

РЕЦЕНЗИЯ

от проф. Свилен Нейков, ДН

=====

На тема: „Оптимизиране на средствата и методите за контрол на специалната подготовка в гребането“

Дисертант: гл. ас. Никола Господарски

Научен ръководител: проф. Румян Христов, ДН

Дисертационният труд е разработен на 153 бр. стандартни машинописни страници. Онагледена е с 40 бр. фигури и диаграми, 41 бр. таблици, цитирани са 118 бр. автори, от които 22 бр. на български език и 88 на латиница; 8 бр. интернет източници. Структуриран е правилно и отговаря на изискванията. Темата на труда е актуална и отразява необходимостта от подобряване /оптимизиране/ на системата за контрол в тренировъчния процес по гребане. В съвременния спорт събирането на актуална и детайлна информация по различните специфични показатели ни дава възможност за оптимизиране на тренировъчните въздействия, а от там и по-добър спортен резултат. Замисълът е добър и ще помогне на специалистите от гребния спорт.

1. Обзорът разглежда необходимите признаци, които трябва да притежават гребците на базата на характеристиката на състезателната дистанция. Авторът се спира на редица автори чуждестранни и български специалисти и използва техният експериментален и теоретичен опит в областта на гребния спорт.

Обръща внимание на „детерминирани“ компоненти на индивида, които определят капацитета на неговите възможности за гребния спорт. Прави характеристика на видовете мускулни влакна и показва приоритетното значение на междинните за гребния спорт, като ги сравнява със спортисти от други видове спорт.

Разглежда биоенергетичното осигуряване в гребането, като цитира автори доказани в тази област. Правилно характеризира и онагледява с графика

мощността и времето на действие при окислението на различните продукти, както и капацитета на енергийните системи.

Професионално и задълбочено прави характеристика на новостите и тенденциите в развитието на спортното постижение по отношение на:

- подобряването на гребния инвентар /лодки, гребла – модели/;
- съвременни материали, с които се изработват;
- научните достижения в подбора, планирането и контрола на тренировъчния процес;
- по-ефективни модели гребла и тяхната индивидуална насоченост;
- съвременните системи за спортна подготовка;
- усъвършенстване на средствата и методите на тренировка.

Като пример дава динамиката на постижението в дисциплината скиф /1х/ мъже.

В т. 1.4 – авторът разглежда еволюцията в използването на специфичните средства (от гребен басейн до съвременните тренажорни устройства), които се използват за развитие на специалните двигателни качества в гребането.

Работната хипотеза е заложена правилно и отразява разработване на методика, която дава информация за състоянието на различни енергоосигурителни системи и от там пренос в дозираните тренировъчни въздействия.

2 .Цел, задачи, методика и организация на изследването.

Целта е насочена към създаване и апробиране на система за контрол на специалната подготовка в гребането. Задачите са подбрани правилно и отговарят на поставената цел:

Организация и методика на изследването:

Добре е описана тестовата батерия и аргументирано са подбрани изследваните състезателни дистанции за гребния спорт. Описани са обхвата и етапите на изследване.

- за обработката са използвани вариационен анализ на резултатите и разкриване на връзките между изследваните показатели и корелационен анализ, Т-критерии на Стюдънт. Обект на изследване са висококвалифицирани състезатели по гребане, контингент на националния отбор на България. Изследвани са 8 елитни състезатели в лабораторни и 36 състезатели в същинското изследване.

Изследването е реализирано в девет етапа. В случая характеристиката на тези зони е излишна.

Глава 3. Резултати и анализ

3.1 Направеният анализ е свързан със закономерностите в развитието на енергетичното осигуряване по време на различните дистанции от 100 м. – 6000 м. в лабораторни условия с газов анализ. Това са най-използваните гребни дистанции в подготовката на гребците и контрола на тренираността се извършва чрез тях. Направен е добър анализ на показателите свързани с различните дистанции и авторът правилно е избрал дистанцията от 2000 м., като отправна система за сравнение.

Корелационният анализ на дистанциите 500 м., 2000 м., 6000 м. дава основание да се потвърди почти функционалната зависимост между показателите, които са пряко свързани с натоварването.

Анализът е направен професионално и правилно, като по този начин се вижда опита на автора като състезател и треньор в националния отбор да открива и анализира силните и слабите страни на състезателите.

3.2.1 Изработване на методика.

По-правилно би било „Разработване на методика“.

Анализът е направен добре и личи познаване на материята от дисертанта.

Предложена е методика за реализиране на комплексно тестиране и примерна схема на базата на хетерохронния характер на възстановителните процеси в организма при натоварване.

3.2.2. Определяне на зони на интензивност.

Авторът разглежда определянето на зоните повече като констатация и описанието им не е необходимо. Повече трябва да се наблегне на анализа на данни получени във времето от различни изследвания и да се докаже ефекта от условното разделяне на зоните на интензивност на пет, за улеснение в тренировъчния процес.

