

УРХСВх № 33/09.03.2017

## СТ А Н О В И Щ Е

На дисертационен труд за получаване 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 .**

**Рецензент:** проф. дпн Антоанета Момчилова, доктор

**Автор** на дисертационния труд: Кирил Костадинов Бонев, докторант на  
самостоятелна подготовка, катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за  
всички“, определен за защита със Заповед № 147/10. 02. 2017 г. на ректора на НСА  
„Васил Левски“, София.

**Тема на дисертационния труд:** **Влияние на силовата подготовка върху  
състезателната ефективност в бокса**

### **Кратки биографични данни**

Кирил Костадинов Бонев е завършил НСА „Васил Левски“, ОКС Бакалавър  
/Учител по физическо възпитание, Треньор по бокс, Кикбокс и Муай тай/, и ОКС  
Магистър /Спорт за високи спортни постижения/. Работи 27 години в системата на  
МВР. Председател е на „Спортен клуб по бойни изкуства Кико“. Организатор и  
ръководител по всички въпроси в клуба. Инструктор е по стрелба в МВР и  
инструктор по Бойно приложна подготовка в МВР.

Кирил Бонев има богата спортна кариера. Шампион е по бокс три пъти,  
шампион е по Муай тай, четири пъти е шампион по карате, два пъти е шампион по  
джу джуцу. Завоювал е шампионска титла по ММА, 17 пъти е шампион по Кикбокс,  
два пъти е балкански шампион по Кикбокс и два пъти заема пето място на  
световни първенства по кикбокс

### **Общо описание на дисертационния труд**

Дисертационният труд разработен от Бонев е навременен и ще помогне на  
спортните специалисти в тяхната сложна, изключително отговорна и динамична  
работа. Отговоря на обективната необходимост от оптимизиране на тренировъчния  
процес за развитието на силовата подготовка на 16 - 18-годишни боксьори.  
Обогатяването на методиката в тази насока осигурява разнообразие на  
специфичната им двигателната дейност и е условие за активност и мотивирано  
участие в този процес.

### **Актуалност на дисертационния труд**

*Актуалността* се потвърждава от факта, че досега пълно проучване на  
проблема относно усъвършенстването на общата и специална физическа, спортно-  
техническа, и тактическа подготовка на висококвалифицирани боксьори в  
зависимост от спецификата на спорта не е осъществено. Не са изяснени в  
достатъчна степен някои въпроси свързани с подбора на средствата, методите и  
подходите за съвременно спортно обучение.

Актуалността се потвърждава и от факта, че няма разработени  
диференцирани и ефективни програми за подготовка на състезатели по бокс,  
съобразени с възрастовите им конституционални, физиологични и биохимични  
особености в различните възрастови периоди, както и за многогодишната им  
спортна подготовка. Не са разработени моделни характеристики за боксьорите

съобразени с техните индивидуални особености на водене на двубоя и ниво на квалификация.

На тази основа може категорично да се отчете дисертабилността на темата на труда, с възможности за открояване на съществени проблеми в тренировъчния процес и постигане на научно-приложни резултати с характер на приноси. Разработената и приложена методика съдържа научни идеи и данни с мнение за тяхната значимост.

#### **Структура и библиографска справка**

Дисертационен труд на Бонев е завършено научно изследване с теоретична и практико - приложна стойност, в обем 119 стандартни страници.

Структурата на дисертационния труд е аргументирана и обвързва отделните глави на дисертационния труд, като същевременно изяснява тезата и поставените от автора задачи. Съдържа увод, изложение в две глави, изводи, препоръки и използвана литература. Списъкът на използваните литературни източници включва 51 заглавия, от които 43 научни разработки са на кирилица и 9 на латиница. Дисертацията е онагледена със 7 фигури, 12 таблици и разнообразен снимков материал с упражнения за кръгова тренировка и други.

**В увода** докторантът обосновава актуалността и значимостта на темата, както и необходимостта от разработването и проверката на ефективността на програма за подготовка на 16 – 18- годишни състезатели по бокс, с основен акцент - развитието на двигателното качество сила и бързината на удара като основни фактори, определящи успешната им спортна реализация.

