

УЧРЖ В. № 25/20.01.2016.

Рецензия

на дисертация на тема:

„МЕТОДИКА ЗА ПРИЛАГАНЕ НА СТРЕЧИНГА В СПОРТНАТА ПОДГОТОВКА НА БОРЕЦА”

Докторант: Никола Ивайлов Николов

Катедра „Борба и джудо“

Научен ръководител: доц. Огнян Рашов Макавеев, д-р

Рецензент : доц. Владимир Ангелов, д-р

Физическата подготовка в спорта е сред най-важните страни на тренировъчния процес. Нейното ниво и обхватност са основополагащ фактор за успешното провеждане на техническата и тактическа подготовка. В тази посока спортните специалисти фокусират своите усилия предимно в развиване на мускулна сила, бързина и издръжливост. Безспорно тези три качества стоят в основата на кондиционната подготовка. Наред с тях, в атрактивния и тежък спорт борба, като основа за добра технико-тактическа подготовка значимо място заемат гъвкавостта и ловкостта. Може да се заключи, че качеството гъвкавост е сред по-слабо изследваните двигателни качества. В същото време неговата роля в тренировъчния процес по борба е значима. Включването на средства и методи за развиване на гъвкавостта в тренировката води до ефекти в няколко посоки:

- явява се превантивен фактор в борбата със спортния травматизъм;
- повишава възможностите на бореца да извършва движения с по-голяма амплитуда;
- способства за подобряване на общото функционално състояние на организма на спортиста.

От казаното до тук може да се направи извода, че избраната тема от докторанта е значима и има подчертано приложен характер. Това я прави дисертабилна и полезна, както за теорията, така и за спортната практика.

Структурата на представената дисертация е съобразена с изискванията за подобен тип научни разработки. Съдържа общо 140 страници, от които 9 са приложения. Работата е онагледена с 25 таблици и 120 фигури, от които 1 блок-схема, 27 снимки, 89

рисулки, 15 диаграми, 4 корелационни матрици и 4 корелационни модели. Написана е на добър български език. Цитирани са общо 139 информационни източници, като от тях 60 наши автори, 76 чужди и 3 интернет-сайта.

Първа глава в разработката е озаглавена „Постановка на проблема. Литературен обзор. Работна хипотеза“. Реализирана е в обем от 38 страници. Направеният преглед на достъпни информационни източници третира проблематика, която е обобщена в 7 тематични направления.

Включва историческа справка за развитие на борбата в световен мащаб и достиженията на българската борцова школа. Ретроспективният анализ по въпроса е в обем от 5 страници, който е целесъобразен, тъй като тази проблематика не е основен предмет на разглеждане в дисертацията.

По-голямо внимание в обзора е отделено на особеностите на двигателното качество гъвкавост. Разкрита е ролята и мястото на работата за неговото развиване в цялостната спортна подготовка на бореца. Разглеждат се основни термини и понятия свързани с гъвкавостта. Изложена е факторната структура за развиване на това качество, чийто обобщен вид е представен в блок-схема.

В детайлен план е направена анатомо-физиологична характеристика на двигателното качество гъвкавост. Анализирани са класификации на стречинга по различни признаци. Дискутират се начините за измерване параметрите на гъвкавостта, условията, на които трябва да отговарят използваните тестове и методическите аспекти свързани с тяхното прилагане.

Най-обстойно внимание в прегледа на информационните източници е отделено на стречинга, като въздействие и тренировъчен метод. В обем от 16 страници се прави опит да се дефинира това понятие. Потърсени са корените на този тренировъчен метод. Изследвани са методическите особености на стречинга. Събраната информация по въпроса е обобщена в няколко посоки, които се определят от отделните части на тренировката и възможностите на стречинга като средство за рехабилитация. Анализирани са ефектите от неговото прилагане, условията за използването му и тези, при които е противопоказно включване на разтягащи упражнения в тренировъчната програма. Разглеждат се резултатите от тренировъчната работа при различните форми на разтягане. Дискутират се спорни моменти, касаещи някои стречинг техники.

Добро впечатление, при изготвяне на литературния обзор и поставянето на проблематиката предмет на тази дисертация, прави широкоспектърният подход при използване на информационните източници. Цитирането на български и чужди автори

от близкото минало и настоящето заедно с изразяване на собствено отношение по третираните проблеми са мерило за качествена реализация на тази глава.

Логичен завършек на литературния обзор е представената работна хипотеза в неговия край. Формулирана е правилно и служи за основа на произтичащите от нея цел и задачи.

Във втора глава авторът представя целите, задачите, методиката и организацията на изследването. Целта е ясно формулирана. От нея произтичат седем задачи, чието решаване позволява цялостно завършване на дисертационния труд.

Методиката на изследването е разкрита чрез посочване на неговия обект, предмет и контингент. Представени са основните характеристики на разработените тренировъчни програми и методическите предписания към тях. Посочени и детайлно обяснени са използваните научно-изследователски методи. Впечатлява доброто онагледяване със снимков материал на използваната тестова батерия съдържаща десет теста. Тяхното описание е точно и ясно. Детайлно е представен и методът на педагогически експеримент. За провеждането му са използвани три опорни точки свързани с насочеността на тренировъчното занимание – комбинирана тренировка, тренировка за физическа подготовка и тренировка за специална физическа и технико-тактическа подготовка. Всяко от посочените три вида тренировъчни занимания е обезпечено с комплекс от разтягащи упражнения за всички звена на двигателния апарат. Упражненията са представени чрез терминологично описание и онагледяване с подходящи рисунки. Би било добре, ако наред с изложените тренировъчни средства присъства по-детайлна информация за приложеното натоварване.

