

## СТАНОВИЩЕ НА ДИСЕРТАЦИОНЕН ТРУД

от проф. Кирил Атанасов Аладжов, дн  
съгласно Заповед на Ректора ЗП-2599/11.12.2015 г.

по процедура за придобиване на образователната и научна степен  
“Доктор” по научната специалност „Теория и методика на физическото  
възпитание, спортната тренировка (вкл. МЛФ)”, професионално  
направление 7.6. Спорт

Дисертационен труд на тема:

**“МЕТОДИКА ЗА ЗАНИМАНИЯ СЪС СТЕП АЕРОБИКА, В  
СВОБОДНОТО ВРЕМЕ, ПРИ ЖЕНИ ОТ РЕПУБЛИКА ТУРЦИЯ”**  
на Арзу Алтънтъг – докторант в редовна форма на обучение към катедра  
„Гимнастика”, при Национална Спортна Академия “Васил Левски”

Научен ръководител: Проф. Мария Минева, дн

### I. АКТУАЛНОСТ И ЗНАЧИМОСТ НА РАЗРАБОТЕНИЯ ПРОБЛЕМ В ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

Докторантката Арзу Алтънтъг поставя основната цел във Втора глава на настоящия дисертационен труд: *„Да бъде разработена методика за степ-аеробика за жени в Република Турция, която да бъде ефикасно средство за намаляване риска от развиване на сърдечно-съдови заболявания и такива, причинени от обездвижване при жени, водещи заседнал начин на живот”*. Разработването на теми с подобен характер са особено актуални, с оглед нарастващата тенденция към обездвижване на хората, вследствие на нездравословен начин на живот.

### II. ОБЩА ХАРАКТЕРИСТИКА НА ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД, НА ИЗСЛЕДВАНИТЕ МЕТОДИ И НАУЧНИ ПОСТИЖЕНИЯ

Дисертационният труд е разработен в общ обем от 125 компютърни страници. Съдържанието е оформено в 4 (четири) глави. Добавени са и две приложения, в рамките на 3 (три) страници. Трудът е онагледен с 61 таблици и

20 фигури. Библиографската справка включва общо 94 литературни източника, от които само два на кирилица.

Възприетата структура на дисертационния труд, съставен от увод, три основни глави и четвърта заключителна, с изведените в края, изводи за научни и практически приноси е логично следствие от добре формулираните цел, основни задачи и методика за разработване на дисертационния труд. *Тук, прави впечатление, че може би поради невнимание, в съдържанието на дисертационния труд липсва заглавието на „Втора глава”.*

**В глава първа** докторантката е направила подробен литературен обзор, в рамките на 52 страници, който считам за твърде обширен, съпоставено с общият обем от 125 страници на дисертационния труд. В края на тази част на дисертационния труд е посочена и работната хипотеза, която е разработена на цели 2 (две) страници и не звучи съвсем убедително. По-удачно би било в рамките на 2-3 изречения да се изведе синтезирано работната хипотеза, например: *„Очакваме разработената от нас методика за занимания със степ аеробика да се отрази положително върху здравословното състояние на занимаващите се с този спорт, в свободното време, жени от Република Турция.”*

**В глава втора** са посочени целите, задачите, методиката и организацията на изследването. Поставената цел е формулирана добре. За реализирането ѝ докторантката е посочила 5 (пет) основни задачи, които насочват изследователската работа в посока отговаряща на темата на труда.

Контингентът на изследваните лица е групиран в две направления:

– Проведено е **анкетно проучване**, свързано с разработената тема, със 150 жени, живеещи в различни региони на Република Турция, на възраст между 30 – 35 години;

– *Педагогически експеримент*, осъществен с 51 жени, водещи заседнал начин на живот, които са разделени на 3 (три) групи – две експериментални и една контролна.

Тук, при посочване височината на степ платформите, използвани по време на експеримента, са поместени мерни единици в инчове (6-8-12 инча), които би било правилно да бъдат приравнени и в сантиметри.

Изследването е проведено в 5 (пет) последователни етапа в периода 2012-2015 година.

В дисертационния труд, чрез проведеното изследване, са решени основните задачи, посредством използването на подходящи научни методи и тестове. *Проучена и анализирана е специализирана научно-методична литература, отразени са мненията на голям брой специалисти, засягащи пряко проблемите на дисертационния труд.* За реализирането на поставената цел, посредством поставените задачи, са използвани подходящи тестове за оценка на ефекта от аеробните занимания. Тестовата батерия включва: *Скала на възприятието на натоварването, Харвард Степ тест и Андерсен тест.* За анализ на получените резултати докторантката е използвала информативни статистически методи, отразени на стр. 67-ма на дисертационният труд.

**В третата глава** на дисертационният труд са отразени получените резултати от изследването, от проведеното анкетно проучване, както и направените анализи при използването на изследователските методи и тестове. В този раздел са отразени в общ вид (таблично) прилаганите, върху контингента изследвани лица, седмични тренировъчни програми.

**В заключителната четвърта глава** докторантката е отразила изводите, които са логично отражение на проведеното изследване и получените резултати от него. Изведени са общо 6 (шест) основни извода, вследствие на което авторката обосновано прави препоръки за приложение в спортно-педагогическата практика.

Като основни научни приноси в дисертационният труд могат да се посочат:

– *Разработените тренировъчни програми за степ аеробика, които имат практико-приложна стойност за жени, водещи заседнал начин на живот;*

– *С научен принос е избраният модел за научно изследване, чиито резултати са показателни и определено ще спомогнат за осъществяване на необходимият за човешкия организъм двигателен режим, като ефикасно средство на противодействие за хората, водещи нездравословен начин на живот.*

С оглед на предварително направените рецензии, с които се запознах считам, че докторантката Арзу Алтънтъг, се е съобразила с тяхното съдържание, както и с направените в тях забележки и препоръки.

## **II. КРИТИЧНИ БЕЛЕЖКИ И ПРЕПОРЪКИ**

Добро впечатление прави проявеното старание от докторантката при оформяне на фигурите и таблиците, повечето от които са подходящо цветово онагледени.

Поставям един въпрос към докторантката: Моля да ми поясни съдържанието на изречението на стр. 38, долу: *„Хореографията съпътства всички фази на тренировката от загряването до разгръването“*. Става въпрос за това, кое е различното между последните два термина в изречението?

## **IV. ПУБЛИКАЦИИ ПО ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД**

Докторантката Арзу Алтънтъг е представила автореферат, в края на който е поместен списък с 9 (девет) публикации, по темата на дисертационния труд, от които една е написана самостоятелно, а останалите осем – в съавторство. В структурно отношение авторефератът е добре оформен и отговаря на изискванията, необходими за такъв род разработки.

## **V. ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Независимо от някои пропуски считам, че така разработеният дисертационен труд има необходимите научни и научно-приложни приноси и свидетелства за това, че докторантката Арзу Алтънтъг притежава необходимите познания и способности за осъществяване на научни изследвания и тяхното реализиране в практиката

*В заключение предлагам на уважаваното научно жури да присъди на докторантката Арзу Алтънтъг образователната и научна степен „Доктор” по научната специалност „Теория и методика на физическото възпитание и спортната тренировка (включително Методика на Лечебната Физкултура), по професионалното направление 7. 6. Спорт.*

София, 06 януари, 2016 г.

ИЗГОТВИЛ: .....

**проф. Кирил Атанасов Аладжов, дн**