

Р е ц е н з и я

на дисертационен труд на Николай Недков Балевски
на тема "Спортът таекуондо, като средство за подобряване на физическата
дееспособност при подрастващи" за присъждане на образователната и
научна степен " Доктор" по професионално направление 7.6. Спорт към
катедра "Теория на спорта"

Научен ръководител: доц. Станислав Маврудиев, доктор

Рецензент: проф. Ангел Божичков Крумов, доктор

Представеният за рецензиране дисертационен труд съдържа общо 188 стандартни машинописни страници с 46 фигури и 14 таблици и приложения в които 23 страници описание на показателите за физическото развитие и тестовите за физическата дееспособност на учениците от 5 и 6 клас. Приложена е също анкетна карта, примерен план - конспект и програма по физическо развитие и спорт в 5 и 6 клас. Дисертационният труд е написан на разбираем български език, структуриран е според изискванията. Онагледяването е добро. Проучени са 127 литературни източника, от които 88 на кирилица, 18 на латиница 21 от интернет.

Изборът на така формулираната тема е изключително подходящ в сегашните условия на цялостното възпитание и изграждането на младите хора. От една страна обездвижването, причинено от непрекъснатото боравене и седене пред компютрите, видовете телефони и телевизорите, от друга страна засилената агресия в училищата сред учениците. Чрез заниманията с организирани тренировки тези основни проблеми могат в значителна степен да се решават. Конкретно с таекуондо този процес се улеснява от факта, че заниманията се провеждат от квалифицирани треньори със специално висше образование и инструктори, които умело дозират натоварването и с изисквания за правилно поведение, спазване на ритуалите характерни за този спорт. Така се извършва формиране на физическите и психически качества, поведението и възпитанието на занимаващите се. А основните принципи на таекуондо изискват системност, дисциплина, уважение и др.

Грижите в изграждането и оформянето на подрастващите започва още от ранните им години. Като придобил професионална квалификация „треньор по таекуондо“, „учител по физическо възпитание“ и „магистър по спортна психология“ дисертантът е добре запознат с проблемите на средното образование. Тенденцията към обездвижване налага да се търсят

и прилагат допълнителни средства и методи, които да компенсират негативните явления, установени от редицата изследователи на състоянието на подрастващите. Ето защо е правилен подхода да се прилага таекуондо в този период 5 и 6 клас.

Дисертационният труд се състои от въведение и 4 глави.

Глава 1. Постановка на проблема съдържа исторически сведения за създаване на съвременното таекуондо. Дисертантът задълбочено анализира данните за създаването и развитието на всички източни бойни изкуства. Задълбочено коментира техния път на развитие, който върви почти едновременно, като си влияят едно на друго. В години, когато са съществували класовите различия, е било забранено носенето на оръжия от простолюдието. Това е наложило търсенето на двигателни действия за защита и нападение с невъоръжени ръце. Така постепенно се изграждат отделни школи и стилове. Таекуондо се повлиява от китайски и японски бойни изкуства за усъвършенстване и духовно и физическо израстване. Дисертантът, ползвав значителен брой литературни източници, подробно запознава с исторически данни за развитието на таекуондо. Положително е това, че той разглежда фактите от страна на философските течения в изтока. Правилно интерпретира отделните философски идеологии, акцентирание върху уважение към ритуала и чрез него, правилното поведение и човешките отношения, търсенето на естетичен живот, самоусъвършенстване, търсене на непрекъснато задълбочаване на техниката и тренировката чрез природните принципи. Подчертава се ефективността на бойните изкуства и конкретно на таекуондо, като средство за физическо възпитание, укрепване на волевите качества, приучаване към ред и дисциплина и подобряване на здравето на занимаващите се. Твърди се, че бойните изкуства оказват оздравително – възстановителна роля, повишават работоспособността, увеличават шансовете за оцеляване при непредвидени ситуации и допринасят за хармонично развитие на личността. Тези качества, залегнали в основата на таекуондо го правят предпочитан спорт за възпитание, както на децата още в ранна детска възраст, така и практикуване без ограничение на възрастта.

Дисертантът, Н. Балевски е публикувал малко известни данни за създаването на таекуондо в България, където името легенда Хван Джън Нам, а в последствие и на Ким Унг Чъл от Северна Корея / ITF/ изиграват изключително голяма роля. След тях идва и специалистът от Южна Корея Чанг Кионг Соо / WTF/, / 15, 16, 77/.

