

РЕЦЕНЗИЯ

от

проф. Боряна Туманова, доктор

на дисертационен труд за присъждане на образователната и научна степен “Доктор”.

Област на висше образование: 1.3 Педагогика на обучението по ... (Методика на обучението по физическо възпитание и спорт – фитнес дисциплини)

Софийски университет „Св. Климент Охридски“

Департамент по спорт

Катедра: Индивидуални спортове и рекреация

Автор: ас. **Николета Димитрова Бочева** – докторант на самостоятелна подготовка

Тема: „Модел за повишаване на физическата годност на студентите със средствата на кръговата тренировка“

Научен ръководител: доц. Михаил Кончев, доктор

Анализът на документите по процедурата показва, че представени от кандидата в конкурса са:

- Дисертационен труд
- Автореферат
- Публикации- 3 броя
- Декларация за оригиналност

РЕЦЕНЗИЯ

Данни за дисертанта

Ас. Николета Бочева е завършила висшето си образование в НСА „Васил Левски“ с бакалавърска степен - Треньор по спортна аеробика , Учител по физическо възпитание и Спортен мениджмънт. Магистърска степен - Създаване и реализация на спортни шоу програми. Работи като асистент в Департамента по спорт на Софийски университет „Св. Климент Охридски“ от 2018 година до днес. През същият период е и треньор на представителният отбор на университета по мажоретни дисциплини. Допълнително се занимава със спортна акробатика, спорт за здраве и основна гимнастика за деца от 4 до 18 годишна възраст. Професионалният и път е преминал през учител по спорт, подготовка на деца за състезания, турнири, фестивали и цирков артист – въздушна акробатика. Инструктор е по аеробика и пилатес,.

Данни за автореферата

Авторефератът е структуриран и отразява в резюме съдържанието на дисертацията. Представени са отделните основни части на труда – проучване, работна хипотеза, цел, задачи, методи на изследване, до същността а именно получени резултати и анализи, формирани изводи, препоръки и научни приноси.

Докторантът е изпълнил изискването за публичност на труда преди официалната защита, като е представил три публикации в реферирано списание, в които е самостоятелен автор. Същите отразяват части от резултатите, анализите и изводите на дисертационния труд, което позволява да се изгради обективна начална представа за процеса на неговото създаване.

Данни за дисертацията

Общо представяне на процедурата

Актуалност на тематиката, структура и познаване на проблема

Избраната и разработена тема на дисертационния труд е съвременна и значима с много приложни аспекти насочени към фитнес дисциплините и разглежда възможността за усъвършенстване на учебния процес и повишаване двигателната активност на студентите, чрез нови подходи, които биха повишили интереса, и активността им за занимания със спорт в частност фитнес занимания на принципа на кръгови тренировки. Актуален

РЕЦЕНЗИЯ

съвременен проблем, който би намерил значимост при повишаване мотивацията и потребността от извършване на двигателна активност, повишаване на работоспособността, укрепването на здравето.

Дисертацията се отличава с ясна структура, има обособяване на глави, раздели и подраздели на структурно и съдържателно равнище, което от една страна улеснява възприемането на информацията, от друга – показва умението на докторанта да систематизира информацията.

Следва общоприетия за този вид научни трудове модел и структура, представен на 203 страници, в които се включват 50 таблици 35 фигури и 16 снимки. Трудът е структуриран в увод, четири глави, библиография и 9 приложения. На рецензиране подлежат 178 страници.

Библиографията включва 162 източника, от тях 39 на кирилица, 113 на латиница и 10 интернет страници. Използвани са 18 съкращения.

Уводът (2 стр.) представя мотивацията на дисертанта, който наблюдава тенденция, все повече студенти да проявяват желанието за нови и интересни занимания, като избират спортове, които са насочени към фитнес дисциплините. Въпросите, свързани с постоянно нарастващо напрежение и интензивност на учебните програми, предполагат съхраняване и поддържане на висока работоспособност, грижа за здравето и физическата годност представляват интерес и са първостепенни за университетските преподаватели в сферата на спорта. Това още веднъж доказва значимостта, полезността и навременната разработка на темата, избрана от докторанта.

Глава първа „Литературен обзор“ (45 стр.) включва пет раздела. Чрез теоретичния обзор в тази глава, докторантът постепенно навлиза в проблематиката. В нея е направен задълбочен, многоаспектен анализ на информацията от теоретични, научно-приложни и практически публикации на професионално доказани автори по проблемите на изследването. Разгледани подробно от теорията на физическото възпитание и спорт са: появата и развитието на фитнес дисциплините, фитнес дисциплините като част от физическото възпитание и спорт в системата за висше образование, тяхната класификация, физическата годност и физическите качества. Специално внимание е отделено на фитнес дисциплините, като фактор по отношение физическото възпитание и спорт в

РЕЦЕНЗИЯ

университетите за повишаване на двигателните качества на студентите, както и при превантивността за здравословното им състояние, което насочва читателя към нужната завършеност на тази глава и обобщава научния проблем, като формулира работната хипотеза на стр.52 според която счита, че *разработената в труда експериментална методика, включваща комплекс от упражнения с методите и средствата на кръговата тренировка, приложена за период от три месеца, би развила физическата годност на студентите от СУ „Св. Климент Охридски“.*

