

**РЕЦЕНЗИЯ**

на дисертационен труд за получаване на образователната и научна степен  
„доктор”

**Тема на дисертационния труд:** „Разработване на методика за занимания  
с фитнес гимнастика „Пилатес” в Република Турция”

**Автор на дисертационния труд:** Йозлем Кърандъ

**Научен ръководител:** проф. Мария Енева Минева, дн

**Рецензент:** проф. Димитър Танев Кайков, дн

Рецензираният дисертационен труд на тема „Разработване на методика за занимания с фитнес гимнастика „Пилатес” в Република Турция” е съставен в обем от 196 страници и съдържа 37 таблици, 7 фигури и библиографска справка от 127 източника на латиница. Към труда е включено приложение с 92 фигури. Дисертационният труд е свързан със създаване на надеждна методика за повишаване на физическата активност на жени посредством системни занимания с „Пилатес”. Един от актуалните проблеми на съвременното общество е ограничената физическа активност, която е един от основните фактори за редица заболявания. Ето защо разработеният в дисертацията проблем е много актуален.

Дисертационният труд е построен в четири глави, библиографска справка и приложение. Положителна оценка заслужава първата глава „Литературен обзор”, в която се разглежда появата и развитието на „Пилатес”, основните принципи на упражненията, оборудването, ефектът от тяхното прилагане, основните фактори, върху които те влияят. Идентифицирани са шест основни принципа – вдишване и издишване, разтягане и разширяване на оста, активно взаимодействие в областта на главата, врата и раменете, отвореност на гръбнака, правилна стойка и единство на движенията. Разгледани са шест вида основни движения на упражненията по „Пилатес”. Подробно е описано оборудването, осигуряващо качествено обучение. На базата на анализа на богат литературен материал е доказано положителното въздействие на тази фитнес гимнастика върху психическото и физическото развитие и здравето. Основни фактори, върху които практикуването на „Пилатес”



въздействия, са телесното тегло, равновесието, гъвкавостта и силата. Много задълбочено са представени и допълнителните фактори на посочените физически качества. При обобщаване на теоретичния анализ и синтез на различни постановки по изследвания проблем в дисертацията авторът изгражда собствена концепция и на тази база определя работната си хипотеза, която е правилно формулирана.

Положителна оценка може да се даде и на втората глава „Цел, задачи, организация и методика на изследване“, където правилно са определени целта и задачите. За постигане на целта са поставени четири задачи. Предметът е определен точно. Контингентът за изследване са 60 жени, разпределени в четири групи – една контролна и три експериментални в зависимост от нивото на тяхната подготовка (начинаещи, средно напреднали и напреднали). Приложена е комплексна методика от анализ на литературни източници, наблюдение. Проведен е педагогически експеримент, като е приложена нова специализирана пилатес-програма с продължителност от 12 седмици. Измерени са 57 показателя, даващи много богата информация за физическото развитие, равновесието, гъвкавостта и скоростно-силовата издръжливост на коремните мускули и долните крайници. Използвана е надеждна апаратура. Получените резултати от изследването са обработени с надеждни статистически методи.

Положителна оценка заслужава и третата глава „Анализ на получените резултати“. Последователно в логическа връзка са анализирани резултатите от изследването на контролната и трите експериментални групи. През периода на изследването при жените от контролната група общото физическо състояние се е влошило. Една от основните причини е ограничената физическа активност. Установява се, че при експерименталните групи са настъпили положителни промени на физическото състояние. При групата начинаещи през 12-седмичния експериментален период са настъпили съществени промени на 13 показателя от всичко измерени 22 показателя на телесния състав. При останалите 9 показателя не са отчетени съществени промени. Не са установени значими промени на разликите на средните стойности на равновесието при стъпване с два крака, при стоене със затворени очи, при стоене на десен и ляв крак. През експерименталния период са настъпили достоверни промени на гъвкавостта на изследваните жени от групата на начинаещите. Обсегът на движение на горните крайници достоверно е



нараснал, а при долните крайници е нараснал по-ограничено. От измерените дължини на обиколките на 11 параметъра на тялото, 8 са се променили положително. Достоверно се е подобрила скоростно-силовата издръжливост на коремните мускули и долните крайници. Настъпилите положителните промени на голяма част от индикаторите на телесния състав, гъвкавостта, дължината на обиколката на отделни части на тялото и скоростно-силовата издръжливост на коремните мускули и долните крайници доказват ефективността на приложената методика.

При изследваните жени от средно напредналата група също са настъпили положителни промени на средните стойности на измерените показатели. Десет от 22 показателя на телесния състав достоверно са се променили. Отчита се малко подобрене на равновесието при стоене с два крака, с десен и с ляв крак. При затворени очи не са настъпили промени. При гъвкавостта на тялото, свързана с горните крайници, при всичките пет показателя са настъпили достоверни промени, а при долните крайници – при четири показателя. Осем от всичко 11 измерени дължини на обиколките на отделни части на тялото имат увеличение. Значително се е подобрила скоростно-силовата издръжливост на коремните мускули и долните крайници в края на експеримента на изследваните средно напреднали жени. Приложената методика при тази група е повлияла положително.

Приложената методика положително се е отразила и върху изследваните жени от групата на напредналите. Малко по-силно е повлияла методиката върху състоянието на телесния състав на изследваните. Седемнадесет от 22 показателя са подобрили стойностите си. Не са настъпили достоверни промени на равновесието при стоене на два крака и при стоене със затворени очи. Подобрено е равновесието при стоене на ляв крак. Значително се е повишила гъвкавостта на тялото, свързана с горните и долните крайници. Положително се е променила дължината на обиколката на отделните части на тялото. Нараснала е скоростно-силовата издръжливост на коремните мускули и на долните крайници. Всички тези достоверни промени на измерените показатели за времето от началото до края на 12-седмичния експеримент доказват надеждността на приложената методика за занимания с фитнес гимнастика „Пилатес“.



Дисертационният труд има определени научни приноси. Направен е ретроспективен анализ на появата и развитието на „Пилатес“ и са обогатени неговите теоретични основи. Изработена е надеждна методика за занимания с тази фитнес гимнастика за жени с различна степен на двигателна подготовка. Създават се условия при системно практикуване на методиката да се усъвършенства физическото развитие и подобряване на здравето. Разкриват се и определени закономерности при анализа на резултатите от изследването, които са основа за създаване на нови хипотези.

В дисертационния труд са допуснати и отделни слабости. В аналитичната част са представени значителен брой таблици с много богата информация, която в недостатъчна степен е интерпретирана. Този подход е създал условия за неразкриване на значими закономерности. Дисертационният труд би спечелил, ако са приложени корелационен и факторен анализ. Допуснати са и отделни технически грешки. Допуснатите слабости не понижават достойнствата на дисертацията.

По темата на дисертацията са публикувани три материала в авторитетни издания. Авторефератът отразява основното съдържание на дисертационния труд.

#### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ:**

На базата на положителните оценки и научните приноси на дисертационния труд, както и на формираните качества на Йозлем Кърандъ да провежда научни изследвания, предлагам на уважаемото научно жури да ѝ присъди образователната и научна степен „доктор“ в професионалното направление 7.6. Спорт.

07.03.2015 г.

гр.София

Рецензент:.....

/проф. Д.Кайков/