Чрез богатият литературен обзор дисертантът разкрива същността на таекуондо и прави задълбочена характеристика на тази система за възпитание, превърнала се в спорт. Като ползва разработките на редица автори, специалисти в областта на физическото възпитание и спорта / 10, 36, 38, 46, 63, 68 ,92 и др./ определя физическото възпитание и спорта като

целенасочен педагогически процес за двигателни способности и спортно образование. Той изнася факти за заниженото качество на физическото възпитание, поради факта, че заниманията в началния курс не се водят от специалисти по физическо възпитание и спорт / 58, 59 , 70 и др./ Освен това броя на часовете са недостатъчни. Така той насочва вниманието на спортните педагози към двигателни активности - нови, нестандартни и атрактивни т. е. осигуряващи на учениците движения, интерес, достъпност, емоционален заряд и др. / 68, 74 и др./. Според изследванията на учебните програми, училищата не са в състояние да отговорят на разнообразните изисквания на подрастващите. Дисертантът отделя внимание на изследванията на някои автори / 40/ относно възможностите на извънурочната форма, където заниманията се провеждат в различни спортни секции, като се дава възможност на всяко дете да се развива в предпочитана област / 20/ и да се компенсират недостатъците. Тази форма на извънкласна и извънучилищно физическо възпитание трябва да бъде продължение и разширяване на задължителните форми. Освен това, редица автори / 74, 77 и др/ разглеждат акселерацията на децата, която е добро условие за по-ранни натоварвания. Тук са ползвани и автори, които не са отразени в библиографията като Хр. Сеизов, Л. Петкова, Т. С. Криворучко др. / стр. 53/.

В тази глава дисертантът разглежда и разликите между Международната Таекуондо Федерация и Световната Таекуондо Федерация.

На основата на задълбочените анализи на физическото възпитание дисертантът формулира работна хипотеза, според която допуска, че целенасоченото прилагане на специализирана методика за обучение по Таекуондо в извънурочните форми на учебнотренировъчните занимания ще повлияе значимо върху физическата дееспособност на 11 – 12 годишни ученици.

В разработката се подчертава ролята на държавното правителство в Сеул за издигане на таекуондо като Национален спорт, като Олимпийски спорт и политика за разпространението в целия свят.

Глава 2. Цел, задачи, методика и организация на изследването
Целта е поставена ясно и добре дефинирана, съответстваща с темата. Поставените задачи напълно подпомагат целта на дисертационният труд.

Приложени са съвременни изследователски научни методи като:

- проучване и анализ на литературни източници, за установяване на историята и философията на таекуондо, разкриване на същността на таекуондо, анализиране на особеностите за развитие на учениците на 11 и 12 .

- анкетно проучване за разкриване на мненията на специалисти относно методика и начало на заниманията с таекуондо.
- Антропометрия – измерени са показателите ръст и тегло.
- спортно – педагогическо тестиране – за установяване нивото на развитие на занимаващите в началото и в края на наблюдавания период. Приложена тестова батерия с 6 показателя, носещи информация за кондиционните и координационните способности на изследваните ученици.
- спортно - педагогически експеримент за установяване на влиянието върху физическата дееспособност на 11 и 12 годишни ученици при приложената в извънурочните занимания специализирана методика по таекуондо, собствена разработка на дисертанта прилагана една година.
- математико – статистически методи. За обработка на данните от изследването са приложени вариационния анализ, корелационния, метод на персентирите, сравнителния анализ – с помощта на критерия на Стюдънт и честотния анализ.

Изследвани са 76 ученици / 46 момчета и 30 момичета/ от 5 и 6 клас /11 и 12 годишни/ от две училища на територията на град София, като същите са разпределени в четири групи, при спазване на принципа във всяка от групите да бъдат включени деца и от двете училища. Така са оформени контролна група на момчета / 22 души/, експериментална група момчета / 24/ души, и контролна група момичета / 16/ и експериментална група момичета / 14/. В експерименталната група / ЕГ/, освен традиционните ядра на учебното съдържание, в извънурочните занимания е въведено допълнително съдържание по таекуондо, а именно, приложена е собствена специализирана методика на обучение със средствата на таекуондо, по която е проведен спортно – педагогическия експеримент. Акцента върху приложената методика е насочен за работата за подобряването на физическата подготовка и техниката / въвеждане в основата на техниката на таекуондо/, а след това и в усложнени ситуации / в движение, комбинативност и различни тактически задачи /. Проведени са контролни занимания и изпити по физическа и техническа подготовка. Заниманията са провеждани два пъти седмично по 60 минути в продължителност една година от авторът на разработката. Контролната група / КГ/ е участвала в редовните занимания по физическо възпитание и спорт ръководени от учителите титulary.

