

## СТАНОВИЩЕ

от проф. д-р Константин Ал. Бичев, дм., дпн.  
относно дисертационния труд на гл.асистент Нели Янкова на тема:  
„Оптимизиране на индивидуалната подготовка на тежкоатлетки“,  
за присъждане на ОНС „Доктор“ по научната специалност Теория и  
методика на физическото възпитание и спортната тренировка,  
професионално направление 7.6. „Спорт“

Проблемът за индивидуалната подготовка на тежкоатлетки с прилагането на достоверно обосновани комплекси от силови упражнения, остава актуален научно-изследователски обект – изходна позиция за това се явяват визирани от дисертантката обстоятелства, като: тежката атлетика при жени е един от най-малко проучените и същевременно един от перспективните за развитие олимпийски спортове; тежкоатлетките жени, девойки и кадетки безусловно се нуждаят от изучаване на способността за адаптация на техните физиологични системи към пределни по тежест силови натоварвания; женската тежка атлетика изисква задълбочен научно обоснован подход за установяване на по-ефективни начини за постигане от състезателките на високи спортни резултати, чрез свеждане до минимум на отрицателните въздействия върху техния организъм” и др.

Въпреки голямото количество научни разработки в областта на спортно-тренировъчните натоварвания, дисертационната тема на Янкова подчертано привлича вниманието на изследователите, включително и от аспект еманципацията в женския спорт, в частност в тежката атлетика, борбата и бокса. Ето защо, представеният дисертационен труд се явява навременен и по изчерпателното разглеждане на разработваните в него въпроси приложната му значимост е очевидна – приемам като бонус за труда отбелязването в рамките на целия литературен обзор информационно изобилие. Туук подчертавам и всестранността на организацията и на методиката на извършената в динамика изследователска работа : репрезентативните по количество изследвани контингенти тежкоатлетки жени, девойки и кадетки; широкия диапазон на определяните антропометрични параметри /вкл. соматотип и чиста мускулна маса/; анализите на постиженията в основните и спомагателните упражнения и т.н.

Предпоставка за висока стойност на представената научна разработка несъмнено се явяват теоретичната ерудиция и спортно-практическата /в конкретния случай всепризната/ компетентност на дисертантката. Именно всичко това е позволило на Янкова, на база получените от нейните изследвания резултати да прецизира по-нататък такива значими за

системната тренировъчна подготовка при тежкоатлетки въпроси, като: взаимовръзките между състезателните и основно-спомогателните силови упражнения и съответно влиянието на последните върху всяко от състезателните упражнения; изграждането на нормативни модели, позволяващи обективно оценяване на спортно-техническото майсторство при състезателните и спомогателните упражнения; разработването на регресионни уравнения за по-детайлно установяване на различията в спортно-техническите възможности на отделните тежкоатлетки; формиране и съответно динамично апробиране в практиката на женската тежка атлетика на достоверно ефективни тренировъчни комплекси, съдействащи за повишаване на постиженията в спомогателните и състезателните упражнения на тежкоатлетките. Разработването от дисертантката на тренировъчни модели, оптимизирането на силовите натоварвания и респ. значимото повишаване на постиженията, като основна цел на изследователската работа, безусловно са съобразявани с биологичните особености на женския организъм във всички възрастови групи – с това коректно се характеризират съответните силови критерии. Визираното дотук аргументира обективността на формираните в дисертационния труд изводи и препоръки за практиката на тежкоатлетките.

В общ план, представената дисертация има стойност и на много добър „Digest“ в насока на тежката атлетика при жени. Естеството на някои „по същество незначителни забележки“ не понижава високата оценка!

Имайки предвид всичко отбелязано по-горе, предлагам на Уважаемите членове на Научното жури да присъдят на докторант Нели Янкова образователната и научна степен „доктор“ по научната специалност Теория и методика на физическото възпитание и спортната тренировка, професионално направление 7.6. Спорт.

С уважение:

