

РЕЦЕНЗИЯ
НА ДИСЕРТАЦИОННА РАЗРАБОТКА ЗА ПРИСЪЖДАНЕ
НА ОНС “ДОКТОР”

Тема: Методическа система за фитнес обучение на студенти от Софийския университет „Св. Климент Охридски“.

Докторант: Стефан Милетиев

Научен ръководител: Проф. Анжелина Янева, доктор

Рецензент: Доц. Бистра Димитрова, доктор

Темата на предложената дисертационна разработка е с обществена значимост и засяга актуален проблем, свързан със здравословния начин на живот на български студенти чрез средствата на **фитнес обучението**. Направен е иновативен опит за изследване и внедряване на нова оригинална методика за повишаване дееспособността чрез ефективност на обучението в предмета „Физическа култура“, във Висшето училище. Обобщени и трансферирани са добри практики за преодоляване на социалните стереотипи, обездвижения начин на живот от дигиталната ера и подобряване на двигателната култура на тази важна социална група, в цялостния процес за създаване в България, на икономика основана на знанието, осигуряваща приобщаващ интелигентен растеж.

Законодателното регламентиране, на стандартите за здравословен начин на живот, чрез регулярна двигателна активност на студентите в България е важна политика, актуална и днес. Необходимо е обаче, преодоляването на социалните стереотипи, чрез промяна в релацията студент-преподавател, отношението в общуването и внедряване на иновативни и/или комбинирани smart модели, повишаващи двигателната активност. Остра социална необходимост е и създаването на разнообразни възможности за включване на студентите в нови програми за подобряване физическата активност и практикуване на спортни занимания, във Висшите училища.

В този смисъл, разработеният докторски труд, относно спецификата на обучението по фитнес на студентите в предметната област „физическа култура“, е важна и значима крачка, в цялостния процес по изграждане на ефективно и иновативно управление на системата, пряко свързана с практиките за здравословен начин на живот, чрез двигателна активност.

Предложеният за рецензиране дисертационен труд е разработен върху 256 стандартни страници, от които:

- 200 стр. основен текст;
- 56 стр. приложения;
- 118 специализирани литературни източника;
- един списък с публикации;
- една декларация за оригиналност.

Фактическият материал е представен в 17 таблици и 34 фигури, онагледяващи данните за анализ. Приложенията съдържат 7 направления, изложени върху 56 страници, сред които детайлни таблици и графики, анкетни карти и др. Библиографската справка обхваща общо 118 източника, от които 108 на кирилица, 5 на латиница и 5 специализирани интернет страници.

В **Глава първа** – „Постановка на проблема“, са анализирани фактори, поясняващи развитието на “Фитнеса“ като „*средство*“ за подобряване и поддържане на здравния статус в баланс, като „*мотивационен инструмент*“ за създаване на траен интерес към спорт, както и като вид „*услуга*“ в свободното време на европейския гражданин. Масовото навлизане на модерните технологии в бита и ежедневието на младите хора води до обездвижване, което създава хронични неразположения, преминаващи в заболявания. Разгледани са факторите, характеризиращи отношението и обществените нагласи към прилагане на двигателна активност за постигане на здравословен начин на живот, като „алтернатива за намаляване на стреса и напрежението в ежедневието, и за повишаване работоспособността“. Направен е опит за разкриване на съвременното състояние и проблеми на системата за Физическа култура и спорта във Висшите училища в България. Посочени са някои добри практики в международен и национален мащаб. По наше мнение, е важно да се посочи, че докторанта се е насочил към ясно терминологично

поясняване на проблемите, които се допълват и в Глава втора, при изясняването на приложената собствена методика – предмет на изследването и анализ на резултатите.

Имайки предвид, съдържанието на структурираните точки в Глава първа, считаме за целесъобразно да отбележим авторския принос и оригиналност при дефиниране обсега на темата. Така Стефан Милетиев представя модела за фитнес обучение при студенти, като многопластов и интердисциплинарен фактор за положително въздействие върху дееспособността, целящо превенция здравето от заболявания сред тази важна социална категория - младите хора.

Глава втора „Система за фитнес обучение на студенти“ е добре структурирана. Целта е незначително флуидна, но е дефинирана правилно и хармонизирана със заглавието. Задачите са конкретни и следват логистиката на направените авторски изследвания. Описанието на обекта и предмета на изследването е коректно, работната хипотеза отговаря на методиката. Организацията и етапите на изследване са изложени разбираемо и последователно. Може да заключим, че Глава втора отговаря на възприетите стандарти за дисертационен труд и е оригинално дело на дисертанта.

Глава трета “Анализ на резултатите” е правилно е структурирана и систематизирана. Съдържа авторски научни резултати с теоретични и приложни приноси. По наше мнение, за обосноваване ефекта от новия модел за обучение по Фитнес при студенти в Софийски университет „Св. Климент Охридски“, са подбрани тестови инструменти, които изследват спецификата съобразно възприетата система в България. Паралелно специализираната педагогическа интервенция повишава „мотивацията за спортуване и спортната активност на студентите“ като важен елемент в процеса за постигане на здравословен стил на живот. В предметната област на образование и наука „Физическа култура и спорт“ в България има множество изследвания за видовете мотивация за траен интерес към регулярно спортуване сред младите хора, но няма друго изследване, което да използва собствена методика за усъвършенстване на възприетата система у нас, отчитайки специфичните нужди на обучението във висшите училища.