Предмет на изследването е физическата дееспособност на 11 – 12 годишни ученици.

Обект на изследването е динамиката на латентните признаци на двигателните способности на учениците 11 – 12 годишна възраст резултат на заниманията с Таекуондо.

Проведено е и анкетно проучване с 26 водещи специалисти / треньори, съдии, инструктори и др./ в този спорт.

Организацията на изследването обхваща четири етапа:

- първи етап – разделен на два периода, първия от 18. II. 2013 до 13. V. 2013 изготвяне на цялостното планиране на изследователската дейност и уточняване на методиката на изследване. Втория период от 01. VI. 2013 до 15. IX. 2013. провеждане на адаптирано учебно съдържание с ЕГ по таекуондо на занимания в извънучебните уроци.
- Втори етап - разделен на два периода, първия от 15. IX. 2013. до 16. XII. 2013. В него влиза констативния експеримент и въвеждане на първия етап от спортно-педагогическия експеримент по въвеждане на програмата по таекуондо. Втория период от 05. I. 2014 до 30. VI. 2014. с реализиране на втория етап на спортно-педагогическия експеримент и крайна проверка на резултатите от двете сравнявани групи.
- Трети етап – разделен отново на два периода. Първия от 10. VII. 2014 до 31. IX. 2014. въвеждане на данните в таблици с готовност за математическа обработка. Втория период от 1. IX. 2014 до 30. XII. 2014. анализ на данните и тяхната обработка с помощта на математико-статистическа методология.
- Четвърти етап – от 1. II. 2015 до 31. VIII. 2015. завършване на анализите, оформяне на нагледните схеми, таблици и диаграми и формулиране на изводите и препоръките.

Глава III. Анализ на резултатите.

Дисертантът с умение и разбиране интерпретира резултатите от експертните мнения при анкетното проучване със специалисти по таекуондо за прилагането му в училище, а те са че:

- най-удачната възраст за започване на обучението по таекуондо е 10 – 13 годишна възраст.
- с равни проценти са мненията за включване на таекуондо в модулното обучение в извънурочните занимания по физическо възпитание и спорт.
- Приоритетно е мнението, че обучението по таекуондо трябва да бъде насочено към „развитие и усъвършенстване на личността”.
- от средствата на физическото възпитание най – важни за общата физическа подготовка на подрастващите занимаващи се с таекуондо са гимнастиката и леката атлетика.
- различни са мненията за съотношението между ОФП и СФП.
- обучението с таекуондо оказва комплексно въздействие.
- специалистите твърдят, че таекуондо развива интелектуалните възможности – волята, характера, морала и др. С най – малък

процент е мнението, че таекуондо ще съдейства за намаляване на агресивността.

При изследването състоянието на охраненост при двете групи ЕГ и КГ дисертантът въвежда индекса на охраненост. Анализът на данните показва, че средните стойности на индекса на телесната маса преди експеримента не се различават статистически. След експеримента резултата на ЕГ /момчета и момичета/ се понижил статистически достоверно. Това доказва, че целенасоченото занимание с таекуондо, като допълнително средство по физическо възпитание извън учебното време влияе положително и по този показател.

При извършените анализи на данните след прилагане на тренировъчна програма формата на разпределение на кондиционните и координационните способности при изследване на бързината на горни и долни крайници при спортуващите таекуондо има статистическо подобрене.

Анализът на динамиката на резултатите от изследване на издръжливостта чрез *Beep test* е обект и на редица изследователи на таекуондо /95, 107, 110 др./. Дисертантът установява висока статистическа достоверност на получените разлики на кумулативната максимална консумация при ЕГ, момчета и момичета, където може да се счита, че тези данни отново са резултат от приложената методика на обучение по таекуондо. Доказва се, че след едногодишния експеримент момчетата от ЕК кумулират оптимално количество кислород. Като общо може да се каже, че и при двата пола от ЕГ се подобрява максималната кислородна консумация.