**В първа глава** на дисертационния труд изчерпателно са анализирани теоретичните, методологични и приложни проблеми на съвременния бокс в достъпната литература. Констатираните данни и достиженията в областта на бокса са основа за разработване на теоретичната постановка на дисертацията, която е в обем от 32 страници.

Съдържа достатъчен информационен материал, отразяващ експерименталния опит в областта на изследвания проблем. Осъществен е обстоен литературен обзор и са проучени трудовете на редица наши и чужди специалисти. Цитирани са коректно авторите на проучените литературни източници, чийто мнения са обобщени.

Последователно са изследвани и практико-приложните аспекти на концептуалната постановка на проблема, а именно: същността и развитието на бокса като вид спорт, спортно-техническите му характеристики, техниките на атакуващите и защитните действия, методологически проблеми и подходи за оптимизиране на технико-тактическата подготовка в бокса, особеностите на силовата подготовка в бокса, методиката и средствата за развитие на специфичната сила на боксьора и други.

Анализите и личното мнение на Бонев върху теоретичните проучвания разкриват сериозния му научен потенциал.

В отделна **глава - втора** на дисертацията е осъществено емпиричното изследване на ефективността на две методики за развитието на силата на боксьори. Разгледани са методологичните въпроси, свързани с хипотезата, обекта, целта и задачите на изследването, които са формулирани правилно. В отделен параграф е посочен методическия инструментариум, организацията и резултатите от изследването на ефективността на методиката.

Проведено е трансверзално изследване с продължителност от 8 седмици по 3 тренировки за сила и 3 тренировки за технико-тактическа подготовка. Този интервал от време (8 седмици) е предшестван от 6 седмичен интервал с преобладаваща работа за обща издръжливост. Експерименталната група се състои



от 10 състезатели на 16-18 години, трениращи от 3 до 5 г. с проведени между 26 и 54 мача.

Разработена е цялостната методика на експерименталната работа.

#### **Методически инструментариум**

Изследването на Бонев се основава на използването на съвкупност от подходи и методи. Приложени са процесуалният, аналитичният и системният подход, както и методите: анализ на научно-специализирана литература, педагогическо наблюдение, спортно-педагогическото тестване, метод на експертната оценка, математико-статистически методи за обработка на резултатите /вариационен и факторен анализ/.

Така представените подходи и методи се подчиняват на определена методология на изследването. Тя осигурява логическата организация на използването им за системно проследяване на основни теоретични постановки по въпросите за двигателната активност на състезателите. Обосновава особеностите на физическата им подготовка и многоаспектността на тренировъчния процес.

Считам, че прилаганият от докторанта методологически инструментариум е адекватен на задачите, които решава.

При осигурени условия на взаимодействие е извършена констатация на: общофизически показатели и специфични двигателни качества /сила; бързина; издръжливост; скоростно-силова издръжливост; гъвкавост и ловкост; бързина на единични и серийни удари; сила на удара; адекватен избор на защита; икономичност на движенията; способност за разпределение на силите/.

За разкриване структурата на общофизическите показатели Бонев осъществява факторен анализ по метода на главните компоненти и варимакс ротация. Факторният анализ обособява в три обобщени, генерални фактора. В своята съвкупност факторите от групата на общофизическите показатели обясняват високия процент от вариацията.

На основата на получените резултати от предварителното изследване е разработена и приложена оригинална концептуалната рамка на технологичен модел със специфични форми. Уточнени са съдържателните му параметри, както и функционалното им структуриране в седмичната организация на работа. В пряката си експериментална работа докторантът използва специализирани средства и методи за въздействие върху изследваните параметри. Представена е логиката на постепенното им усложняване. Експеримент е описан коректно. Отделено е внимание на предимствата, на които е подчинена работата в експерименталната група.

Оценката на съдържанието на втора глава показва, че в нея е включен сериозен научен потенциал, разкриващ детайлите на методологията на изследването. Предложени са авторски идеи и решения при разработването на цялостната методика за качеството на процеса на развитието на силата и бързината на младите боксьори, решаващи за крайния резултат. Предлагат се специфични комплекси от упражнения, чието реализиране динамизира развитието им. Бонев е постигнал необходимата структура от връзки и отношения между използваните специфични за бокса понятия за обосноваване на твърдения си.

