

УЧРНСВх №227/08. 04.2014г.

РЕЦЕНЗИЯ

на дисертационен труд „Оптимизиране на индивидуалната подготовка при тежкоатлетки“, разработен от Нели Янкова Симова, с научен ръководител доц. Владимир Боянов, доктор за присъждане на образователната и научна степен „Доктор“ в професионално направление 7.6. Спорт

Рецензент: проф. д-р Мария Василева Тотева, дмн

Спортните занимания в т. ч. и силовите натоварвания имат изразен положителен ефект върху организма. Тренировъчният процес налага съобразяване с пола, възрастта, морфологичните и функционални особености на индивида с оглед предотвратяване на неблагоприятни въздействия върху здравния статус. Тези основни принципи са особено значими в женския спорт, което определя и актуалността на настоящото изследване.

Дисертацията е в обем от 237 стр. и 9 стр. приложения. Тя е онагледена с 56 таблици и 70 фигури. Библиографският списък включва 283 заглавия, от които 183 на кирилица и 100 на латиница.

Трудът започва с целенасочен увод очертаващ опорните точки на научното изследване.

Началният раздел на литературния обзор е посветен на теоретичната постановка на проблема. Чрез подробния преглед на библиографския материал ясно се определят „белите петна“ в женската тежка атлетика. Обсъждайки схващанията на водещи специалисти, в критичен план се посочват недостатъчно изяснените методични подходи на тренировъчния процес.

Оценявам много положително извършената морфо-функционална характеристика на женския организъм, тъй като тя няма общ характер, а е насочена към тези особености, които имат отношение към спецификата на силовите натоварвания, като структурата на коремната кухина, на мускулатурата и т.н. Въз основа на това е направен подробен преглед за влиянието на физическите натоварвания върху

отделните системи на жените с целенасочен акцент върху менструалния цикъл.

В библиографския анализ Нели Янкова демонстрира отлични познания за състоянието на проблема, който е задълбочено анализиран. Това ѝ дава възможност да изгради обоснована работна хипотеза, която е насочена към разработване на система упражнения, въздействаща върху по-слабите мускулни групи на тежкоатлетките.

Поставената цел произтича от научните идеи на хипотезата, а формулираните 6 основни задачи са в логична връзка с нея.

Обект на изследването са 86 български щангистки – 23 жени, 34 девойки и 29 кадетки. Може да се приеме, че този контингент представлява изчерпателна извадка на българските състезателки в този спорт.

Програмата на изследването е богата и разностранна. Тя включва 51 антропометрични показатели – дължини на тялото, диаметри, обиколки, функционални показатели, кожни гънки и състав на телесната маса. Соматотипът е определен по метода на Heath-Carter.

Втората част на методиката е педагогическо тестиране чрез 5 теста за установяване на максималните постижения в състезателните и основно-спомагателни упражнения.

Следваща стъпка е провеждането на педагогически експеримент с 34 състезателки, при които се проследяват промените на изследваните показатели под въздействието на разработения и приложен тренировъчен модел. Извършеното педагогическо наблюдение е база за последващи анализи и мотивирани заключения.

Създадена е много добра организация за реализиране на поставените задачи в два етапа. В първия са тествани спортно-състезателните и основно-спомагателните упражнения на всички състезателки. В основния педагогически експеримент с 34 щангистки се използва модифициран тренировъчен модел, който има индивидуален характер. Изследванията са осъществени трикратно по 59 показателя. За

по-детайлно установяване на спортно-техническите възможности на тежкоатлетките са разработени регресионни уравнения и нормативно-оценъчни таблици.

Получените данни са обработени чрез богата статистическа програма, включваща вариационен, корелационен, регресионен, дисперсионен, сравнителен и графичен анализи, осигуряващи достатъчна достоверност на резултатите.

Разделът „Резултати и анализ“ е удачно структуриран, следвайки последователността на организационния модел.

Докторантката извършва прецизен анализ на резултатите от предварителния експеримент по 9 показателя. Трите групи състезателки са сравнително еднородни по антропометричните си признаци. Различия в определена степен се установяват при състезателните и спомагателни упражнения, които са обусловени главно от възрастовата квалификация.

Професионалният опит и научното мислене на Н. Янкова я насочва към идентифициране на факторите за спортния резултат чрез изследване на взаимозависимостите между резултатите в състезателните и основните спомагателни упражнения. Данните от корелационния анализ са интерпретирани задълбочено в сравнителен план за трите групи щангисти. Този доказателствен материал е провокирал научните идеи на дисертантката към разработване на информативни регресионни уравнения, съобразно възрастовите характеристики. Чрез приложените таблици и практически модел за приложение се дава възможност за подобряване на постиженията и прогнозиране на резултатите в съответните упражнения на тежката атлетика.