Целенасоченото занимание при момчетата и момичетата регистрира значителен прираст и при теста за изследване на статичната гъвкавост, макар че се установява снижаване на средните резултати, дисертанта подчертава, че те са подкрепени от достатъчно високи по величина емпирични стойности на *t*-критерия на Стюдънт. Заключениеето на дисертанта тук е, че таекуондо „може да бъде използвано като подходящо средство за развиване на двигателните качества”.

Сравнителния анализ на постиженията на изследваните съвкупности показват, че положителни промени настъпват и при контролната група, но това не дава основание да се счита, че традиционните занимания по физическо възпитание осигуряват качествено ново ниво на физическата дееспособност на учениците от тази възраст. Разбира се има подобрения в анализираните данни, което се дължи на естественото биологично развитие и прилагането на традиционните средства на училищното физическо възпитание. От началото на експеримента доминираща роля играе издръжливостта, но в края всички двигателни качества участват почти равностойно в изграждането на физическата дееспособност. Но резултатите на експерименталната група са значително по-добри, със

забележката, че в специализираната методика трябва да бъдат нанесени корекции насочени към повишаване обема на общата издръжливост и взривната сила на горните крайници на момчетата от ЕГ.

Анализирани са корелационните зависимости между компонентите на физическата дееспособност преди експеримента и след него, на двата пола, като са изведени корелационно – структурни модели на физическата дееспособност с изразени корелационни връзки. Преди експеримента при КГ момчета са установени най –много зависимости с общата издръжливост, на второ място са зависимостите със скоростно-силовите качества на горните крайници. След експеримента най-голям брой зависимости са получени с взривната сила на горните крайници. При момчетата от КГ съществуват взаимозависимости между общата издръжливост със статичната и динамична гъвкавост. Следващата връзка е тази между динамичната гъвкавост и общата издръжливост. При ЕГ момчета най-голям брой интеркорелационни зависимости се наблюдават при скоростно-силовите качества на горните крайници. На преден план излиза взривната сила на горните крайници, бързината и динамичната гъвкавост. Измененията в корелационната структура при момчетата от ЕГ след провеждане на педагогическия експеримент са повлияни от специализираната методика по таекуондо. Естествено и при тях се е променила структурата на физическата дееспособност в съответствие с особеностите на възрастовото развитие и заниманията с учебната програма в редовните часове по физическо възпитание, но допълнителните занимания със специализираното обучение със средствата на таекуондо в условията на извънурочната дейност подобрява значително облика на подготовката.

На основата на научната разработка и адекватните анализи са формулирани 6 извода и 3 препоръки.

Във връзка с дисертационния труд са представени три публикации, в едната е самостоятелен автор, в две е съавтор. Две са издадени в сп. „Спорт и наука“ 2014 и 2015, едно в сборник научни трудове в Спортния Университет в Тирана 2014.

Николай Недков Балевски е зачислен за редовен докторант през 2012 на 01.11. към катедра „ Теория на спорта“ с докторантура на тема „ Спортът таекуондо, като средство за подобряване на физическата дееспособност при подрастващи“, с научен ръководител доц. Станислав Маврудиев, доктор. Отчислен с право на защита през 2015 на 12.11.

На 14.03.2016 е проведено вътрешно обсъждане в катедра „ Теория на спорта“на дисертационния труд с решение за допускане до официална защита.

Приложен е автореферат.

Приноси на дисертационният труд:

- Разработена е специализирана методика за обучение на ученици в извънучилищните форми на физическото възпитание със средствата на таекуондо.
- Проучено е мнението на квалифицирани специалисти по таекуондо за мястото на този спорт в обучението по физическо възпитание и спорт в училищата.
- Съставена е тестова батерия за получаване на информация за кондиционните и координационни способности на изследваните лица.

Заклучение:

Считам, че дисертационният труд притежава висока научно-приложна стойност и препоръчвам на високоуважаемото жури да присъди на Николай Балевски докторант към катедра „Теория на спорта“ при НСА „В. Левски“ образователна и научна степен „Доктор“ по професионално направление 7.6 Спорт.

Рецензент: проф. Ангел Божичков доктор.

