

РЕЦЕНЗИЯ

върху дисертационен труд, представен за придобиване на образователната и научна степен „Доктор на науките“ към катедра „Индивидуални спортове и рекреация“ към Департамент по спорт при СУ „Св. Климент Охридски“

от проф. д-р Георги Владимиров Игнатов,
преподавател от катедра „Спортни игри и планински спортове“ към Департамент по спорт на Софийски университет „Св. Климент Охридски“

ТЕМА: *„Иновативни адаптационни модели за специализирана бегова издръжливост в учебно-спортния процес“*

Автор на дисертацията: доц. Мая Борисова Чипева, д-р

Авторката на дисертационния труд доц. Мая Борисова Чипева, д-р е родена на 01 май 1978 в гр. София. Средното си образование със спортен профил завършва в спортното училище на ЦСКА (Сф) – СОУ „Младост“, а през 2001 г. завършва бакалавърска степен в НСА „Васил Левски“ с две специалности: „Учител по физическо възпитание“ и „Треньор по лека атлетика“. През 2006 г. отново в НСА завършва и образователно-квалификационната си степен „Магистър“ по програма „Спортна журналистика“. През 2011 – 2012 г. е хоноруван преподавател към Департамента по физическо възпитание и спорт (ДФВС) към ТУ. През 2012 г. печели конкурс за преподавател към секция „Индивидуални спортове и спортни игри“ към ДФВС, а от 2014 г. е старши преподавател. През 2016 г. във Великотърновския университет „Св. Св. Кирил и Методий“, защитава докторската си дисертация на тема „Методика за развитие на физическата дееспособност на 11-16 годишни ученици чрез бегови упражнения за издръжливост“. От 2019 г. е доцент.

Доц. Мая Чипева, д-р е бивша състезателка по лека атлетика. Кариерата и преминава през лекоатлетическите клубове „ЦСКА“ и „Класа“. Състезава се в дисциплините – 400 м, 800 м и 400 м с препятствия, както и на 4 x 400 м, където има спечелени редица отличия от Републикански мащаб.

Доц. Чипева, д-р е била помощник треньор по лека атлетика в гр. Кемниц – Германия, в едноименния клуб. Има придобито удостоверение за допълнително обучение към НСА „Васил Левски“ по културизъм и фитнес – културизъм. Инструктор е по аеробика, придобит от съюза по аеробика.

Квалифициран инструктор по Табата и Хит и сертифициран инструктор по Канго Джъмпис.

Доц. Чипева, д-р е треньор на представителния отбор по лека атлетика на ТУ – София до 2020 г., с който има редица отличия от Националните университетски шампионати. В момента е треньор на представителните отбори по аеробика и чийрлидинг на ТУ.

Доц. Мая Чипева, д-р е автор на 34 научни труда, в т.ч. 3 монографии и 2 книги в областта на физическото възпитание и спорта. В научната литература са открити над 25 цитирания на нейни трудове. Богатата и научна дейност е подкрепена с участие в над 10 научни конференции от тях 3 в чужбина. Има изготвени 5 становища и рецензии при участие в научни журита за придобиване на научни степени и академични длъжности. Участвала е в 8 проекта в областта на физическото възпитание и спорта.

Спортът се оказва едно от най-интегриращите полета за изучаване процесите на адаптация на човешкия организъм. Това е съвсем естествено поради обстоятелството, че адаптацията на човека в условията на спорта е основна категория, на която са подвластни главните проблеми на спортното майсторство. В съвременните условия спортът заема особено място в цялостното развитие на човечеството, като най-интересни са проблемите на физическото и психическо усъвършенстване на човека с оглед повишаването на спортните резултати. В този смисъл целенасоченото изследване на процесите на адаптация в системата на спортната дейност насочена към постигане на високи спортни постижения е особено актуална.

Всичко свързано с оптимизиране процесите на адаптация в учебно-спортния процес заслужава одобрение и засилен изследователски интерес. Това е и гледната ми точка от която ще анализирам и ще дам своята оценка за идеите и резултатите в дисертационния труд на тема: „Иновативни адаптационни модели за специализирана бегова издръжливост в учебно-спортния процес“.

Дисертационният труд е оформен в едно книжно тяло с обем от 288 страници, от които 263 основен текст, съдържащ 32 таблици и 21 фигури, 23 страници използвана литература, както и 1 страница публикации свързани с дисертационния труд. Литературните източници, които авторката е използвала при разработването на дисертационния си труд, включват общо 201 източника, от които 148 на кирилица, 50 на латиница и 3 електронни ресурси. В структурно отношение трудът е построен правилно, като включва увод, пет основни глави, изводи, препоръки и научни приноси на дисертационния труд и литература. Като структура, обем и последователност на изложението предложеният дисертационен труд отговаря на основните изисквания за такъв род разработки.

В увода целенасочено и обосновано е изяснена актуалността на проблематиката на дисертационното изследване.

