

## СТАНОВИЩЕ

От проф. д-р Иван Й. Иванов

Относно : Представения за защита дисертационен труд на Костадин  
Димитров Кисьов редовен докторант към катедра „Лека атлетика” при  
НСА „Васил Левски”

ТЕМА : ”Изследване на трасета за състезание и тренировка и  
класифициране на средствата за подготовка на състезатели по планинско  
бягане” проф.направление 7.4 с научен ръководител проф. Апостол Славчев  
– доктор.

Дисертационния труд е изложен върху четири глави, в които се разглеждат подготовката на състезателите по лека атлетика насочили се за изява в тази красива лекоатлетическа дисциплина.

Актуалността на темата на дисертационния труд е значима ,като се има предвид, че тя е сравнително „млада”, но вече утвърдена с провеждане на състезания, тренировки и изследване по отделни трасета, които имат интересен ландшафт и трудност за провеждане на състезанията. Подчертава се и ефекта – природния фактор вследствие разнообразието на трасетата, който влияе върху развитие на двигателните качества на участващите състезатели. Научната разработка е с твърде голям обхват - материалът е изложен в четири глави и е с общ обем от 255 стр.

Съдържанието на дисертационния труд е представен в приета за такива научни разработки последователност :

Литературен обзор по изследвания проблем с обем от 44стр. Тематично той е разделен на 6 подраздели, в които се излагат:

а) Факти за развитие на планинското бягане в исторически план

Прави се характеристика на състезателната дейност. Отбелязват се:

а) Вариантите „предимно изкачване” и „изкачване и спускане”, като фактори, които определят натоварването върху състезателите.

Върху него значително влияние оказват и особеностите на настилка за бягане, аклиматизация, надморска височина и климатични особености;

б) Отчита се и влиянието на планинското бягане като двигателна дейност – медико-биологични качества – честота и дълбочина на дишането, работа на скелетната мускулатура и пр, както и нивото на психическата подготовка, където натоварванията често достигат до ниво на преумора и пренатоварвания. Поради това в голяма степен те зависят и от психическата подготовка.

В цялостния процес на провеждане на планинското бягане значително място заема тактиката, която в голяма степен и често определя победителя в тези

интересни състезания. В зависимост от трудността на трасето е целесъобразно не само да се бяга, но и ходи, да се печели нагоре, а се губи надолу, за което е необходимо правилна техника на бягането, като се увеличава амортизацията и величините на спирачните сили.

Анализирант и се сравняват особеностите в техниката на различните видове бягания – писта, шосе и пр. с това на планинското бягане, където се редуват изкачвания със спускания и се изисква от организма да превключва в различни режими на работа. За това е необходимо и високо ниво на развитие на двигателните качества, като фактори за спортното постижение – усъвършенстване на аеробните, смесени и анаеробни вегетативни функции наравно с изграждане на определени двигателни качества, навици и умения с прилагане на съответните методи на беговите натоварвания.

В цялостния процес на подготовка и провеждане на планинското бягане значително място заема и класифициране на тренировъчните средства при подготовка на бегачите – специфични, общо и специално подготвителни изпълнени на пресечен планински терен, на равен терен и пр., които изискват специално внимание върху методиката на подготовка - специализирана тренировъчна дейност, съобразно спецификата на състезателната изява.

Основна и неразделна част от подготовката на напредналите планински бегачи се определя височинната тренировка, където се отбелязват утвърдените в спортната практика фази на адаптация - на фалшива, остра адаптация, преходна от 5 до 10 дни и на стабилна – след 10-тия до 20-тия ден с достигане до максимални стойности на тренировъчните натоварвания и фаза на реаклиматизация – от 3 до 5 дни.

Изложеният материал върху 50стр. в раздела „литературен анализ“, показва отношението и значителните познания на дисертанта възприети при планиране и излагане на редица основни проблеми свързани с подготовката на състезателите. Те обаче според нас по-точно трябва да кореспондират с целта и задачите на изследването – определяне на спецификата на двигателната дейност в планинското бягане, категоризиране на трасетата, факторите на спортния резултат, средствата за тренировка и като резултат създаване на диференцирани модели на подготовка анализа на състоянието т.е на степента на решените и предстоящи за разрешаване проблеми.

