

УРДБ № 618/18.12.2011

РЕЦЕНЗИЯ

От доц. Анка Крумова, доктор
на дисертационен труд за присъждане
на образователната и научна степен „Доктор“
Професионално направление 7.6 Спорт

**Тема: “Развиване и контрол на скоростно-силовата подготовка
при 17-19 годишни волейболистки”**

Автор: Ралица Цекова Арсова

Научен ръководител: проф. Димитър Михайлов, доктор

Старши преподавател Ралица Арсова е специалист по волейбол със солидна подготовка по теория и практика на спорта. Това наше мнение се базира на показаните от нея знания и резултати на проведения конкурсен изпит за преподавател в УНСС.

Натрупаният от нея опит като състезател, преподавател, треньор, редактор и изследовател я насочва към разработването на проблем от изключителна важност не само за развитието на волейболния спорт, но и с голяма обществена и научно приложна значимост – правилното физическо развитие на младото поколение.

От друга страна, волейболният спорт, който е част от обществения живот, се характеризира с изключителна интензификация и модернизация във всички сфери, което налага и използването на нови форми и методи на работа. Представеният за рецензиране труд на тема: “Развиване и контрол на скоростно-силовата подготовка при 17-19 годишни волейболистки” е именно такъв.

Преди да преминем към конкретна оценка на дисертацията искаме да подчертаем, че по своята проблематика, обхват на изследването, използваните методи и извлечените изводи и препоръки, трудът е оригинален и представлява значителен принос за теорията и практиката на спорта.

Дисертационният труд на Ралица Арсова е написан на 171 страници, от които 12 страници са библиографска справка и 14 – приложения. Работата е онагледена с 22 таблици, 28 фигури и 2 тренировъчни програми, изработени перфектно и спомагащи за визуалното възприемане и интерпретиране на данните. Заглавието е формулирано точно и отговаря на съдържанието.

Научната разработка е структурирана правилно, като включва въведение и четири глави, които са логически взаимно свързани.

Въведението, което обхваща близо пет страници, насочва вниманието ни към някои тенденции в развитието на съвременния волейбол и акценти в подготовката на волейболиста; ролята на силата като двигателно качество за спортната успеваемост; развитие на силата в зависимост от възрастта, спецификата на спорта и др.

Първа глава („Постановка на проблема“) е в обем 48 страници. Тук авторката въз основа на богат фактически материал разкрива същностната характеристика на качеството сила; режими на мускулните контракции; видове мускулна сила; биомеханична и физиологична характеристика на силата; методика на силовата подготовка; анатомо-физиологични особености в развитието на мускулната сила при деца и юноши.

Последната подглава (1.8.) Развитие на двигателните качества на волейболисти, според нас, по-правилно би било да се озаглави „Особености на силовата подготовка на волейболиста“, което ще обоснове необходимостта от нови методи и средства за нейното развитие и ще

допринесе конкретизация на работната хипотеза (което всъщност авторката прави).

Приносите на тази част от дисертационния труд, където е извършено задълбочено проучване на проблема, по данни от изследвания на водещи наши и чуждестранни специалисти е от познавателно значение за теорията и практиката на волейбола. (Бихме препоръчали в този раздел дисертантката да сподели и свои виждания).

Втора глава на дисертационния труд „Цел, задачи и методика на изследването“ е разработена в обем от 15 страници. Целта на изследването е формирана ясно и точно, което спомага за конкретизиране на задачите – 6 на брой. Задачите са логически взаимосвързани и допринасят за оформянето на един цялостен научен труд.

Добре са дефинирани предметът и обектът на изследване. Контингентът на изследване включва 76 момичета на възраст 15 – 20 години, занимаващи се организирано с волейбол във водещи спортни клубове.

Проведен е и спортно-педагогически експеримент с две групи: експериментална – 14 състезателки от УНСС и контролна – 10 състезателки от отбора на Локомотив София.

Продължителността на изследването – 3 години, броят на изследваните лица е достатъчно показателен за мащабността на проекта, при личното участие на дисертантката. Взети са под внимание и периодизацията на подготовката при тези възрастови групи. Много добре е разработен раздел II.2.2. Методи на изследване и показатели. Като основни методи за научно изследване са използвани: контент анализ на специализирана литература; тестиране, математико-статистически методи, експеримент. Батерията от тестове включва: антропометрия (13 показатели) и тестове са СФП (12 показатели). Подборът на тестове е

направен адекватно, достатъчно са на брой, с доказана надеждност и информативност и отразяват спецификата на волейболната игра.

Като положителен момент в методиката искаме да отчетем включването на показател 3 (индекс на телесната маса), препоръчан от СЗО (Световна здравна организация).