В следващите раздели на глава трета „Анализ на резултатите“ е възприета стройна едноточна схема на коментар. Тя включва подробно обсъждане на антропометричните показатели, състава на телесната маса, соматотипа, състояние и динамика на спортно-техническите резултати при тежкоатлетките – жени, девойки и кадетки.

Установените параметри се сравняват с данните за българското население от съответната възрастова група и публикациите на голям брой автори, проучвали посочения проблем. Извършена е огромна анализаторна дейност, в която Н. Янкова проявява голяма професионална компетенция при интерпретацията на доказателствения материал. По отношение на телесната структура тя успява да характеризира специфичния морфотип на щангистките, който по отношение на антропометричните признаци е твърде сходен в трите групи. Той в сравнение с българското население, се отличава с по-масивен раменен пояс и гръден кош, по-малка дължина на бедрото, по-големи обиколки на тялото и крайниците. Тези особености са резултат на спортния подбор и специфичната силова подготовка.

Компонентите на телесния състав са важен индикатор за въздействието на физическите натоварвания предвид изразената им екочувствителност. Отделните компоненти, характеризиращи развитието на мастната и мускулна тъкан показват неголеми междугрупови различия. Положителен е фактът, че през експерименталния период има известно редуциране на мазнините и увеличаване на мускулната маса. Индексът на охраненост е малко по-висок от нормативните стойности (25 kg/m^2), което се обяснява с типа телосложение на състезателките.

Изследователската програма е обогатена чрез изследване на соматотипа и извършеното сравнение между жени, девойки и кадетки. Този метод дава възможност за комплексна оценка на формата и структурата на тялото. Техният среден соматотип е ендо-мезоморфен с екстремна мезоморфия (над 7.0 CE при втора и трета групи). Може да се допусне, че масивният костен скелет и отчасти по-голямата ендоморфия определят тези резултати. Сравнително краткия експериментален период обяснява и липсата на по-значителни промени в отделните соматотипни компоненти.

Най-съществената част на дисертационни труд в научно-практически план представляват спортно-техническите резултати на

изследваните лица. Те са анализирани както в абсолютни, така и в относителни стойности на състезателните и основно-спомогателни упражнения. Обсъждането е извършено поотделно за всяка група, с акцентирание върху специфичната динамика на промените, след което е направен сравнителен анализ между постиженията им. На база 100% изхвърляне и изтласкване се анализира икономичността на основните спомогателни упражнения. Обсъждането се задълбочава чрез сравнителния анализ на телесната маса и абсолютната сила в двубоя по метода на Синклер. Данните подкрепят становището, че прирастът на резултатите в отделните упражнения зависи от увеличението на мускулната маса, формираща качеството сила, независимо от календарната възраст.

Докторантката по обективен начин потвърждава ефикасността на приложената индивидуална тренировъчна програма.

Давам положителна оценка на структурата на дисертационния труд, в който след всеки раздел е направено обобщение на резултатите и чрез- междинни изводи се подчертава базовата информация.

Изследователският проект завършва с 8 основни изводи. Те имат конкретен характер и напълно отразяват поставените проучвателни задачи.

Оформените 4 препоръки са насочени към подобряване на тренировъчните програми по тежка атлетика в отделните етапи на спортната подготовка.

Дължа да отбележа, че докторантката се е съобразила с препоръките направени на вътрешната защита и представя труд с изразени научни качества, които могат да бъдат систематизирани, както следва:

-За първи път у нас е извършена подробна комплексна морфо-функционална характеристика във възрастов аспект на всички активни състезателки по тежка атлетика.

- Разработени са регресионни модели, които оптимизират тренировъчната дейност и представляват принос с научно-практически характер.

- Създадена и апробирана е методика за подготовка на щангисти, която е индивидуализирана съобразно техните специфични спортни характеристики.

- Извършен е компетентен анализ на структурата на тренировъчните натоварвания и ролята на подготвителните упражнения върху състезателните умения.

- Предложената методика може успешно да бъде приложена в тренировката на широк контингент от спортуващи тежка атлетика.

Както всеки труд от подобен характер, могат да бъдат допуснати незначителни слабости, но те не се отразяват на качествата на разработката. Тя би спечелила, ако тежкоатлетките бяха диференцирани съобразно тегловите категории, но е ясно, че това не е било възможно предвид ограничения брой на българските състезателки.

Във връзка с дисертацията са публикувани 4 статии.

Авторефератът е добре оформен според съответните изисквания.

Заключение

Представеният научен труд „Оптимизиране на индивидуалната подготовка при тежкоатлети“ се характеризира с безспорни научно-приложни достойнства, поради което с убеденост предлагам на Уважаемото научно жури да удостои гл. ас. Нели Янкова Симова с образователната и научна степен „доктор“ в професионално направление 7.6. Спорт.

Рецензент:

проф. д-р М. Тотева, дмн