3.2.3 На стр. 108 изрази „се утвърдила следните принципи“ - това не са принципи, а задачи.

Направените предложения от страна на автора могат да послужат пряко в управлението на тренировъчния процес по гребане. Принципните модели на трениране дават ясна насока за създаване на система за контрол на специалната подготовка.

3.3 Анализ на динамиката на показателите на специалната подготовка под влияние на предложената система за управление и контрол на тренировъчния процес.

Прави добро впечатление реализирането на изследването, което се прави в „Центровете за високо спортно майсторство“. Именно това е бъдещия модел на развитието на спорта за високи постижения. Направените експерименти в трите центъра – Пловдив, София и Русе показват добър обхват и придават тежест на дисертационния труд.

Вариационния анализ дава информация за малки отклонения от нормалните стойности при момичетата. Коефициентът на вариация е между 9 % и 14 %. Сравнително симетрично разпределение на резултатите.

Корелационния анализ логично отразява връзката между основната състезателна дистанция 200 м. и другите 500 м. и 6000 м.

В т. 3.3.3. авторът на базата на методиката за развитие на издръжливостта и силата, предлага примерна тренировъчна програма, в която ясно очертава етапите и главните задачи на подготовката. В таблица 33 са дадени примерни параметри в основните зони за интензивност и показатели като конкретни количествени стойности /по мезоцикли/. Това практически е много ценно за треньорите, които са преки участници в процеса на подготовка. По този начин е ясно и кои показатели ще подлежат на контрол в края на мезоцикълъ.

3.3.4. Анализ на резултатите от текущ контрол – вариационен анализ чрез вариационния анализ се вижда съотношението между стойностите на измерваните показатели спрямо основната състезателна дистанция 2000 м. макс. Също така е направен добър сравнителен анализ по отношение на момичета, момчета. Единствено попадането на тренировъчното натоварване в диапазона на въздействие води до положителни промени в състезанието на състезателя. Нормално разпределение на стойностите на As и Ex.

3.3.5. Отделя се повече внимание на организацията на тестирането, отколкото на самия анализ.

Отчита се положителната роля на Центровете за високо спортно майсторство и мотивацията на състезателите по места. Високите стойности на корелации между 2000 м. и 6000 м. са отново доказани.

Сравнение на резултатите от проведените две комплексни тестирания.

Авторът установява ефекта от приложената методика за контрол на специалната подготовка в гребането. Анализирани са конкретни дистанции и съответно реализирани мощности при момичета и момчета. За доказателство на твърденията докторанта използва Т-критерий на Стюдънт, който е над критичните стойности за броя на изследваните лица.

В т. 3.4. – авторът обобщава резултатите от проведената методика и предлага модел, който да бъде реализиран в естествената водна среда при гребци. Такива тестове са провеждани във времето от редица автори. Освен класическата 2000 м. дистанция, като универсален критерий, авторът предлага и тест 4x4/6 мин. почивка, който да послужи за определяне на зоните на интензивност и от там към оптимизиране на тренировъчните въздействия в гребането.

Изводи и препоръки

Изводите са точни и отразяват същността на целта на дисертационния труд. Свързани са с оптимизиране на тренировъчния процес по гребане. Разработената методика за определяне на индивидуалните зони на интензивност на гребен ергометър е надеждно средство за оперативен контрол, а от там добро планиране на тренировъчните въздействия.

Препоръките отразяват насоката по отношение използването на гребните ергометри в практиката за подобряване на специалната работоспособност.

Безспорна е тяхната роля и заемат все по-голям процент като тренировъчни средства в годишния тренировъчен цикъл, т.е. техният дял се повишава, а от там и прираст в спортния резултат чрез прилагането на моделни тренировки с различна насоченост.

Заключение:

Дисертационният труд е актуален с проблематиката по отношение на оптимизиране системата за контрол в съвременния тренировъчен процес по гребане. Реализираните и анализирани изследвания с техните взаимозависимости, като изследвани параметри имат висока надеждност и информативност при внасяне на корекции и индивидуализиране на тренировъчните въздействия.

Разработената методика за определяне на индивидуални зони на интензивност, могат да послужат за оперативен контрол във всяко отделно тренировъчно занимание, а оттам внасяне на корекции при планиране на следващите.

Дисертационният труд има принос в реалната тренировъчна дейност. Самият докторант познава отблизо тренировъчния процес по гребане, като национален състезател и треньор в националния отбор на България. Въз основа на представения труд, предлагам на уважаемото научно жури по „Теория и методика на физическото възпитание и спортна тренировка“ (вкл. „Методика на лечебната физкултура“) да присъди на гл. ас. Никола Петров Господарски образователната и научна степен „Доктор“.

04 април 2016 г.
гр. София

Рецензент:.....
Проф. Свилен Нейков, ДН