В глава първа в обем от 32 страници, Мая Чипева ни представя теоретичните основи на адаптацията в спорта. Последователно в четирите под глави на тази глава са разгледани обширно и професионално теоретичните основи и същността на адаптацията в спорта, факторите на адаптацията при мускулни натоварвания, проблемите на моделирането на адаптационният процес в спорта и тренировъчните натоварвания, като основен фактор на адаптационното развитие.

Във втора глава „Теоретични основи на издръжливост – работоспособност” в обем от 89 страници са представени както следва: в първа под глава – особености на издръжливостта. Във втора под глава – беговата издръжливост в подготовката на спортиста. В трета под глава е извършена характеристика на бяганията на средни разстояния. В четвърта под глава много сполучливо са представени особеностите на беговата работа в спортове с интервално-променлив характер. В пета под глава е представен обобщен анализ на адаптационните и оптимизационни процеси на беговата работоспособност, а в шеста и седма под глави съответно – условия и фактори оказващи влияние на адаптационното развитие в беговата подготовка и програмиране, модели и управление на учебно-спортния процес при бегови натоварвания.

В края на втора глава доц. Чипева, д-р върху основата на представените теоретични основи на адаптацията и издръжливостта в спорта е разработила основните хипотези, които формират концепцията на дисертационния труд, насочени към изясняване на проблемите на адаптационните процеси при прилагането на бегови натоварвания, а именно:

1. Идентифициране на общия бегови потенциал.
2. Разкриване структурата на текущия бегови потенциал.
3. Определяне на трениращия потенциал на системните бегови натоварвания.
4. Обосноваване на нивата на преход от устойчива към неустойчива работна адаптация при бегови натоварвания.
5. Разкриване на оптималния алгоритъм на адаптационните процеси и развитие на беговите натоварвания за издръжливост в средните бягания при средноквалифицирани спортисти и футболисти.

В тези две глави на труда отлично впечатление прави творческото изследване на литературните източници по изследваната проблематика. Проучването на състоянието на проблема е извършено компетентно и в необходимия научен стил.

В трета глава „Цел, задачи, организация и методи на изследванията”, в своята логична последователност в обем от 9 страници са представени

целта и произтичащите пет основни задачи, формулирани ясно и точно и даващи ясна представа за намеренията на авторката.

Доц. Чипева, д-р е описала предмета, обекта и контингента на своето изследване, а именно: 87 спортиста, от които 37 средноквалифицирани бегачи на средни разстояния – студенти от Технически университет (София) и лекоатлети от „Атлетически клуб“ – ЦСКА (София) в периода 2017-2020 г. и 50 футболисти от ПФК „Берое“ (Ст. Загора) в периода 2017-2018 г., както и ПФК „Етър“ (В. Търново) в периода 2020-2021 г. Приложените изследователски методи дават възможност за обективен анализ към постигането на целта и задачите на труда. Подробно е описана организацията на изследването и тестовете за спортно-педагогически контрол, които са:

1. Скок на дължина от място;
2. Вертикален отскок от място;
3. Троен скок от място;
4. Бягания на лекоатлетическа писта на 30, 100, 200, 300, 400, 600, 800, 1000, 1500 и 2000 м.
5. Пробягване на 10 отсечки по 20 м;
6. Бягане на 3200 м (модификация на теста на Купър)
7. Бягане на 800 м с отчитане дължината и честотата на беговата крачка и времето на последните 200 м от разстоянието, като за целта е използван видео запис и компютърен анализ;
8. Кардиореспираторна проба.

Представени са и статистическите методи за обработка на получените резултати.

Най-общо положителните моменти за написаното в тази глава се отнасят до ясно изградената методологическа постановка на изследването, подходящата и многостранна методика на изследване. Много добро впечатление прави последователността в която е представена организацията и реализацията на експеримента и точно подбраните и описани подробно тестове за контрол и оценка на постигнатите резултати, които според мен са високоинформативни.

В структурно отношение, разработването на глава трета е научно обосновано и удовлетворява напълно, а съдържанието и допринася за високата стойност на дисертационния труд.

В четвъртата основна глава в обем от 81 страници са представени и анализирани, следните модели на адаптивно развитие, получени на основание на проведените изследвания със средно-квалифицирани бегачи:

1. Модел за разпределение на обема и интензивността на беговите натоварвания;
2. Модел на мултипараметрична структура на специфичната физическа работоспособност;

3. Модел за организация на учебно-тренировъчните натоварвания в специално подготвителен и предсъстезателен мезоцикъл;
4. Пулсометричен модел на адаптационния процес;
5. Модел за определяне на критичната скорост и трансформирането и в зонов диапазон в работата за издръжливост при бегачите на 800 и 1500 м;
6. Модел за приложение на специализирани натоварвания за развитие на скоростно-силова издръжливост;
7. Експериментален модел на адаптационното развитие в макроструктурата на подготовката при средноквалифицирани бегачи на 800 м;
8. Класификационни модели на учебно-тренировъчните натоварвания при бягане на средни разстояния.

В тази основна част на труда доц. Мая Чипева, д-р е поместила поредица от фигури и таблици, които онагледяват много добре текстовия материал и спомагат за по-коректното анализиране и интерпретиране на получените резултати от проведеното изследване.

