

СТАНОВИЩЕ

/За официална защита/

На дисертационния труд на Йозлем Карандъ на тема: „Разработване на методика за занимания с фитнес гимнастика „Пилатес“ в Република Турция“ за присъждане на образователна научна степен „Доктор“.

С научен ръководител: проф. Мария Минева, д-р

Становище от: доц. Стефан Д. Вългаров, доктор

Заседналият начин на живот на повечето жени в Република Турция мотивира дисертантката да потърси подходящ начин за въздействие за преодоляването му. Това може да стане най-вече с физически упражнения и спорт. Като най-подходящи занимания тя приема за тази цел фитнес гимнастиката Пилатес. Тя счита, че чрез нея може ефективно да се въздейства за борбата с обездвижването и да се повлияе за подобряване на равновесната устойчивост и гъвкавост, а и на неизследваното до момента влияние за намаляване на затлъстяването. Това определя и целта на изследването.

Работната ѝ хипотеза е чрез заниманията с тази фитнес гимнастика да се подобри физическото състояние на турските жени.

Поставените четири задачи според нас, също водят до решаването на целта на изследването.

За педагогическия експеримент са подбрани достатъчен брой /60/ жени разделени в 4 групи по 15 жени: три опитни и една контролна. Много правилно опитните групи са обособени за работа с упражнения от Пилатес гимнастиката за начинаещи, средно напреднали и напреднали. Това отговаря напълно на Пилатес системата в която всяко упражнение има също три нива на трудност.

Обемът на провежданите три занимания седмично по 45 минути, също са препоръчителни за максимален ефект.

Анализа на получените резултати от приложената методика са показателни за положителното развитие на повечето от наблюдаваните параметри. Това потвърждава приноса на заниманията с фитнес гимнастиката Пилатес за подобряване живота на турската жена – домакиня.

От направените изводи се вижда, че с тези занимания се намалява количеството на телесните мазнини и се подобрява гъвкавостта и равновесната устойчивост. Всичко това води до по-добро качество на живот на практикуващите го жени.

От много голямо значение според дисертантката е популяризирането на този вид гимнастика всред населението, спортистите, и във физическото възпитание в училищата и университетите.

В заключение считам, че представената дисертация е актуална за извеждане на жените в Република Турция от заседналият начин на живот чрез организирани занимания с Пилатес гимнастика. Трудът има достойнства, както за теорията, така и за приложението му в практиката. С това давам положително становище и предлагам на научното жури да присъди на Йозлем Карандъ образователната и научна степен „Доктор“.

София 09.03.2015 г.

Изготвил становището:

/доц. Стефан Д. Вългаров, доктор/