

УЧРХ Вх. № 615/18, 12.2019

РЕЦЕНЗИЯ

на дисертационния труд

на ст.преп. РАЛИЦА ЦЕКОВА АРСОВА на тема:

Развиване и контрол на скоростно-силовата подготовка

при 17-19 - годишни волейболистки”

Рецензент: проф.Василка Христова,доктор

Скоростно-силовата подготовка, като част от физическата, решава задачи, свързани с волейболната игра, двигателните качества и способности. Същите трябва да бъдат развити в оптимални граници, в определено съотношение и пропорции, така че, да представляват функционална база за игровата дейност.

Вероятно това е насочило и интереса на ст.преп. Ралица Арсова, а именно проблемът за скоростно-силовата подготовка, като той бъде осветлен всеобхватно от различни аспекти.

Дисертационният труд е написан на 171 стр., като в тях се включва библиографската справка /13 стр./ и двете приложения в обем от 13 стр. Анализирани са 236 автора, от които 209 на кирилица и 27 на латиница.

Въведението е подробно разработено /5 стр./, като се прави кратка характеристика на волейболния спорт, мястото и ролята на силата и скоростно-силовата подготовка при извършването на различните действия от основната и спомагателната техника.

Първа глава ”Постановка на проблема”, в обем от 49 стр. е много всеобхватна и съдържателна. Включва различни характеристики: определения на различни автори, режим на мускулни контракции, видове мускулна сила, биомеханична и физиологична характеристика на силата, методика на силовата подготовка, анатомо-физиологична характеристика на детската и юношеската възраст, развитие на двигателните качества при волейболистите.

Преценявам, че тази част е много стойностна, тъй като в нея намират място литературни източници от по-старо време, превърнали се в класици на спортната наука, така и сравнително по-нови, които продължават да пишат.

В този контекст, ми се струва, че личното отношение на докторантката би трябвало да е по-силно изразено, както и в литературния анализ да бъдат включени и други литературни източници, с отношение към третираната тематика. До голяма степен Ралица Арсова се е съобразила с направените бележки от вътрешното обсъждане, с което е повишила качеството на литературния обзор.

Работната хипотеза представлява финалната фаза на литературния анализ и е много добре изяснена. Дисертантката застъпва предположението, че чрез съответните тренировъчни въздействия със специфични и неспецифични /фитнес/ средства биха се повишили скоростно-силовите способности на волейболистките, като база за по-високи спортни резултати. От друга страна, спортно-педагогическият контрол също би повишил ефективността на този процес.

Втора глава "Цел, задачи и методика на изследването" съдържа 14 стр. Целта е много точно представена и съответства на заглавието и произтичащите задачи. За реализация на труда са формулирани 6 задачи, които са напълно достатъчни за подобна разработка.

Периодът на изследване - почти 3 години, е убедително доказателство, че за това време скоростно-силовите способности могат да се развият пълноценно.

Контингентът на изследването е представен от 76 девойки от клубовете на най-престижните отбори: ЦСКА, Левски Волей, Локомотив, Септември, УНСС/всички от София/, както и Марица /Пловдив/.

Експерименталната група е съставена от 14 състезателки, ръководени от докторантката Ралица Арсова, която е и треньор на отбора. Контролната група включва 10 волейболистки от отбора на Локомотив /София/.

Приложени са следните методи: Контент-анализ, Антропометрия, Спортно-педагогическо тестване и Педагогически експеримент. Антропометричните показатели съдържат 13 теста, които са подходящи и

надеждни. Тестовите за скоростно-силови качества /от 14-ти до 25-ти/, кореспондират на характеристиките на волейболната игра, което ги прави адекватни. В тях, обаче не намира място тестът ”отскок от един крак след засилване и достигане на височинна цел”, който е характерен в голяма степен за женския волейбол.

Тренировъчните програми във фитнес-зала и върху волейболен терен са нов момент, в който са изследвани постиженията на волейболистките и се доказва целесъобразността от приложената методика. В този смисъл е и приносният характер на аспирантката, която много успешно се справя с тази новаторска задача.

Математико-статистическият инструментариум съдържа: вариационен анализ, сравнителен анализ, корелационен анализ, факторен анализ, сигмален метод за оценка и метод на индексите. Считаю, че ползваните методи са в съзвучие с получените резултати от изследването.

Трета глава ”Резултати и анализ” е в обем от 43 стр. В тази част впечатлението, което оставя докторантката е за висока компетентност, като с това Р. Арсова доказва своето научно израстване. Направени са осем вида анализи, съответстващи на математико-статистическите методи. Установявам задълбоченост и вникване в същността на спортната педагогика, както и в интерпретацията на данните, говорещи за детайлно познаване на волейболната проблематика.

Онагледяването, използвано от докторантката е много прецизно подготвено, което позволява да се възприема силно положително. Изготвени са 22 таблици и 28 фигури, отговарящи на високи естетически критерии.

Принос на ст.преп. Ралица Арсова е изготвената нормативна база за контрол и оценка на волейболистките в тяхната скоростно-силова подготвеност. Ползван е сигмален метод на оценка по съответна скала.

Въпрос предизвиква подреждането на основни фактори, с отношение към скоростно-силовата подготовка. Бихте ли обяснили по какъв начин това ранжиране се отразява върху игровата дейност на волейболистките?

Четвърта глава „Изводи и препоръки” е написана на 4 стр., като са оформени 7 извода и са дадени 5 препоръки за по-нататъшна работа. Считаю, че те кореспондират на поставените задачи и са в синхрон с тях.

Докторантката е представила изискуемите 3 публикации по дисертационния труд, от които две са самостоятелни и една е с научния си ръководител проф. Димитър Михайлов. Преценявам, че представеният автореферат е много добре подготвен и може да бъде отпечатан.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Имайки предвид изложените виждания относно целия дисертационен труд, считам, че той прижежава несъмнени качества и заслужава висока положителна оценка, поради което давам своя положителен „вот”. С пълна убеденост настоявам, на ст. преп. Ралица Цекова Арсова, да ѝ бъде присъдена образователно-научната степен „ДОКТОР”.

РЕЦЕНЗЕНТ:



Проф. Василка Христова Серафимова, доктор