В следващата пета глава в обем от 29 страници са представени и анализирани адаптационните промени в аеробната работоспособност, получени в следствие прилагането на бегови натоварвания при футболисти, както следва:

1. Модел за специфична работоспособност при футболисти, който е изведен на базата на изследване динамиката в промените на аеробният капацитет, изследване динамиката в промените на беговата работоспособност (резултати в теста на Купър) и планиране на беговите натоварвания в различните по характер и насоченост микроцикли при подготовката на футболисти. Анализът на динамиката на изследваните показатели показва, че приложената методика на тренировка е повишила общите адаптационни възможности на състезателите. Достигнатото ниво на общи адаптационни възможности се е съхранило в продължение на 12 седмици. Това потвърждава положителният тренировъчен ефект на приложеният методически поход при изграждането на тренировъчния процес.

2. Модел за класификация на беговите натоварвания, интензивност и оценка на критичните адаптационни нива. Тук авторката класифицира методите и средствата в тренировката на футболиста в две основни групи, а именно: специфични и неспецифични и на тази база са разработени пет моделни тестови тренировъчни занимания, които по своята същност провокират различни адаптационни ефекти. Моделните тренировки са апробирани с футболисти в обстановката на подготвителния начален период. В края на анализа на този модел доц. Чипева обобщава: „В тази връзка за ефективната бегова работа от съществено значение ще бъде специфичната игрова издръжливост, като основна градивна единица в

модела футболист-атлет, който трябва да притежава: бързина, ловкост и повтратливост; скоростна издръжливост; силова издръжливост; отскокливост и координационна издръжливост“.

В структурно отношение, разработването на четвърта и пета глава е научно обосновано и удовлетворява напълно, а съдържанието им допринася за високата стойност на дисертационния труд.

В последната част на дисертационния труд са направени изводи и са формулирани препоръки, които кореспондират и се основават на решаването на поставените изследователски задачи и произтичат от направения анализ, като дават отговор на формулираните научни хипотези.

От разширеното научно търсене, направените изследвания и анализи в дисертационния труд, ми позволяват да посоча следните основни приноси за практиката:

1. Разработени са модели за прогнозиране на текущия бегови потенциал на основата на взаимовръзката скорост и продължителност на беговите усилия.
2. На основание на корелационно-факторната структура на специфичната работоспособност са разработени оценки на текущия адаптационен потенциал при бегачи и футболисти.
3. Разработени са модели за прогнозиране и оценка на потенциала на беговите натоварвания в различните кислородни режими и програмни задачи към тях.
4. Разработени са класификационни модели на беговите натоварвания в бяганията на средни разстояния и футболната игра, както и морфофункционални модели на средноквалифицирания бегач и съвременния футболист – характеризиращи ефективност, капацитет и високо ниво на физически качества.
5. Разработената теоретична постановка за моделиране на адаптационните процеси в подготовката на спортиста към специализираната издръжливост, чрез бегови натоварвания предоставя универсална приложимост, чрез положителен пренос на ефективността на учебно спортните методики.

Приносите на дисертационния труд имат както научно, така и научно-приложно значение и допринасят за обогатяване на знанията в областта на специализираната бегова издръжливост при лекоатлети бегачи, както и в тренировъчния процес на футболисти за последователно и съразмерно програмиране на подготовката им.

Авторката има пет публикации, свързани с дисертационния труд, които напълно отразяват научните търсения по темата. Авторефератът, състоящ се от 44 страници отговаря на изискванията.

С авторката нямаме общи публикации по темата.

В предложеният ми за рецензиране труд не установих наличието на плагиатство.

В заключение ще отбележа, че доц. Мая Чипева, д-р е уважавана преподавателка в Техническия университет – София. Личните ми положителни оценки за авторката като научен работник се допълват и от спортно-състезателната ѝ дейност в недалечното минало и тренировката и работа, както с подрастващи и напреднали лекоатлети, така и със студенти.

Тези позиции позволяват на авторката да разполага не само с подробна информация и цялостен поглед върху общото състояние на леката атлетика, сред подрастващите и напреднали лекоатлети, а така също и възможност за пряко участие в учебния процес. Всичко това е дало възможност на авторката да направи изследвания с такъв задълбочен характер.

С увереност мога да обобщя, че рецензираният дисертационен труд е разработен на много добро научно ниво, с нужната теоретична и приложна стойност в областта на леката атлетика и футбола. Представеният дисертационен труд има завършен вид, обогатяващ оптимизирането на подготовката на средноквалифицирания бегач и съвременния футболист и повишава професионалната компетентност на спортно-педагогическите кадри работещи в сферата на леката атлетика и футбола.

Въз основа на изложеното и качествата на кандидата, с увереност предлагам на Уважаемите членове на научното жури да присъдят на доц. Мая Борисова Чипева, д-р – научната степен „Доктор на науките“ в професионално направление 1.3. Педагогика на обучението по... (Методика на обучението по физическо възпитание и спорт).

08. 05. 2023 г.
гр. София

Изготвил рецензията:
/проф. Георги Игнатов, д-р/