маса 19-24.9 при нетрениращи.

Предложеното учебно съдържание е качествено разработено и разпределено по учебни семестри. Разработеният модел, за повишаване на физическата годност на студентите със средствата на кръговата тренировка, съдържа необходимите за целта методични указания и препоръчана дозировка, съобразена с използваните методи и средства на въздействие.

Поместените приложения, в края на дисертационният труд, относно приложението на разработената методика в подготвителната и основна част на заниманията, са много добре онагледени и дават отлична представа за използваните упражнения в тяхната последователност.

В края на проведения педагогически експеримент ас. Николета Бочева е провела анкетно проучване, резултатите от което показват, че консумацията на белтъци, въглехидрати и мазнини е в *„Рамките на препоръките за нетрениращи и тези за здравословно хранене“*.

На фона на проведения педагогически експеримент и приложената методика за кръгова подготовка, както и получените крайни резултати от

изследването, в края на дисертационния труд, са изведени 6 извода и 2 препоръки. Изводите са добре обосновани и имат обобщаващ характер. Педагогическият експеримент доказва предимствата на приложената методика за въздействие върху физическите качества на изследваните лица.

В изводите Николета Бочева посочва, че *„Разработения тренировъчен модел е приложим и адаптиран за целите на физическото възпитание в Софийски Университет „Св. Климент Охридски“*. Освен това използваната „Еврофит“ тестова батерия е *„Достатъчно информативна по отношение на изследваните показатели за физическа годност“*.

Според мен посоченото в тези два извода може да се счита, че с чрез тях се акцентира върху основните приносни моменти от проведения педагогически експеримент. Приносните моменти са логично следствие от проведеното изследване.

IV. КРИТИЧНИ БЕЛЕЖКИ И ПРЕПОРЪКИ

Представеният за рецензия дисертационен труд е добре структуриран и онагледен. Педагогически експеримент е проведен качествено. Препоръчвам на докторантката, да продължи изследванията си в това направление и да прилага в практиката методите и средствата на кръговата подготовка, като уникална форма за въздействие върху физическата качества.

Нямам критични забележки, такива каквито бях направил в предварителната рецензия. Докторантката е направила необходимите корекции. Бих препоръчал разработения тренировъчен модел за физическо възпитание, посредством кръгови занимания, както и тестовата батерия „Еврофит“ авторката да предложи и на други висши учебни заведения.

V. ПУБЛИКАЦИИ СВЪРЗАНИ С ТЕМАТА НА ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

Докторантката ас. Николета Бочева е представила подходящо оформен автореферат, в края на който е поместен списък с 3 (три) публикации, свързани с темата на дисертационния труд. В трите публикации тя е самостоятелен автор. Публикувани са в периода 2020 – 2021-ва година. Авторефератът е синтезирано копие на представеният за рецензия дисертационен труд. Оформен и структуриран е според необходимите изисквания.

Запознавайки се с материалите по конкурса не установих данни за плагиатстване и за неправомерно използване на източници на други автори.

VI. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Считам, че така разработеният дисертационен труд има необходимите научни и научно-приложни приноси и е доказателство за това, че докторанта притежава необходимите познания и способности за осъществяване и реализиране в практиката на научни изследвания.

В заключение предлагам на уважаемото научно жури на ас. Николета Димитрова Бочева да бъде присъдена образователната и научна степен „Доктор“ по професионално направление 1. 3. Педагогика на обучението по...(Методика на обучението по физическо възпитание и спорт – фитнес дисциплини).

Изготвил рецензията: Проф. Кирил Аладжов, дн

София, 28. 01. 2022 год.