Новото, което се откроява тук, е свързано с основните черти на фитнес дисциплини, които в зависимост от насочеността на натоварването, въздействат различно върху организма на занимаващите се. Това дава възможност на базата на логичен подбор както видовете фитнес занимания, така и на базата на тяхното съдържание да се работи приоритетно за различни качества в конкретни занимания. Това прави тези дисциплини идеално средство за поддържане на високи нива на двигателната способност на занимаващите се и подпомага определянето на обекта, предмета, целта и задачите на изследването във втора глава на дисертацията „Цел, задачи, организация и методика на изследването“ състояща се от 35 страници с класическа структура. Представя добре формулирана цел, шест задачи и организацията на научното изследване. Правилно са определени предмета, обекта и контингента на изследването (44 студенти-жени). Организацията е осъществена в три етапа състояли се в периода юли 2018 - март 2020. Използваните методи са добре подбрани, предпоставка за изчерпателно разглеждане и изследване на поставения научен проблем и постигане на неговата цел. Изследването интерпретира резултатите от проучването и анализа на литературни и други информационни източници - анкетно проучване със студенти на СУ „Св. Климент Охридски“ от I до IV курс, участвали в спортно-профилираните занимания по кръгова тренировка с цел установяване на хранителният им режим; спортно-педагогическо тестиране преди и след прилагане на разработения модел; провеждане на педагогическия експеримент, който позволява да се съпоставят ефективността на различни подходи, средства или методи при подготовката на студентите; прилагане на математико-статистически методи и средства за анализ на получените резултати от тестирането.

РЕЦЕНЗИЯ

Съставена е и тестова батерия по методиката на „Еврофит“ включваща 10 показателя, от които четири са антропометрични (табл.3), пет показателя за физическа активност (табл. 4) и един функционален (табл.5).

Използваните методи за математико-статистическа обработка на резултатите са: Многомерен честотен анализ; Вариационен анализ; Students T Test за зависими извадки; Непараметричен тест на Wilcoxon за зависими извадки (Wilcoxon Signed Rank Test); Тестове на Kolmogorov–Smirnov и Shapiro–Wilk за проверка нормалността на разпределение на данните; Неравенство на Чебишев; Сигмален метод. Резултатите са обработени със софтуерния пакет SPSS v.25 и EXCEL 2016. Богатият набор от методи за математико-статистическа обработка изключително много повишава качеството на дисертацията.

С голяма стойност определям представеният, модифициран от автора в края на тази глава МОДЕЛ ЗА ПОВИШАВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКАТА ГОДНОСТ СЪС СРЕДСТВАТА НА КРЪГОВА ТРЕНИРОВКА. Моделът на обучение е с различна насоченост. Продължителността му е една учебна година с едно прекъсване през периода на зимната сесия. Включва занимания 2 пъти седмично и дава възможност да се повиши плътността на заниманията, да се контролира интензивността, да се пести време в заниманията. Предполага постигането на голям формиращ ефект предвид специфичността на натоварването.

Глава трета „Анализ на резултатите ” е с обем от 70 страници. Тук е показана цялата практическа работа, извършена от докторанта. Анализирани са резултатите от събраните и обработени данни. Представените фигури, таблици и снимки дават нагледна информация за получените резултати. Намирам, че е от съществена значимост за теорията и практиката на физическото възпитание, направената оценка на практическия ефект (глава III.3.) от прилагането на кръговата тренировка върху студенти-жени, записали спортно профилирани занимания по „Кръгова тренировка” отчитаща най-съществен приносът по отношение на показателите за физическата годност.

Всичко представено в разработката до тук, разкрива възможност за формулиране на изводи и препоръки за практиката, изложени в четвърта глава с обем от 2 стр. Те произтичат от получените резултати и дават логичен отговор на поставените задачи. Авторът на дисертацията отделя внимание за адекватни промени в учебните програми и прилаганите

РЕЦЕНЗИЯ

във Висшето училището методики. Цитирането и позоваването на автори, публикации и източници в дисертационния труд е според установените стандарти.

Научни приноси:

Цялостният анализ на дисертационния труд позволява да се очертаят приносите му в научно-теоретичен и научно-практически план, а именно че мотивацията на студентите и заинтересоваността им да се занимават със спорт е свързана с предлагане на учебни програми със съвременни модели и нови фитнес занимания. Потърсени са нови подходи чрез, които да се повиши интереса и активността на студентите за занимания със спорт. Предложеният модел може да се адаптира за всякакви ситуации и прилага при начинаещи, поради лесното усвояване на принципите и съдържанието му.

Критични бележки

Установява се, че направените от нас при вътрешното обсъждане на дисертационния труд препоръки и критични бележки в цялост са взети под внимание. Извършени са съответни структурни и съдържателни корекции. Нямам критични бележки към представения за оценяване материал. Бих препоръчала на докторанта да продължи и в бъдеще научно – изследователската си работа, като разшири областта на дисертационния труд.

Заключение: Резултатите от направените изследвания и анализи ще допринесат за обогатяване на спортната наука . Трудът има завършен вид. Докторантът е показал солидна теоретична подготовка, прецизност и коректност при осъществяване на изследването, умения които позволяват самостоятелна работа в научно-изследователската сфера. Не откривам форми на плагиатство, несъмнено трудът е реализиран от автора и показва компетентност в тази област, както и научния ръководител. Представеният докторски труд отговаря на всички условия и изисквания, което ми позволява с увереност да предложа на уважаемото научно жури да оцени високо труда на ас.Николета Димитрова Бочева и да присъди образователната и научна степен „**доктор**“ по професионално направление – 1.3 Педагогика на обучението по...(Методика на обучението по физическо възпитание и спорт – фитнес дисциплини).

05.02.2022 г.

Проф.. д-р Боряна Туманова