Обработката на данните е направена на базата на надеждни математико-статистически методи – вариационен, сравнителен, корелационен, факторен анализ, както и сигмален метод за оценка, даваща възможност за разработването на нормативна база за контрол и оптимизиране на скоростно-силовата подготовка на волейболисти.

Имаме забележка към II.2.3. Вариационен анализ – да се посочат и обяснят символите с които си служи (x , s , v , As , Ex).

С най-голям принос за практиката, обаче, е проведеният експеримент с две тренировъчни програми – фитнес и теренна. И двете програми са изготвени с голяма вещина и професионализъм – подбрани са много подходящи упражнения, включващи всички мускулни групи и отговарящи на спецификата на играта, определени са конкретните натоварвания (брой, дозировка и почивки), дават се точни методически указания, гаранция за тяхната ефективност.

Трета глава (резултати и анализи) е в обем от 67 страници. Тук докторантката, чрез вариационна обработка на данните, установява средното ниво и вариативността на признаците за физическо развитие (13 показатели и специална физическа дееспособност (12 показателя).

Отначало това се прави за целия контингент от изследвани лица, а след това и по групи (15-16 години; 17-18 години; 19-20 години), в началото и в края на изследването. Извършена е огромна изследователска работа.

Ралица Арсова разкрива чрез задълбочен анализ особеностите на физическото развитие и скоростно-силовата подготвеност на

волейболистките от трите възрастови групи. Това ѝ послужва като фундамент, върху който изгражда двете експериментални програми.

Според нас, изследването на 15-16 годишни не е необходимо, тъй като не са предмет на изследването.

При сравнителния анализ на данните по групи дисертантката установява, че при повечето от признаците, най-високи са стойностите при младша възраст (15-16 години) и го отдава на случайни фактори. Ние смятаме, че това се дължи на подбора и акселерацията. Добре е да поясни накратко понятието „контрастен метод“. В подраздели III.3. и III. 4. се дават резултатите от експерименталните програми (фитнес и теренна). Тук с помощта на математико-статистически методи Ралица Арсова доказва положителните промени в нивото на повечето изследвани признаци в експерименталната група. Прави впечатление коректното и компетентно интерпретиране на данните, познаването на проблема в детайли, смелостта на авторката да отчете някои недостатъци на изготвените програми, което показва нейния висок професионализъм.

С принос за теорията на волейболната игра са изработените корелационни и факторни структурни модели (подраздели III.6 и III.7), онагледени образцово.

От анализа им се вижда, че най-значими са корелационните зависимости между близки и сходни признаци, както и най-важните скоростно-силови качества, които определят спецификата на спорта, а именно: взривна сила на долни крайници – (9 значими връзки); взривна сила на горни крайници (8 значими връзки); взривна сила на удрящата ръка (7 значими връзки).

Според нас тези раздели имат теоретическа стойност, но не са в пряка връзка с проблематиката (педагогически експеримент).

С изключителен принос за практиката е подраздел III.8 „Нормативна база за контрол и оценка на силовата подготвеност на 17-19 годишни

волейболистки“. Точковият подход дава възможност на треньора по всяко време на учебно-тренировъчния процес да получава информация за степента на тренираност, както на отделните играчи, така също и на отбора като цяло.

Много добре е систематизирана и описана методиката на прилагане.

В подглава II.8.3 „Оптимизиране на подготовката“, за оптимизиране на спортната подготовка авторката предлага изработването на модели (нормативна база) за всяка състезателка и отбор, т.е да се акцентира подготовката върху изоставащите звена.


Това е още едно доказателство за нейните компетентност и професионализъм. В глава IV „Изводи и препоръки“ (3 страници) са изведени изводи и направени препоръки за практиката. В изводите е направено обобщение и систематизиране на най-важните анализи и резултати. (Авторката владее методите за синтез).

Препоръките са адекватни, конкретни и полезни за практиката. Авторефератът е изготвен съобразно изискванията.

Като обобщена оценка на дисертационния труд, въз основа на използваните методи (преди всичко педагогически експеримент, статистически методи и др.), направените анализи и интерпретацията на данните, добрият език и стил на изложение, много доброто онагледяване и оформяне, считаме, че трудът има научна достоверност и практическа приложимост.

Заклучение:

Имайки предвид изтъкнатите положителни страни на работата и личните качества на докторантката, с убеденост предлагам на научното жури да присъди образователната и научна степен „Доктор“ на Ралица Цекова Арсова в професионално направление 7.6. Спорт.

Изготвил: 

Доц. А. Крумова, доктор