

С Т А Н О В И Щ Е

от доц. **Милена Алексиева, доктор**

на дисертационния труд за присъждане на образователната и научна степен „Доктор“ в професионално направление 7.6 „Спорт“

Тема:

„Оптимизиране на тренировъчния процес на волейболисти с „интервален спринт“ тренировки“

Автор:

Керимхан Кайнак – докторант от Р Турция

Научен ръководител:

проф. Димитър Михайлов, доктор

Дисертационния труд е насочен към защита от Центъра за научна и приложна дейност в спорта на Национална спортна академия „Васил Левски“. Документацията, необходимата за провеждане на защитата е коректно попълнена. В представения автореферат са застъпени всички раздели на дисертационния труд. Това дава възможност на всеки, който желае, да добие представа за съдържанието на труда.

Представения дисертационен труд представлява едно целенасочено изследване на прилагането на „интервален спринт“ тренировки при волейболисти-студенти, с цел подобряване развитието както на анаеробната, така и на аеробната издръжливост на състезателите. Научните търсения на докторанта са насочени към разработването и прилагането в практиката на тренировъчна програма, с която да бъдат подобрени анаеробните и аеробни капацитети на състезателите, които той лично тренира, а също така да бъде подобрен и индексът на умора на тези състезатели.

В дисертационния труд личи едно добро познаване на изследвания проблем от страна на докторанта. Трудът има практическа насоченост и приложимост.

Дисертационният труд е написан в обем от 120 страници, илюстриран е с 17 нагледни материала, които включват 10 таблици и 7 фигури. Библиографската справка включва 95 литературни източника. Всички автори посочени в книгописа са цитирани от научни трудове и публикации, които са на английски език.

Изключително коректно са посочени и страниците от цитирания научен труд. Това, което прави впечатление е, че липсват български автори, затова препоръчвам на докторанта да се

запознае с някои разработки на проф. Илчо Илиев, проф. Виден Георгиев, проф. Даниела Дашева, проф. Петър Бонов и др.

Дисертационния труд е структуриран в четири раздела:

- ✓ Литературен обзор
- ✓ Цел, задачи, организация и методика на изследването
- ✓ Анализ на получените резултати
- ✓ Изводи и препоръки.

Дисертационният труд започва с въведение, в което докторанта поставя насоката на своята разработка.

Първа глава „Литературен обзор“ е разработена в четири подраздела. Интерес в тази глава представляват подразделите:

1.2. „Тренировката във волейбола“. В раздела автора акцентира върху тренировъчния процес, като „Адаптационен процес“.

1.4. „Медико-биологични и физиологични системи в тренировъчния процес“. Отдавам изключително висока стойност на разработения материал.

В първата част докторанта описва енергийните системи на разграждане и трансформиране на енергията, необходимата на състезателите да участват в тренировъчния процес, а във втората част ни запознава с видовете тренировки, спрямо енергийните системи.

В цялата първа глава докторанта успешно е използвал цитирания на голям брой научни разработки по проблема. Освен това в този раздел личи отношението на докторанта по съответната тематика. В края на раздела е изведена „Работна хипотеза“.

Глава втора започва с ясно формулирани „Цел и задачи“, които са четири на брой. Целият втори раздел на дисертационния труд е разработен методически правилно. Описани са обекта, предмета и контингента на изследване, които включват експериментална и контролна група от студенти-волейболисти от университета Еркийес, Р Турция.

Добре е разработен подраздел 2.3. „Методика и организация на изследването“. Описани са четирите изследователски методики:

- ✓ Контент анализ
- ✓ Ускорителен тест по пътека
- ✓ Повторям спринт тест
- ✓ Статистически методи

Описана е организацията и тестовите, с които са снети показателите. Направено е добро описание на дейността по време на педагогическият експеримент.

Глава трета „Анализ на получените резултати“ е разработена в четири подраздела. От направените коректно анализи и констатации, преценявам, че по-съществените приноси са следните:

1. От изследваните антропометрични данни при експерименталната и контролна групи не се наблюдават съществени различия по изследваните признаци.

2. След прилагането на шест седмична тренировъчна програма със спринт интервални тренировки, като допълнение към тренировката на волейболистите се наблюдават значителни подобрения при експерименталната група по отношение на:

- издръжливостта;
- повишаване на аеробния капацитет;
- подобряване стойностите на индекса на умора;
- прилагането на интервалните спринт тренировки, подобряват както аеробния, така и анаеробния капацитет на състезателите.

3. Направените констатации от докторанта съпадат с вижданията на цитираните изтъкнати специалисти.

Докторския труд на Керимахан Каймак завършва с изведени шест извода и препоръки за практиката.

Заключение:

Имайки предвид гореизложеното, считам че дисертационния труд съдържа научно-приложни резултати, които представляват оригинален принос в науката. С разработения труд докторантът показва, че притежава задълбочени теоретични знания и способности за самостоятелни изследвания.

С убеденост предлагам на членовете на Научното жури да присъдят образователната и научна степен „Доктор“ в професионално направление 7.6 „Спорт“ на Керимхан Каймак.

Изготвил становището: 
доц. Милена Алексиева, доктор