

УПАСВх № 228/08.07.2016

## Рецензия

върху дисертационния труд на тема „Оптимизиране на индивидуалната подготовка на тежкоатлетки“ на докторант Нели Янкова, катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“ с научен ръководител доц. Владимир Боянов

Рецензент: доц. Лозан Митев, д-р

Представената за рецензиране докторска работа е съсредоточена върху един от главните и недостатъчно изучени проблеми на методиката в областта на елитния спорт в нашето съвремие - индивидуалната подготовка по вдигане на тежести за жени. Този научен проблем е значително предизвикателство пред съвременната теория на спортната тренировка поради интегралността му и сложността на многофакторните влияния свързани с постигане на ефективност в тренировъчната и състезателна дейност. Това придава дисертабилност на труда. Наред с това е необходимо да се подчертае и значителния опит и постижения на докторантката Нели Янкова Симова и нейния системен научен интерес в областта на вдигането на тежести за жени и влиянието на силовите упражнения върху женския организъм. Този дисертационен труд идва като естествено обобщение на дългогодишната ѝ работа в тази област и отразява не само задълбочения ѝ професионален интерес, но и умението да поставя на дневен ред съществени научни проблеми с голямо практическо значение, какъвто е случая с темата на предложената дисертация.

### Структура и оформление на дисертационния труд

Представеният дисертационен труд е разработен в обем от 237 стандартни страници, построен е съобразно научните изисквания в 4 раздела(глави), илюстриран с 56 таблици и 61 диаграми, приложен е списък на използвани 283 източници. Анализът и използването на тези източници в изследването, са извършени по един задълбочен и критичен начин, което разкрива вещината, с която авторката борава с научната литература и нейното проблемно

използване в изследователската работа и представянето натруда. Използван е ясен, логически изчистен литературен език

В първа глава авторката аргументира, чрез задълбочен анализ на теоретическите постановки и тенденции в научните изследвания свързани с със сложността на проблема за индивидуалната подготовка по вдигане на тежести за жени. Проучени са постиженията на няколко научни школи и автори (България, Русия, САЩ, Германия) като наред с проблемите на функционалните натоварвания, особено внимание се отделя на чисто специфичните изисквания на тренировъчния процес от хуманитарно медицински съображения засягащи различни аспекти на тренировъчния процес и неговия ефект върху женския организъм. Именно това е значим принос на авторката.

Въз основа на направения анализ на научните изследвания по проблема, авторката поставя на преден план за изследване в дисертацията многопосочните фактори свързани с подготовката на елитни състезателки по вдигане на тежести, като акцентира върху няколко аспекта – необходимостта от системен подход в подготовката на състезателки по вдигане на тежести и на второ място, се спира върху сложния психомоторен комплекс на развитие на двигателните възможности на личността и неговата специфика спрямо женския организъм. Всички тези въпроси тя отнася към проблема за изготвяне на адекватни методики основани на система за контрол и управление на тренировъчното натоварване въз основа на специфичните особености на женския организъм във вдигането на тежести по отношение на соматотипа и функционалните особености на личността. Този подход извява задълбоченото разбиране на авторката по въпроса за индивидуализацията на тренировъчното натоварване и по същество е трудът анализира цялостно тези въпроси свързани с вдигането на тежести за жени.

Въз основа на задълбочения анализ на източниците дисертантката е успяла да изведе успешно хипотезата на изследването, която поставя проблема за ефективността на подготовката на състезателки по вдигане на тежести в умението да се хармонизира подготовката чрез съчетанието на състезателните

и основно-спомогателните упражнения съобразно спецификата на женския организъм и равнището на спортно техническа подготовка

Във втора глава авторката представя основна цел на дисертационния труд е изграждането на системен модел за управление на тренировъчния процес, в който да се вземат под внимание соматотипните особености на женския организъм, както и степента на тренираност (функционално състояние, равнище на техническа подготовка) на организма в съответните възрастови групи. За да изясни тези проблеми, Нели Янкова провежда експериментално изследване с най-добрите състезателки по вдигане на тежести чрез изучаване на състоянието и промените на антропометричните и функционални показатели съобразно някои морфологически особености на женския организъм. Обект на изследването са 86 български щангистки – 23 жени, 34 девойки и 29 кадетки. Прави впечатление значителния обем показатели за изследване – антропометрични данни, функционални измервания и спортно технически параметри като те са описани прегледно.

