

## **РЕЦЕНЗИЯ**

На дисертационния труд за придобиване на образователната и научна степен

„Доктор“ по научната специалност ТМФВ и СТ (вкл. МЛФ)

Професионално направление 7.6. Спорт

**Тема на дисертационния труд:**

**„Изследване на ефекта от двигателни комплекси върху физическата  
годност на студентки от УНСС“**

**Автор на дисертационния труд: Милена Иванов Игнатова**

**Рецензент: проф. Йордан Костадинов Иванов, доктор**

Кандидатката Милена Игнатова е утвърден спортен педагог с 10г. трудов стаж като преподавател в катедра „Физическо възпитание и спорт“ при УНСС. Притежава магистърска степен по „Спорт, фитнес, здраве“.

Разгледаният и изследван в дисертацията научен проблем е социално значим и изключително актуален, предвид състоянието, тенденциите и специфичните фактори въздействащи на системата на Физическото възпитание и спорт във ВУ. Дисертабилността на разгледаната тематика се акумулира и от целенасоченото спортно-педагогическо наблюдение на социално целевата група студентки, техния здравословен начин на живот и бъдещата им личностна, професионална и обществена реализация.

В структурно отношение трудът е разработен и съставен от четири глави и е в обем от 156 страници с приложенията като, използваната библиография включва 148 литературни източника, от които 128 кирилица и 20 на латиница.

Трудът е много добре онагледен и илюстриран, чрез 41 фигури и 18 таблици показващи резултатите от изследването.

В самото начало трябва да отбележим, че представената ми за рецензиране дисертация, може да се разглежда, като завършен продукт по

отношение на нейните концептуални, методологични и структурно-съдържателни измерения.

Разработката изцяло отговаря на утвърдените изисквания и приети практики, на действащата законова и нормативна уредба и по нейната процедура не са установени нарушения от формален и друг характер.

В първата глава се проучват и анализират някои теоретични и научно-приложни аспекти по проблемите на физическата годност и университетското физическо възпитание и спорт като система, която бе една от най-значимо засегнатите от политическите и социално-икономически промени на прехода. Чрез добре балансиран подход при подбора на литературните източници, аналитично се обосновава разглежданата проблематика. Представя се понятийната същност и се прави спортологична характеристика на ключовото понятие физическа годност от спортно-педагогическа, медико-биологична, социално-психологическа и философска гледна точка. Главата съдържа и кратки характеристики на основните двигателни качества и методологиите за тяхното изграждане. Включването и анализът на психологическите детерминанти, разглеждането на видовете тревожност и мотивацията за организирано движение са важно допълнение към спецификата на занятията по физическо възпитание, където водеща задача е социално-здравния ефект. Работната хипотеза под формата на научен проблем е добре изложена и разбираемо формулирана. Изградена е върху апробирането на експертно-двигателни модели в занятията по физическо възпитание и спорт в УНСС, с цел подпомагане общата работоспособност и физическа годност на студентите. Важно допълнение към хипотезата е формирането на позитивни нагласи за самостоятелни занимания и познавателно отношение към физическата годност.

В глава втора целта на изследването, задачите, методическата насоченост и организацията на спортно-педагогическия експеримент са ясно и коректно формулирани. Предмет на изследването е динамиката на физическата годност вследствие на прилагането на спортно-педагогическия експеримент, а обекта е научното проучване на въздействието от прилагането на тестовата батерия върху физическата годност при активно не спортуващи студентки. Социално целевата група като контингент на изследването са 79

студентки от I-ви и II-ри курс на УНСС на възраст 19-20 години подбрани на случаен принцип и паритетно разпределени в експериментална и контролна група. Организацията на изследването преминава през четири добре организирани и подредени етапа, като през втория етап на учебната 2013/2014г. се провежда спортно-педагогически експеримент и анкетното проучване. В едногодишния експеримент в съдържателната част на експерименталната група се включват четири специализирани комплекса с упражнения, с атлетическа и скоростно-силова насоченост, които са изпълнявани в условията на кръгова тренировка. Времевия обем на всеки комплекс е в рамките на две седмици, като са спазени основните дидактически принципи на спортната подготовка. Използвано е специализирано разнообразие от методи, като основни за реализация на изследването можем да споменем – анкетното проучване, спортно-педагогическото наблюдение, спортно-педагогическия експеримент и тестирането като форма на контрол. Цялостно подбрания научен инструментариум е подходящ за събиране на необходимите емпирични данни и е в тясна взаимовръзка с теоретичната рамка на труда и с неговата основна цел и изследователски задачи.

