

## РЕЦЕНЗИЯ

от проф. Кирил Атанасов Аладжов, дн  
съгласно Заповед № 2491/16.12.2013 на Ректора на НСА доц. Пенчо Гешев

### НА ДИСЕРТАЦИОНЕН ТРУД

за присъждане на научната и образователна степен “Доктор” по научна специалност „Теория и методика на физическото възпитание, спортната тренировка (вкл. МЛФ)”, Професионално направление 7.6. Спорт

### НА ТЕМА

“ТРЕНИРОВЪЧНА И ПРЕДСЪСТЕЗАТЕЛНА ПСИХОФИЗИЧЕСКА  
ГОТОВНОСТ НА СЪСТЕЗАТЕЛИТЕ ПО ФЕХТОВКА”

на Вихрен Кирилов Димитров

докторант на самостоятелна подготовка към катедра “Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички”, Национална Спортна Академия “Васил Левски”  
(Зачислен със Заповед № 1946 от 03.11. 2008 г.)

Научен ръководител: доц. Красимир Лазаров Петков, доктор

## I. АКТУАЛНОСТ И ЗНАЧИМОСТ НА РАЗРАБОТЕНИЯ ПРОБЛЕМ В ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

Актуалността на поставената тема е защитена от автора чрез добре формулираната цел на дисертационния труд: *„Да се разработи научно-обоснована, комплексна и ефективна методика за формиране на адекватна психо-физическа готовност на спортистите за преодоляване на екстремалните ситуации по време на състезание на фехтовка”*. Актуалността на дисертационния труд проличава и от становището на автора, че *“липсва единно становище по въпроса за протичането, начина и етапите за осъществяване на психофизическата подготовка при състезателите по време на състезание по фехтовка”*.

Представеният за рецензия дисертационен труд е съставен от увод, три основни глави и четвърта заключителна, включваща изводи за научни и практически приноси. Конкретно и точно са формулирани целта, основните задачи и методиката за разработването им.

## II. ОБЩА ХАРАКТЕРИСТИКА НА ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД, НА ИЗСЛЕДВАНИТЕ МЕТОДИ И НАУЧНИ ПОСТИЖЕНИЯ

Дисертационният труд е разработен в общ обем от 201 печатни страници и допълнително включени 3 броя приложения в рамките на 19 страници. Съдържанието е оформено в 4 (четири) взаимосвързани глави. Трудът е онагледен с 21 таблици и 19 фигури, които допълнително обогатяват фактологичната част на изследователската дейност.

Докторантът е използвал общо 234 литературни източника, от които 173 на български език, 51 на руски и 10 на латиница.

**В глава първа** Вихрен Димитров е направил обстоен литературен обзор, като в обем от 51 страници е обхванал достатъчен брой автори, специалисти и литературни източници.

**В глава втора** са посочени целите, задачите, методиката и организацията на изследването. В тази част на дисертационният труд е изведена и работната хипотеза: *„при системно прилагане на методика за психофизическа подготовка на състезатели по фехтовка се формира адекватна психофизическа готовност за ефективни действия при състезания, в резултат на което се повишава спортния резултат“*.

Авторът си е поставил като основна цел *„Да се разработи научно-обоснована, комплексна и ефективна методика за формиране на адекватна психофизическа готовност на спортистите за преодоляване на екстремалните ситуации по време на състезание на фехтовка“*. За реализиране на така поставената в дисертационния труд цел докторантът е посочил 5 (пет) задачи, които според мен, в голяма степен изясняват същността на поставения проблем и насочват изследователската работа в посока отговаряща на темата на труда.

Контингентът на изследваните лица е общо 68 състезатели по фехтовка (рапира и шпага) на възраст от 18 до 25 години, разпределени в 2 групи –



експериментална (34 фехтувачи, от които 20 мъже и 14 жени) и контролна (34 фехтувачи, от които 20 мъже и 14 жени), както и 20 треньори по фехтовка. Изследването е проведено в периода 2007-2012 година със състезатели от „Клуб Фехтовка“ при НСА и състезатели от други клубове по този спорт. Върху състезателите от експерименталната група е приложена комплексна методика за изследване, докато с контролната група са провеждани само стандартни тренировъчни занимания преди състезанията по фехтовка.

Чрез проведения експеримент, в хода на дисертационния труд, успешно са решени основните проблеми посредством използването на следните научни методи: анализ на специализирана научно-методична литература, при която са отразени мненията на голям брой специалисти, засягащи пряко проблемите на дисертационния труд. Освен това са допълнително са използвани и методите на наблюдение, беседа и анкетно проучване, които подпомагат докторанта в неговата изследователска дейност.

В процеса на реализиране на експеримента върху експерименталната група е приложена комплексна методика на въздействие, включваща автогенна и идеомоторна тренировка, специализирани акопресурни въздействия и целенасочени физически упражнения. В същият период върху контролната група не е използвано подобно въздействие. Състезателите от тази група са провеждали учебно – тренировъчен процес по програма разработена от техните лични треньори.

**В глава трета** озаглавена *“Анализ на резултатите”* докторантът е анализирал получените резултати от проведения експеримент. Подробно са анализирани: психическата годност, активността, самочувствието, настроението и психическата работоспособност, тревожността и емоционалната устойчивост, както и получените резултати от физическата годност, като за нея са използвани 12 спортно-педагогически тестове. В този раздел са анализирани и резултатите от проведеното анкетно проучване, направено с фехтувачите от експерименталната група. В края на експерименталния период докторанта

установява, че *“вследствие на приложените методи на въздействие са се усъвършенствали както психическата, така и физическата готовност и са нараснали значително коефициентите между тези показатели с резултатите от боевете в елиминация, което е признак за повишавани на психофизическата готовност за действие при сложни и екстремални ситуации, каквито са състезанията по фехтовка”*.

Установени са високи стойности на коефициентите на корелация между резултатите от боевете в елиминация и качествата на психомоториката. Силни корелационни връзки с резултатите от боевете в елиминация са установени при мъжете с ритмична моторика на краката, аритмичното премерване и “мушкането в напад”. При този показател коефициентите на корелация са съответно:  $r = 0,834$ ,  $r = 0,823$  и  $r = 0,897$ . Коефициентите на детерминация са съответно: 70%, 68% и 80%, чийто голям процентен дял силно определя ефективността на спортния резултат при състезания по фехтовка.

При жените – фехтувачки най-силна корелационна връзка с боевете в елиминация имат „ритмичната моторика на ръката” и „мушкането с напад”, където са установени коефициенти на корелация съответно:  $r = 0,855$  и  $r = 0,912$ . Коефициентите на детерминация съответно са: 73% и 83%.

За по-голяма обективност и достоверност при обработката на получените данни докторанта е посочил корелационните зависимости между отделните показатели. Отчита се, че с висок коефициент на корелация е психическата работоспособност, която определя силна взаимовръзка между боевата реализация и работоспособността – при мъжете тя е с коефициент на корелация  $r = 0,835$ , докато при жените корелацията е още по-силна и е съответно  $r = 0,864$ .

**В заключителната четвърта глава** са отразени изводите, препоръките и приносите на дисертационния труд. Изведени са общо 9 извода, направени са 4 препоръки и посочени 7 приноси моменти. Всички те убедително отразяват извършената изследователска и експериментална дейност на докторанта и практическата насоченост на резултатите от нея.



Изведените изводи в края на дисертационния труд коректно отразяват извършената изследователска дейност. Обобщената преценка за направените изводи е изцяло положителна. Създадена е научнообоснована, комплексна методика за формиране и въздействие върху психическата готовност на състезателите по фехтовка. Чрез анализиране на получените резултати от изследването и изучаване спецификата на фехтовалния спорт е извършено прецизиране на методите за оценка на психофизическата готовност на състезателите. Обективно и научно е доказана ефективността на комплексната методика за анализ, формиране и въздействие върху психофизическата готовност на състезателите по фехтовка в периода на предсъстезателната им подготовка, както и по време на участието им в състезание, което дава основания тя да бъде предложена в практиката.

Проведено е анкетно проучване със състезатели по фехтовка (експериментална група - 34 състезатели, мъже и жени). От получените резултати, се установява, че анкетиранияте спортисти проявяват най-висок интерес към автогенната тренировка и най-нисък към тонизиращият точков масаж. Мнението на анкетиранияте спортисти за бъдещото прилагане на физическата подготовка е много високо. Състезателите от експерименталната група дават висока оценка на приложените психофизически методи в тренировките преди състезание. Това тяхно становище, както и постигнатите по-високи резултати в състезанията, потвърждават ефективността на проведения експеримент. Всичко това е в следствие от прилагането в тренировъчния процес на комплексната методика за въздействие върху психофизическата готовност на фехтувачите.

Направен е подходящ анализ на ефекта от приложените методи: автогенна и идеомоторна тренировка, акупресура на главата и въздействието на приложената система от физически упражнения при тренировките на състезателите по фехтовка.

Убедително звучат приносите на проведения експеримент. С изявен приносен характер за практиката е приложената методика за видео-наблюдение, като част от идеомоторната тренировка. Приносен момент има приложеният комплексен подход при комбинирането на автогенната и идеомоторната тренировка. Значение за спортната практика има използвания индивидуален подход към проблемите свързани с физическата готовност на състезателите по фехтовка.

### **III. КРИТИЧНИ БЕЛЕЖКИ И ПРЕПОРЪКИ**

Критичните бележки бяха отразени в предварителната ми рецензия. На този финален етап с удовлетворение констатирам, че Вихрен Димитров се е съобразил с тях и е направил необходимите корекции. Позволявам си да му препоръчам на базата на проведеното експериментално изследване и получените резултати от него да разработи методично ръководство насочено към психофизическата готовност на състезателите по фехтовка, което безспорно ще бъде от голяма полза за треньорите в този динамичен спорт. Отбелязвам, че тази препоръка удачно е направил и самият докторант Димитров.

### **IV. ПУБЛИКАЦИИ ПО ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД**

Докторантът Вихрен Димитров е представил автореферат, в края на който е поместен списък с 3 (три) публикации – 1 (една) написана самостоятелно и 2 (две) в съавторство, свързани с темата на дисертационния труд. Всички те са публикувани в периода 2011 – 2013 година. Тук трябва да отбележа, че представеният автореферат е оформен много прилежно и отразява подробно проведеното експериментално изследване, приложената методика и получените резултати.

### **V. ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Считам, че дисертационният труд има реални научно-приложни приноси и свидетелства за това, че докторантът притежава необходимите познания и способности за осъществяване и реализиране в практиката на научни изследвания.

В заключение предлагам на уважаваното научно жури да присъди на докторанта **Вихрен Кирилов Димитров** образователната и научна степен „доктор“.

София, 13 януари 2014 г.

РЕЦЕНЗЕНТ:.....  
проф. Кирил Атанасов Аладжов, дн