

## **СТАНОВИЩЕ**

за дисертационния труд на **САЛЯХАТИН КОЧ** на тема:

**„ДВИГАТЕЛНИ И ФИЗИОЛОГИЧНИ КРИТЕРИИ ЗА СТРЕС И АДАПТАЦИЯ ПРИ БЯГАНЕ НА СРЕДНИ РАЗСТОЯНИЯ“** за придобиване на образователната и научна степен „Доктор“ по научната специалност „Теория и методика на физическото възпитание и спортната тренировка (вкл. МЛФ), професионално направление 7.6.Спорт

### **Актуалност и значимост на проблема.**

Проблематиката за стреса и адаптацията в спортната тренировка е безспорно интересна и разбира се с непреходно значение, както за нас теоретиците, така и за тренировъската практика. Теорията на адаптацията се явява онази методологическа основа, върху която се изгражда планирането и управлението на съвременния тренировъчен процес, особено в спорта за високи постижения.

Поставената работна хипотеза, свързана с определяне на праговите работни мощности в дейността на кардиореспираторната система като индивидуални оптимални зони на беговите натоварвания е в основата на повишаването на ефективността на тренировъчния процес при бяганията на средни разстояния.

Смятам, че посочените по-горе аргументи са достатъчно основание да приемем представения за защита дисертационен труд като актуален и оценим неговата научна и практическа значимост.

**Оценка на резултатите и приносите на дисертационния труд.** Общата ми предварителна оценка на дисертационния труд е определено положителна.

Трудът е разработен в обем от 118 страници. Съдържа 4 основни глави.

Теоретично проблемът е развит на страниците на първа глава като въвежда последователно в проблемите на стреса и адаптацията в спорта. Направен е сполучлив проблемен анализ. Проучени са 104 литературни източници на латиница и на кирилица. Правилно са дефинирани целта и 5 основни задачи на изследването. Контингентът на изследването включва 20 мъже и 20 жени състезатели и състезателки на средни разстояния от Р Турция. Използван е само един тест, но в теренни условия, което го прави уникален. Използвана е и преносимата апаратура за функционални изследвания "K4". Тестът е реализиран два пъти - преди и след двумесечен тренировъчен мезоцикъл. Показателите са описани подробно. За математико-статистически анализ е използван подходящ инструментариум.

При анализа на резултатите в трета глава можем да отбележим следните положителни моменти, същевременно и с приносен характер:

1. Изследвана е динамиката на пулсовата честота при стандартно натоварване с прогресивно нарастване на интензивността. Получените резултати позволяват да се определи величината на беговите натоварвания, съобразно предварително определените индивидуални оптимални такива. Интерес представляват изведените адаптационни маркери във фазата на възстановяване, които позволяват да се индивидуализира подготовката на състезателите, съобразно тяхната текуща подготвеност.

2. Разкритата динамика на кислородна консумация при стандартно бегово натоварване с прогресивно нарастване на интензивността позволява да се определят два критични момента в зависимост от нарастване на скоростта. При максималната кислородна консумация е описана теоретична параболична зависимост. Принос за практиката е направеното заключение за по-голямата информативност на средните стойности, отразяващи по детайлно нивото на кислородната консумация.

3. Описаната динамика на кислородния пулс във фазите на натоварване и възстановяване при стандартно бегово натоварване с прогресивно покачване на интензивността позволява да се твърди, че моментът на интензивно нарастване на кислородния пулс е индикатор за адаптационните възможности на изследваните състезатели. Изведените стойности на кислороден пулс могат да се използват като критерии за специфична работоспособност при състезатели на средни разстояния.

4. Изследваната динамика на лактатна консумация позволява да се определят две критични точки на адаптационните промени в енергетичния метаболизъм от съществено значение за планирането на тренировъчните натоварвания в средните бягания.

5. Доказана е макар и с известна условност ефективността на използваната методика.

6. Изведени са нормативи за оценка на функционалната ефективност като инструмент за ефективно планиране на работата за специфична работоспособност.

Предложените изводи в края на труда произтичат от проведеното изследване.

Фактологическият материал в цялата дисертация е онагледен с графики и таблици, което облекчава възприемането на изследователските факти.

Представени са 5 научни публикации във връзка с темата.

Известни претенции могат да се отправят към използваната терминология, както и такива свързани с това, че на практика е използван само един тест, макар и в уникални среда.

**Заклучение.**

Въз основа на изложеното и предвид актуалността на третираната проблематика предлагам на уважаемите членове на научното жури да присъдят на Саляхатин Коч, образователната и научна степен „доктор“.

19.11.2014 г.

Дал становище:

/проф. Д. Дашева, ДН/