В третата глава са анализирани получените резултати от спортно-педагогическия експеримент и анкетното проучване за мотивацията, тревожността и нагласите за заниманията със спорт на студентките от УНСС. Чрез приложената математико-статистическа методика включваща сравнително вариационен и корелационен анализ на данните, дава представа за въздействието на двата специализирани комплекса относно динамиката на изследваните признаци, характеризиращи физическата годност при двете групи както в началото, така и в края на спортно-педагогическия експеримент. Положителните промени настъпили при експерименталната група по отношение ефективното функциониране на кардио-респираторните механизми във възстановителната фаза при беговите упражнения, както и на някои скоростно-силови качества основно се дължат на приложената специализирана комплексна програма, по която е работила експерименталната група. Малките коефициенти на резултатите от корелационния анализ показват, че структурата на физическата годност не се е променила статистически достоверно и съответните коефициенти

минимално се различават в сравнение с началото на изследването. И все пак експерименталната група бележи промени при скоростно-силовите показатели и тези за издръжливост, макар и с малко.

Извършен е и анализ на резултатите от изпитните тестове в края на II-рия семестър, като бе приложен и сравнително вариационен анализ показващ достигнатото ниво за двете групи. Постигнатите резултати в контролните упражнения за студентките от експерименталната група показват по-добри резултати по отношение комплексното развитие на техните двигателни качества – принос, за която има и експерименталната учебно-тренировъчна програма по която са работили в часовете по фитнес през двата семестъра на експерименталната година.

Направеният анализ на резултатите от анкетното проучване, в което се разглеждат мотивите за участие в часовете по физическо възпитание и спорт – фитнес, както и мнението на студентките от експерименталната група за въздействието на включените допълнителни атлетически упражнения в часовете по фитнес показва:

- Основен мотив за посещенията на часовете по физическо възпитание и спорт е тяхната задължителност според учебната програма (45% от анкетираните) – това ясно говори за липсата на образователна компонента и условия в системата;
- Студентките приемат положително промяната и отношението им към въздействието на прилаганите атлетически упражнения за комплексното подобряване на техните двигателни качества (87%), както и готовността им за самостоятелни спортни занимания в свободното време.

Разглеждайки задълбочено анализа, трябва да отбележа, че интерпретирайки данните от научно-приложните изследвания, авторката е успяла да обоснове, разкрие и приложи полезни за спортологичната наука изводи, препоръки и приноси, които мога да обобща по следния начин:

- Чрез систематичен и последователен подход се прави спортологичен анализ на подсистемата на физическото възпитание и спорта във

висшите училища – надеждност, организация, съдържателен характер, нормативна уредба и проблеми.

- Разработена и апробирана е експериментално-комплексна програма, чрез специализирано разнообразие от лекоатлетически упражнения в часовете по фитнес със студентки.
- Предложени и адаптирани са специализирани контролни тестове за изследване и даване на комплексна оценка на физическото развитие и физическата годност в условията и рамките на учебния процес по физическо възпитание и спорт в УНСС.
- Оптимизирането и усъвършенстването на учебния процес по физическо възпитание и спорт - фитнес, положително е променил мотивационната основа, нагласите и отношението им към прекия учебно-възпитателен процес, самостоятелните спортни занимания и спорта в свободното време.

Предложеният ми за рецензия дисертационен труд са допуснати и някои незначителни слабости:

- Боравенето с литературни източници има предимно констативен и описателен, а не толкова задълбочено-аналитичен характер.
- В литературния обзор не са представени и анализирани трудове и публикации свързани с образователната компонента по физическо възпитание и спорт във висшите училища, което щеше значително да обогати и доразвие в по-голяма част съдържанието, методическата насоченост и структурата на занятията включени в експеримента.
- В контекста на обосноваване и описание на хипотезата, подбора на методите и средствата да бъдат по-целенасочено подбрани спортологичните понятия и да бъдат по-добре прецизирани терминологично.
- Не е потвърдена достоверността на констатираните различия и прирасти в отделните изследвания и характеризиращите ги признаци,

чрез прилагането на математико-статистическия метод **T-критерий на Стюдънт**, който е застъпен и описан във II-ра глава точка 6.

Като препоръка за бъдещата научно-приложна и образователна дейност на кандидатката бих предложил да бъдат актуализирани учебните програми по физическо възпитание и спорт – фитнес и да бъде издадено учебно-методическо ръководство за подпомагане, както на прекия учебен процес така и извън аудиторната спортна дейност на студентите и спорта в свободното време.

Направените критични забележки не намаляват достойнствата и качеството на труда, както и приносните моменти обосновани чрез него и затова в заключение бих предложил:

Имайки в предвид достойнствата на предложеният ми за рецензия дисертационен труд, който разкрива необходимите качества на докторантката за самостоятелно научно-изследователска дейност и възможности за разкриване на нови научни факти, събития и закономерности, които обогатяват спортологията като наука, ми дава основание да дам своята положителна оценка и да предложа на уважаемото научно жури да присъди на преподавател Милена Игнатова образователната и научна степен „Доктор“ по научната специалност „Теория и методика на физическото възпитание и спортната тренировка“ (вкл. МЛФ) професионално направление 7.6. Спорт.

31.01.2017 г.

гр. София

Рецензент: .....

(проф. Йордан Иванов, доктор)