Подготовката на състезателите по планинско бягане особено тясно е свързана с планирането на годишния план-график на етапите на подготовка от – последователно развитие на обща, темпова и скоростна издръжливост до нейното постоянно поддържане като специфична тренираност.

Използвани са различни и подходящи методи на изследване за получаване на необходимите фактически материал – 106 информационни източника: събеседване, анкетиране наблюдение (при това и с участие) видеометрия, спортно-педагогически и математико – статистически анализ и пр.

Постиженията и слабостите, изложени в богатия литературен обзор са тези, които предопределят и налагат да се проведат съответните изследвания в глава втора – двигателната дейност, да се анализират отделните системи и виждания на специалистите по планиране на подготовката, постиженията и слабостите които се допускат при определяне на състезателните трасета, подготовката на състезателите и самата състезателна дейност, които са обект на последващото разрешаване в научното изследване.

Считам, че изложеното във втора глава показва високото ниво на подготовка на дисертанта по изложения материал в дисертацията, не само като съдържание на научните изследвания, но и начин на представяне.

Научното изследване е богато по съдържание и интерпретация. Онагледено е много добре с – 143 фигури и 21 таблици. В тях се излагат: целта, задачите на изследването: създаване на интегрална система за определяне степента на трудност на трасетата, факторите на спортния резултат, класификация на средствата за тренировка и като резултат създаване на модели за целенасочена подготовка.

Считам, че трябва да се отдаде и заслуженото на проведената научно - изследователска дейност по отношение големия обхват на:

- Проведените изследвания – 45 трасета в България, Румъния и Сърбия; 37 състезания ; беседи с 12 треньори , 69 състезатели и анализ на 29 тренировъчни програми, както и кинематичните показатели, сигнатури и мерни единици, получени със съвременните GPS апарати.

- Приложени са и съответните съвременни методи и технологии за получаване на необходимите информационни данни - видео камери, компютърни програми и анализ на получените резултати.

Това позволява да се анализират:

- Кинематичните характеристики на планинското бягане при различните наклони- скорост, темп, ъгли на трупа и на опората и пр.

- Скоростта на бягане, дължината на крачките и темпа при бягане срещу различни по стръмност наклони, съотношение между опорния и летежен период на крачката, отклонение на трупа и пр., както и кинематичните показатели - дължина, темп и пр. при бягане по наклон.

- Типовете бягане в зависимост от различните по стръмност наклони.

- Създава се възможност за категоризация на трасетата за планинско бягане – специфика на трасетата и критерии – денивелиционен профил; настилка; климат и надморска височина.

- Установява се мнението на специалистите относно критериите за трудност – в зависимост от наклона, видове настилки, както и основните критерии за категоризация на трасетата – дължина, варианти, наклони, денивелация и пр.

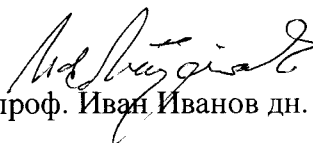
- В резултат на изследвания на автора се създава йерархичен модел, от комплексни фактори и подфактори, които определят спортното постижение в планинското бягане.

Такива са: специалната силова - срещу наклон, скоростна - при бягане в относително равни участъци – висока скорост при бягане наравно /темпова издръжливост /и скоростно – силова при бягане надолу/ отсечки изпълнени с различен наклон и настилки с максимални усилия / т.е. комбинациите между тях изграждат модел на специалната двигателна работоспособност, която се реализира в „спортния резултат“ на съответното трасе.

Класифициране на средствата за тренировка са с голямо многообразие. Според тяхната близост до спортната практика и характера на състезателната двигателна дейност те се определят на специални-аналогични на двигателните действия, разнообразни - при изпълнението им с променен темп, амплитуда, при облекчени и утежнени условия и спомагателни - моделиране на отделни моменти от основното упражнение.

Избраната дисертационна тема определено може да се счита за актуална и значима. Със своята богата научна информация тя е в помощ на постоянно увеличаващия се брой на състезанията, масовост и интерес на лекоатлетите и треньорите към нея. Считаю, за полезно и нейното издаване за ползване от всички треньори и състезатели по планинско бягане.

Изложеното ми дава основание с увереност да препоръчам: уважаемия научен съвет да присъди на Костадин Кисъев образователната и научна степен „Доктор“.

  
проф. Иван Иванов дн.