Организацията на изследването е разработена, чрез подробно описание на дейностите в основните му етапи. Посочени са четири етапи, през които е преминал авторът по пътя към реализация на представената дисертация.

Най-важната глава за всяка една научна разработка от такъв тип е „Анализът на резултатите“. В този дисертационен труд авторът събира и интерпретира данни от проведено тестиране, включващо десет спортно-педагогически тестове. Получените резултати от педагогическия експеримент са систематизирани в шест таблици. В тях са поместени данните от началните и крайни измервания и тяхната динамика при двете групи – контролна и експериментална. Подложени са на математико-статистическа обработка. Направени са вариационен и корелационен анализи.

Данните от вариационния анализ са събрани в две таблици за всяка от изследваните групи. Онагледени с диаграми за контролната и експериментална групи са три

показателя: средна стойност, коефициент на вариация и стандартно отклонение. Вариационният анализ доказва, че извадките в двете групи по отношение на отделните тестове са еднородни и относително еднородни, а разпределението на изследваните признаци е нормално с малки изключения. На тази база е избран подходящ статистически критерий за проверка на хипотези. Използван е t-критерий на Стюдънт за независими и зависими извадки. Направена е проверка на достоверността на разликите между КГ и ЕГ на резултатите от началните и крайни измервания. Реализирано е сравнение на средното равнище на две зависими извадки при всяка от двете групи. Накрая са систематизирани резултатите от всеки тест поотделно по отношение на началните и крайни данни при двете групи. Съпоставката на средните стойности е онагледена с десет диаграми.

Корелационният анализ позволява да се установи взаимозависимостта и нейната сила между отделните тестове при двете групи в началото и края на експеримента. Изготвени са четири корелационни матрици и четири модела за степента и посоката на зависимост. Първите две матрици отразяват данните от началните измервания при КГ и ЕГ. Съответстващите им модели разкриват корелацията между тест №1 и останалите тестове. Другите две корелационни матрици показват зависимостите при двете групи относно крайните измервания. При КГ е моделирана степента и посоката на корелация между тест №7 и останалите тестове, а при ЕГ – между тест №4 и останалите тестове.

Представената интерпретация на резултатите от вариационния и корелационен анализ е показателна за задълбоченото ниво на познание на автора в областта на математическата статистика.

Анализът на резултатите е генерализиран чрез направените пет извода, които произтичат от интерпретираните данни и представляват техен логичен завършек.

Представеният дисертационен труд е оформен в унисон със съответстващите изисквания. Има много добър естетически вид. Установените слабости при оформлението на разработката имат в повечето случаи технически характер. Регистрирани са малки терминологични неточности, които не са свързани с борцовата терминология. Споменатите пропуски са несъществени и не намаляват стойността на дисертацията.

Приносите на този дисертационен труд може да се обобщят в няколко направления:

1. Избраната тематика на дисертацията, която фокусира усилията на автора в изследване на тази проблематика, представлява приносен момент. Комплексното и систематично прилагане на упражненията за гъвкавост в

тренировъчната програма е нов и полезен аспект в методиката на подготовка на борците.

2. Разработени са комплекси от разтягащи упражнения за всички звена на двигателния апарат предназначени за три вида тренировъчни занимания по борба: комбинирана тренировка, тренировка за физическа подготовка и тренировка за специална физическа и технико-тактическа подготовка.
3. В използваната тестова батерия са включени тестове за оценка на общата и специална гъвкавост. Изследване на връзката между ефекта от стречинг упражненията и техническата подготовка на бореца позволява да се направят методически предписания за тяхното по-широкоспектърно въздействие.
4. Изброените по-горе приноси сочат, че резултатите от проведените изследвания имат изцяло приложен характер, което е най-голямото достойнство на дисертацията.

Бих желал да задам на автора два въпроса свързан с провеждането на педагогическия експеримент: Какви тренировъчни въздействия са прилагани спрямо участниците в контролната група като реципрочни на използваните комплекси от разтягащи упражнения в експерименталната група? Счита ли авторът, че установените прирасти при ЕГ относно изследваните показатели са спомогнали за повишаване на спортно-техническите умения на участниците?

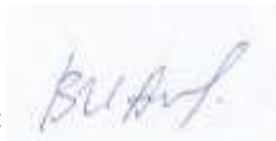
Накрая може да се обобщи, че дисертантът притежава много добра теоретична подготовка, аналитични способности и технически умения, благодарение на които е предложил качествен труд с полезни резултати за треньорската практика.

В заключение смятам, че представената дисертация третира актуална и значима проблематика и е разработена с научна вещина. Доказана е работната хипотеза. Изготвен е автореферат, който отговаря на изискванията за такъв тип научна разработка. В тази връзка, с убеденост предлагам на уважаемото научно жури да бъде присъдена на докторанта Никола Ивайлов Николов образователната и научна степен „доктор“.

София

14. 01. 2016 г.

Рецензент:



/доц. Владимир Ангелов/