

ЦРЖВ № 14/31.01.2018

## СТАНОВИЩЕ

От проф. д.п.н. КИРИЛ АТАНАСОВ АЛАДЖОВ,  
Съгласно Заповед № 3П-2613/19.12.2016 г.  
на Ректора на Национална Спортна Академия „Васил Левски”

на дисертационен труд на тема:  
**„Изследване на ефекта от двигателни комплекси върху физическата  
годност на студентки от УНСС”**

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

на МИЛЕНА ИВАНОВА ИГНАТОВА - докторант на самостоятелна подготовка  
към катедра „Лека атлетика” при Национална спортна академия „Васил Левски”  
Научен ръководител: Доц. Станка Миланова, д-р

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

Нарастващата тенденция свързана със заболяемостта сред младите хора, включително и студентите, както и занижаването на двигателната активност, поставя необходимостта от търсене на възможности за повишаване ефективността на физическата и спортна дейност във ВУЗ-овете. Именно такава цел, в дисертационният труд, си поставя неговата авторка: *„Да се подобри комплексното ниво на физическата годност при студентки от Университета за национално и световно стопанство, с оглед на тяхната бъдеща реализация.”*

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

Дисертационният труд е разработен в общ обем от 151 компютърни страници. Допълнително са включени 4 (четири) приложения в рамките на 6 страници. Съдържанието е оформено в 4 (четири) взаимосвързани глави. Трудът е онагледен с 18 таблици и 41 фигури. Докторантката е използвала общо 148 информационни източника, от които 128 на кирилица и 20 на латиница.

Дисертационният труд, в структурно отношение, е добре оформен. Състои се от увод и четири глави, завършва с добре обосновани изводи за научни и практически

*приноси и препоръки и е логично следствие от добре формулираните цел, основни задачи и методика за тяхното разработване. Докторантката се е насочила към „конструирането и внедряването на експертни двигателни комплекси в часовете по физическо възпитание, които да спомогнат за развитието и подобряването на общата работоспособност и физическа годност на студентките от Университета за национално и световно стопанство.“*

**В глава първа** докторантката е направила задълбочен литературен обзор, като в рамките на 52 страници се е постарала да обхване достатъчен брой автори и литературни източници. Направена е подробна характеристика на понятието „физическа годност“, на неговото съдържание и структура. Разгледани са особеностите на основните физически качества. В края на тази глава докторантката е извела работната хипотеза, която звучи убедително на фона на поставената цел.

**В глава втора** Милена Игнатова е посочила целта, задачите, организацията и методиката на изследването. Главната цел на дисертационният труд е посочена кратко и е добре формулирана. За реализирането на тази цел докторантката си е поставила за разрешаване 5 (пет) основни задачи. Обект на изследването е влиянието на избраните от авторката 34 контролни упражнения върху физическата годност при неспортуващи студентки. Контингентът на изследваните лица се състои от 79 студентки, които не се занимават със спорт, от 1-ви и 2-ри курс на УНСС, разпределени в две групи – 40 в експерименталната и 39 в контролната.

Педагогическият експеримент, е осъществен в 4 (четири) последователни етапа, през периода месец август 2012 – месец септември 2016 год. В хода на проведеното изследване са използвани 34 теста за установяване нивото на физическата годност на студентките.

Допълнително в процеса на изследването са използвани още 5 (пет) контролни тестове за оценяване на някои физически показатели в часовете по физическо възпитание и спорт.

За обработка и анализ на получените резултати от спортно – педагогическите изследвания са използвани следните математико-статистически методи: *вариационен анализ* – за характеристика на разпределението на количествени промени; *корелационен анализ* – за определяне на корелационните зависимости и *T-критерий на Стюдънт*.

Проведено е анкетно проучване за установяване мотивите за участие в часовете по физическо възпитание и спорт – фитнес, както и мнението на студентките от

експерименталната група за въздействието на включените допълнително упражнения с атлетическа насоченост. Считаю, че в подобен род изследвания, използването на анкетният метод на проучване е много удачно, поради това че получените резултати от него успешно ориентират докторантката в нейната изследователска дейност.

**В трета глава** са направени задълбочени анализи на получените резултати от проведените педагогически експеримент. За сравняване на ефекта от приложените тренировъчни програми са направени измервания по някои предварително определени физически показатели. На базата на получените резултати от проведеното изследване докторантката изказва становище, че *„предвиденият норматив от 60 часа за физическо възпитание и спорт не позволява съществено подобряване на общата работоспособност на студентките“*. Това *„налага намирането на допълнителни възможности за увеличаване на спортните занимания в свободното време“*. В тази връзка авторката удачно предлага: *„да се прилагат конкретни нормативи за оценяване на физическата годност, които да стимулират студентките към повишаване нивото на основните двигателни качества – бързина, сила, издръжливост.“*

**В глава четвърта** Милена Игнатова е направила характерните, за такъв род изследване, логически изводи и препоръки. Направени са 8 (осем) извода и 4 (четири) препоръки, някои от които докторантката удачно е адресирала към Висшите учебни заведения, с цел *„да се предприемат мерки за по-голяма ангажираност на студентите към занимания с активна двигателна дейност.“*

### **III. КРИТИЧНИ БЕЛЕЖКИ И ПРЕПОРЪКИ**

Критичните забележки ще ги трансформирам във въпроси. Някои от използваните тестове звучат доста професионално за спортуващи, но трудно изпълними за неспортуващи студентки, като например: *1000 м гладко бягане; повдигане от изходно положение „вис“ на висилка за 60 сек и др.* Според мен непосилни за неспортуващи студентки са и някои от посочените упражнения в тренировъчните комплекси, като например: *„От изходно положение основен стоеж, изпълнение на вертикални подскоци с изнасяне на коленете към гърди“ – 20 броя, както и „клек последван от подскок“ – 10 броя !?! Въпросът ми е: „Успяха ли да се справят студентките с посочените тестове и упражнения?“*

Представеният за становище дисертационен труд е добре структуриран, сполучливо онагледен, а проведените педагогически експеримент, както и получените

резултати от него, са с определен приносен характер за физическото възпитание и спорта във ВУЗ-овете. Препоръчвам на докторантката, да продължи своята изследователска дейност, в това направление. Да прилага в практиката разработената от нея методика, като в работата си подхожда по-прецизно, с прилаганите упражнения и тестове за контрол и оценка, съобразявайки се с възможностите на занимаващите се.

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

Докторантката Милена Игнатова е представила автореферат, в крайт на който е поместен списък с 4 (четири) публикации свързани с темата на дисертационния труд. Те са публикувани през 2016 година. Три от публикациите са написани в съавторство и една самостоятелно.

#### **V. ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Считам, че дисертационният труд има реални научно – приложни приноси и свидетелства за това, че докторантката притежава необходимите познания и способности за осъществяване и прилагане в практиката на научни изследвания.

**В заключение предлагам на уважаемото научно жури да присъди на Милена Иванова Игнатова образователната и научна степен „Доктор” по научната специалност „Теория и методика на физическото възпитание и спортната тренировка” (вкл. Методика на лечебната физкултура), професионално направление 7.6. „Спорт”.**

Изготвил становището: Проф. Кирил Аладжов, дн



София, 24.01. 2017 г.