

Дир. ДС В. М. № 267/15.01.2018 г.

РЕЦЕНЗИЯ

от проф. Доротеа Г. Стефанова, ДН на дисертационния труд на Елка Гълева
на тема „МЕТОДИ ЗА РАЗВИТИЕ НА АЕРОБНИЯ КАПАЦИТЕТ ПРИ
ЕЛИТНИ СКИОРИ БЕГАЧИ”

Елка Гълева е родена през 1988 г. Постъпва като студентка в
НСА и през 2007 г се дипломира като бакалавър със специалност
Треньор по ски бягате, а през 2011 г – като магистър по Спорт за
високи постижения. През 2013 г е зачислена за докторант редовна
форма на обучение към катедра „Снежни спортове“ с научен
ръководител доц. Петър Зографов. На 13.06.2017 г е отчислена с
право на защита на дисертационния си труд.

Представеният за рецензиране дисертационният труд на Елка Гълева е в
размер на 168 страници, от които: Въведение – 6стр; Теоретична
постановка с обзор на литературата – 64стр; Цел, задачи и методика на
изследването – 17стр; Резултати и анализ с Методика за развитие на
аеробния капацитет на елитни скиори бегачи – 59стр; Изводи и препоръки
– 3стр; Библиография – 83 заглавия, 20 от които на кирилица – 9стр;
Приложения – 10 стр.

Работата е конструирана по приетия у нас начин.

Литературният обзор е насочен към проблематиката на дисертационния
труд. Методите на тренировка за подобряване на издръжливостта, въпреки
голямото им разнообразие, търпят развитие и до днес. Усилията на Гълева
са именно в тази посока, което определя **актуалността** на разработката.
Ролята на специалната издръжливост заедно със специфичната
работоспособност в ски бягането е разисквана от гледна точка на
биоенергетиката. Впечатляват познанията на дисертантката в областта на
приложната физиология и биохимия, пречупени от позицията на спортния

педагог. Цитирани са съвременни разработки от тази област. Много добре е характеризиран често неточно употребявания у нас термин „обща издръжливост” и е подчертана ролята на специфичната издръжливост за всеки вид двигателна дейност.

Обяснимо е отделеното голямо внимание на максималната кислородна консумация ($\text{VO}_{2\text{max}}$), отличаваща скиорите бегачи с високите си стойности, дължащи се на участието в ски бягането на мускулатурата на горни и долни крайници. За ролята на $\text{VO}_{2\text{max}}$ за постигане на високи резултати в ски бягането Гълева се основава на становищата на автори както от западната, предимно скандинавската, така и от руската школа. Не са пропуснати и разработките на българските изследователи в това направление. Аргументирано не подценява и значението на техническата и психологична подготовка на скиора бегач.

По отношение на методите за развитие на издръжливостта дисертантката установява наличие на твърде различаващи се мнения относно оптималното разпределение на тренировъчните методи и интензивности в подготовката им. На това се основава и темата на нейната научна разработка.

Трябва да отбележа, че обзорът е много задълбочен, на места прекалено подробен, но корекции в това направление Гълева е направила, съобразявайки се със забележки, направени при предварителното обсъждане на работата.

В резултат на направения обзор на литературата се оформя и **работната хипотеза**, според която е целесъобразно в тренировъчните планове на скиорите бегачи да присъстват тренировки с ултрадълга продължителност, с по-голям от обичайното обем, изпълнявани в непрекъснат равномерен или променлив режим на натоварване.

Целта на разработката, смятам, че можеше да се формулира по-конкретно, като се подчертае включването на тренировки с ултрадълги натоварвания като специфично средство за развитие на аеробните възможности на скиорите бегачи.

Задачите, изпълнението ° на които ще осигурят реализирането на поставената цел са добре формулирани.

В раздела **Методика на изследванията,** разработения и приложен експериментален метод на тренировка Гълева излага накратко, защото е преценила, че подробният му анализ е по-подходящо да се направи когато се обсъждат резултатите от приложението му.