По наше мнение, дисертационният труд носи в себе си и някои непосочени приноси:

1. Теоретичен принос е научната регистрация на заниманията по фитнес като вид услуга в свободното време чрез възпитаване на култура за трайно практикуване на спорт в резултат от приложението на новия **модел за фитнес**;

2. Практически принос е разработеният и приложен инструментариум за измерване на мотивацията на студенти, постигащ регулярен интерес към спортна практика, пряко рефлектиращ върху качеството на живот.

Експерименталната част на работата се основава на анализ чрез педагогическо наблюдение, анкетиране, тестиране, педагогически експеримент. За регистриране и анализ на получените резултати се прилагат математико-статистически методи (използват се t-критерият на Стюдънт и t-критерият на Уилкоксън), вариационен анализ, който процес доказва висока професионална компетентност и педагогическа отговорност, която Стефан Милетиев проявява в работата си на преподавател. Логично следва да се приеме, че поредицата изследователски етапи и анализи са плод на авторското усилие на докторанта.

Прави впечатление, че в хода на изследването, авторът успява да приведе субективните показатели за качество в количествено измерими критерии при индивидуално адаптиране на насочеността на двигателната активност, чрез прилагане на авторския модел за обучение по Фитнес. Това е важна аналитична способност за обективизиране на качествени оценки в научен експеримент. Анализирани са конкретни показатели и са дискутирани резултатите, доказващи статистически значимо различие между постиженията преди и след осъщественото експериментално обучение на студентите. Аргументирано е анализирана „необходимостта от създаване на фитнес технология за обучение на студенти от различни специалности“ в СУ „Св. Кл. Охридски“. Докторантът демонстрира научен интерес към специализираната лексика и терминология. По наше мнение се прецизират понятия и термини от областта на фитнеса като вид спортна дисциплина. Изяснява се съдържанието на понятията фитнес подготовка, интензивност, обем и плътност на тренировъчното натоварване, интензивни тренировъчни

техники, сплит системи, мускулна маса, релеф на мускулатурата и други. Прави добро впечатление представянето в отделна глава на методологията на изследването, както и организацията на експерименталната работа, чрез която се проверява в практиката ефективността на авторския модел за фитнес обучение. Представят се трите етапа на педагогическия експеримент: констатиращ, обучаващ и контролен. Направената експертна оценка по прецизирани критерии и трансфер на добри практики помага докторантския труд успешно да се позиционира в европейското образователно и научно пространство.

Ценен научен принос на труда биха били разработването на персонализирани моделни форми, отчитащи специализирания профил на студента по резултатите от ефективността, след прилагането на новия модел. Подобна насоченост би допринесла за оригинално оптимизиране на възможностите за образователна, двигателна, здравословна и социална интеграция на студентите в България. Реализирането на подобна социално-образователна иновация е в подкрепа на европейския демократичен модел, поради което препоръчваме на автора да го допълни в бъдеща самостоятелна монография по темата.

Ние оценяваме новаторския стил на докторанта, но препоръчваме да се съобрази с възприетите стандарти поне в Автореферата. Не са посочени тенденциите доказващи ефективността на авторската методика чрез стойностите на коефициентите за корелация постигнати в статистическия анализ на резултатите. Приносите са ясно формулирани, но липсват препоръки за практиката. Цялата глава 4 се нуждае от лингвистично и терминологично прецизиране. За доказване ефективността на разработения нов модел са изследвани достатъчен брой показатели, определящи физическата дееспособност на студентките от различни специалности. Спортно-педагогическото тестиране е проведено с входящо и изходящо ниво.

Въпреки допуснатите технически неточности и дребни лингвистични пропуски, считаме, че точно те доказват авторската автентичност на

Милетиев, която демонстрира висок научен потенциал за бъдещи научни разработки.

Стефан Милетиев демонстрира добра теоретична подготовка в областта “Физическа култура и спорт”. Коректно познава специфичните проблеми на студентите във Висшите училища, тяхната двигателна специфика в динамичното ежедневие на младите хора в България и Европа. Необходима е ясна последователност в анализирането на регистрираните данни, за да проличи авторската теоретична и научна компетентност, но за сметка на това е доказана категорично, високата му практическа компетентност. Докторантът Милетиев притежава необходимата компютърна и статистическа грамотност, което се доказва чрез създадените за онагледяване, таблици и фигури.

Демонстрирал е теоретични знания и интелектуални умения да разделя специфичната информация от общата, да обобщава и систематизира. Добрата лингвистична култура на докторанта е позволила придобиването на значителен опит за работа в екип и свободно общуване по научни теми, на чужд език. Така Милетиев притежава специализиран практически опит и е ефективен партньор за европейски образователен и научен обмен.

По наше мнение, представената дисертационна разработка има достатъчни научни приноси за теорията и практиката и доказва научния и приложен потенциал на докторант Милетиев.

В заключение считам, че представеният ми за рецензиране научен труд отговаря на изискванията на Закон за развитието на академичния състав в Република България (ЗРАСРБ), Правилника за прилагането на Закона (ППЗРАСПП), новите регламентите за научните степени и звания, предвидени при официална защита на докторска дисертация, както и Наредбата за получаване на образователната и научна степен „Доктор” в СУ ”Св. Климент Охридски“. Това ми позволява с убеденост да заявя публично, че гласувам положително за присъждане на ОНС „Доктор“ на Стефан Милетиев.

София, 19.11.2018 г.

Доц. Бистра Димитрова, дн