Представени са получените данни в края на изследването. Задълбоченият им анализ е постижение на докторанта. Те обогатяват теорията и методиката на силовата подготовка и влиянието ѝ върху състезателната ефективност в бокса.

**Резултатите** от емпиричното изследване и техният анализ доказват, че силата и специфичната сила на удара в бокса са сред основните двигателни качества, определящи спортната реализация на състезателите. развитието им не се подчинява на единна методика за подготовка. Важно е прилаганите методики за

подготовка да са съобразени с възрастовите особености на боксьорите, с техния индивидуален стил на игра, ниво на подготовка и квалификация.

#### **Достоверност на получените резултати**

Осъществена е математико-статистическа обработка на данните и е проверена достоверността им. Анализите на данните са описани коректно и компетентно. Доказват, че приложената експериментална методика е ефективна и дава добри резултати.

#### **Автореферат**

Авторефератът достоверно възпроизвежда съдържанието на дисертационния труд. Подготвен е в обем от 39 стр., компютърно набран текст. Съставен е от две части, които се отнасят за общата теоретичната постановка, методиката и организацията на изследването, съдържанието на приложената ефективна методика, получените резултати и техния задълбочен анализ. Изведени са изводите и препоръките за практиката. Включени са и 5 публикации по дисертационния труд, на 3 от които е самостоятелен автор.

#### **Публикации по дисертационния труд**

Докторантът Бонев е представил достатъчен брой, като количество и качество публикации, в които се откроява опита му на състезател и треньор по бокс за високи спортни постижения. В тях личи стремежът му към новаторство, дълбочина и прогностичност. Съдържат в себе си резултати, които представляват научни и научно-приложни приноси за решаването на редица актуални проблеми свързани със съвременния бокс.

Положителен факт е, че той продължава изследванията си върху динамиката на ефективността в двубоя по бокс и ефективността на прилаганите методики за развитие на силата при боксьори. Публикациите имат ясна и логическа издържаност, структура и убедителни доказателства, които създават достоверност на основните тези, а стилът им е стегнат и достъпен.

Предложеният за рецензиране и оценка дисертационен труд притежава убедителни доказателства за научно-приложни резултати, представени като решения по изследвания проблем.

#### **Критични бележки, въпроси и препоръки**

В дисертационния труд се откриват отделни технически пропуски, грешки и несъвършенства, които са характерни за ранната дейност на всеки млад учен. Резултатите от проучването и анализът им биха могли да се обособят в отделна трета глава. Важно е да се открият и опишат точно приносните моменти в дисертационния труд и др. Всичко това не омаловажава като цяло труда.

Препоръчвам на Кирил Бонев да опише в монографичен труд експерименталната си разработка и получените резултати, за да я ползват специалистите, както и всички интересувачи се от проблема за влиянието на силовата подготовка върху състезателната ефективност в бокса

#### **Въпрос към докторанта**

Както е известно боксът е спорт, който се характеризира с максимално емоционално и физическо напрежение, с известна конфликтност във взаимоотношенията със съперника. Натовазва се психиката на боксьора. Естествено този факт се отразява безспорно върху пълноценната изява на неговите двигателни и технико-тактически качества.

Въпросът ми е: *Каква е методиката на работа, която прилага за усъвършенстване на психическата подготовка на младите боксьори?*

#### **Заклучение**

Дисертационният труд на Кирил Бонев е задълбочено изследване на актуален за спортната практика по бокс проблем. Поставената в дисертацията цел е

постигната. Получените резултати не само обогатяват съществуващите знания, но са и в състояние да подпомогнат теорията и практиката в изследваната област. Трудът покрива изискванията за ЗРАС, Правилника за неговото прилагане на НСА „Васил Левски“ за присъждане на образователната и научна степен „Доктор“.

Давам положителна оценка на дисертационния труд и препоръчвам на уважаемите членове на Научното жури при НСА да вземат решение за присъждане на образователната и научна степен „Доктор“ на Кирил Костадинов Бонев 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. дпн Антоанета Момчилова, доктор)