Отражението на прилагания от Гълева метод върху аеробните способности на скиорите е изследвано чрез включването им в 3 експериментални постановки, изпълнени двукратно – преди и след прилагане на експерименталната тренировка: специфичен стъпаловиден тест до отказ, изпълнен на Concept 2; 4000 m гладко бягане за време и 4000 m бягане на ски трасе, отново за време. По време на всички постановки са регистрирани показателите на дихателната и сърдечно-съдовата система с помощта на съвременна високотехнологична апаратура.

В главата **Анализ на резултатите** са представени данни за измерваните показатели във всяка от опитните постановки. Спортистите са разделени в 2 групи по 4 души – експериментална, която е изпълнявала разработената специална тренировка и контролна, тренираща по конвенционалните методи. Данните във всички случаи са анализирани подробно и коректно и там, където това е възможно са съпоставяни и с резултати от международни състезания и изработени ранг листи от FIS.

Данните от всеки експеримент, подложен на статистическа обработка, са дадени в пълния им размер в приложения в края на труда.

Съпоставянето на резултатите от трите постановки между експерименталната и контролна групи са направени на основа на добре подбрани методи за статистическа обработка с особен акцент върху корелационния анализ.

Всички резултати са описани и анализирани много подробно.

Онагледяването на експерименталните резултати е безупречно: текстът се допълва от 17 таблици и 54 фигури.

Оценявам високо факта, че Гълева не спестява излагането на данни, с които скиорите от контролната група се представят по-добре от тези от експерименталната. Докторантката търси обяснение във факторите, определящи характера на енергоосигуряването, техническите и психологически особености на състезателите при изпълнение на физически усилия. Тук отново се проявяват добрите ѝ познания в областта на физиологията на физическите натоварвания и възможностите ѝ да ги прилага при анализ на експериментални резултати.

Състезателите от експерименталната група показват по-добри резултати в максималния тест до отказ, изпълняван на ски-ергометър. На данните от проследяваните 12 кардиореспираторни и биохимични показатели в това, най-силно доближаващо се до естествените условия на ски бягане усилие, смятам, че заслужено е отделено най-голямо внимание при оценката на функционалните показатели на скиорите.

След анализа на резултатите от експериментите Гълева описва в детайли предлаганата от нея методика за развитие на аеробния капацитет на елитни състезатели в ски бягането, опирайки се на теоретичните постановки за фазите на адаптация към физически натоварвания. Излага становището си за това как трябва да протича тренировката в целогодишен план и мястото на нейната методика в общоподготвителния етап на подготовка.

Изводите и препоръките отразяват стриктно постигнатите от проведените експерименти резултати.

Авторефератът отразява същността на дисертационния труд.

Заклучение.

- Представеният за рецензия дисертационен труд на тема: „Методи за развитие на аеробния капацитет при елитни скиори бегачи” е актуален и отговаря напълно на изискванията за научната степен ДОКТОР.
- Извършена е голяма по обем висококвалифицирана изследователска работа, със съвременна високотехнологична апаратура.
- Всички резултати са надлежно анализирани и документирани в таблици и графики, съпроводени от подходяща статистическа обработка.
- Налице е принос към теорията на спортната тренировка в областта на издръжливостта.
- Чрез работата си Гълева предлага възможности теоретично обосноваването от нея модел на тренировка да бъде прилаган в практиката на ски бяганията.
- Представени са 3 самостоятелни публикации, пряко свързани с дисертационния труд.
- Взети са под внимание направените при обсъждането на дисертацията забележки.
- Имам отлични лични впечатления от Елка Гълева, от отговорното ѝ отношение към изследователската работа и от личностните ѝ качества.

Изложеното по-горе ми дава основание с пълна убеденост да препоръчам на уважаемото жури да присъди на Елка Спасимирова Гълева образователната и научна степен „Доктор” в професионално направление 7.6 Спорт, научна специалност Теория и методика на физическото възпитание и спортната тренировка (вкл. Методика на лечебната физкултура).



10.01.2018 г

проф. Д. Стефанова