Дисертантката коректно представя всички елементи на експерименталната работа – от теоретико методологическата част, до техническите и организационни аспекти на неговото осъществяване. Именно в това се разкрива и вещината и научната коректност, с която е извършен експеримента. Използваните показатели за анализ, чрез стандартни тестове гарантират обективността на получените данни. Приложени са надеждни научни методи за събиране, обработка и анализ на получената информация.

В трета глава дисертантката Нели Янкова Симова представя сумарните резултати и интерпретацията на получените величини чрез компютърна обработка и по статистически показатели значими за интерпретацията на данните. Най-напред се представят спортно-специфични сведения за изследваните лица, характеристика на соматотипа, след което се представят данни за постиженията на изследваните лица по функционални и антропометрични показатели.

---



Авторката представя и анализира получените данни отделно за всяка от възрастовите групи, с което подчертава закономерностите в еволюцията на спортното развитие, както и спецификата на развитие на отделните показатели. Въз основа на това тя ефективно прави сравнителните анализи, благодарение на което оформя характеристиките и специфичните черти на отделните категории състезателки.

От съществено значение е приложението на корелационен анализ и определяне на специфичните зависимости между антропологични и функционални показатели, които имат важно приложение не само в областта на подбора, но и в организиране на един системен контрол върху развитието на тренировъчния процес и развитието на организма и възможностите на състезателките съобразно типови норми, характерни за възрастовата група и тегловите категории.

Особено ценни за практиката са представените зависимости между основните състезателни и спомагателни упражнения, които имат важно прогностично и оценъчно значение с висока надеждност и голяма ефективност за използване в практиката. *(относителни данни при база 100% изхвърляне и изтласкване при тежкоатлетки – жени, девойки и кадетки.)*. Те могат да бъдат напълно широко и ефективно в съвременния тренировъчен процес не само в областта на контрола, но и при планиране и модифициране на концепцията за тренировъчното натоварване.

В четвърта глава са направени изводи и препоръки, които са коректни и съответстват на поставените цели, експериментални изследвания и анализ на данните.

#### **Забележки и препоръки**

След направените обсъждания на труда, установявам, че авторката е успяла да вземе отношение към всички направени препоръки и бележки по всички въпроси, по които бе проведена дискусия. Във връзка с поставения научен проблем, бих желал да задам въпрос на дисертантката, коя е оптималната

възраст за провеждане на селекция и начало на спортна подготовка по вдигане на тежести за жени и какви проблеми съпътстват тренировъчния процес по вдигане на тежести за жени в условията на пубертета.

В литературния обзор и на други места дисертантката изписва имената на авторите на латиница, при положение че съвременната транскрипция и известността им, както и нормите на Българския език дават възможност те да бъдат изписвани на кирилица. Това би улеснявало изчитането на имената или понятията, поради различията в произношенията в различните езици. Пример: Уайдър и Шварценегер, Tuttle

### **Заклучение**

Дисертацията на Нели Янкова Симова отбелязва конкретни и значими постижения. Темата е актуална, значима и оригинално разработена, поне доколкото познавам съответната литература

Заклучение: Дисертационният труд доказва професионалната подготовка и умения, натрупаните теоретични знания и качествата на Нели Янкова Симова, позволили ѝ да ни представи това научно изследване със значими академични достижения. Поради гореизложеното, давам с увереност положителната си оценка за представения дисертационен труд. Ето защо предлагам на почитаемото научно жури да присъди образователната и научна степен „доктор“ в професионално направление 7.6. Спорт.  
на Нели Янкова Симова.

*от доц. Лозан Митев, катедра „Мениджмънт и история на спорта“*

*1 април 2014 г.*

