

УРАС В. № 349/16.05.18г

РЕЦЕНЗИЯ
от проф. Св.Нейков, дн

на дисертационен труд на тема:

**„ИЗСЛЕДВАНЕ НА СКОРОСТНО – СИЛОВИ ВЪЗМОЖНОСТИ ПРИ
СКИОРИ БЕГАЧИ В СПРИНТОВИТЕ ДИСЦИПЛИНИ**

дисертант : ИВАН ДИМИТРОВ БИРНИКОВ

научен р-тел : Доц. Петър Зографов, доктор

Дисертационния труд е разработен в 128 стандартни машинописни страници. Онагледен е с 11 бр. фигури , диаграми и таблици 12 броя. Ползвана литература от 135 източника, от които 92 бр. на кирилица и 43 на латиница.

Трудът е насочен към търсене на възможни резерви за оптимизиране на тренировъчния процес, респективно на спортния резултат, чрез обоснован анализ на тренировката в подготвителния период при елитни скиори бегачи в спринтовите дисциплини.

Дисертантът е избрал темата, тъй като той самия е състезател в този спорт и разглежда спринтовите дисциплини, които са сравнително нови и все още нямаме достатъчно данни за управлението и контрола на тренировъчното натоварване. Подчертава актуалността на проблемите касаещи развиването на скоростно-силови качества на състезателите. Идеята е свързана с възможността да се изградят примерни модели на седмични микроцикли с акцент върху развиването на скоростно-силовите възможности на състезателите за по добър спортен резултат при елитни скиори бегачи.

Авторът очертава главните фактори от които зависи в най-голяма степен спортния резултат– морфологични,биоенегетични, спортно-технически от които в най-голяма степен предопределят развитието на спортните резултати в този спорт.

Прави характеристика на тренировъчното натоварване и отразява спецификата в неговия спорт. Разглежда спортната тренировка като

интензифициращ се процес в сегашния етап от развитието на спорта. Прави морфофункционална характеристика на двигателните качества и взаимовръзката им със спортния резултат в ски бягането. Отразява мнението на различни специалисти по отношение на закономерностите обуславящи биомеханичната и биоенергетична структура. От физиологична гледна точка разкрива в детайли функционалната организация на мускулната дейност. Също така прави характеристика на използването на специфични за спорта средства и методи.

Работната хипотеза е свързана с изследване на твърдението, че установяването на състоянието и взаимовръзката между тренировъчните средства за скоростно - силова подготовка и специфичната работоспособност на елитните скиори бегачи през подготвителния период, ще допринесе за разработване и прилагане на обосновани микроцикли за ефективно управление на спортната подготовка в спринтовите дисциплини в ски бягането.

Глава II - Цел и задачи :

Целта на дисертационния труд е разработване и прилагане на обосновани микроцикли през подготвителния период на елитни скиори бегачи, на базата на установеното състояние и взаимовръзката между тренировъчните средства за скоростно – силова подготовка и специфична работоспособност. Определена е правилно и отговаря на темата. Задачите са подбрани добре и отговарят на целта.

Организация и методика на изследването са подредени правилно и описани добре. Етапите са очертани и проследяват хода на изследванията.

Използвани методи: проучване на литературни източници, беседа, пулсометрия, педагогически експеримент.

За обработка на данните са използвани математико - статистически методи - вариационен анализ, корелационен, Т - критерий на Стюdent.

Глава III - Резултати и анализ

Анализът започва с изменения на биологични и спортно-педагогически показатели, който е свързан с интерпретация на показатели характеризиращи

вътрешната и външна страна на тренировъчното натоварване. Представена е взаимозависимостта между резултатите в бягането на 800м и средните стойности на пулсовата честота по време на бягането. Авторът компетентно анализира получените данни от изследването и показва знания относно измененията на показателите. След това разглежда взаимовръзката между теста 2x500м и HR ср. Според автора в повечето случаи, високите стойности на скоростта по време на теста 2x500м са достигнати при относително нисък пулс, което може да се счита за проява на икономичност. Концентрацията на лактата в кръвта е висока, но това също е и съвсем логично, тъй като при натоварване с повишено изискване към анаеробните възможности на състезателите концентрацията на лактата се явява лимитиращ фактор на спортното постижение.

Получените резултати от двата теста 800м бягане и 2x500м на тренажор, според автора проследяването нивото на лактата, измерен дванадесет минути след края на натоварването, е в границите от 6.1 до 12.3 ммол/л. Това дава основание да се твърди за определено ниво на тренираност за състезателите които по бързо отстраняват лактата след натоварване.

По нататък на базата на анализирани показатели закономерно авторът разработва нормативна база за оценка на биологични и спортно-педагогически показатели на теста 800м бягане и теста 2x500м на тренажор. По този начин се разкриват възможности за индивидуална оценка на съответните нива по всеки един показател и така разработени, биха могли да послужат за по добро управление на тренировъчния процес.

След това авторът ни представя и интерпретира информацията получена от проучванията на спортисти и треньори с различни квалификации, относно най-често срещаните и прилагани средства, методи и съотношението им в подготовката на скиорите в етапите на подготвителния период.

Предлага използването им в годишния цикъл в определено съотношение и последователност на разработена от него план програма. Показва и анализира обема и интензивността в различните етапи на подготвителния период.

В края на труда автора ни предлага варианти на планиране на тренировъчно натоварване съобразени със състоянието на подготвеност на

всеки един състезател: двигателни качества и морфо-функционалната структура на състезателя.

Темата е актуална, тъй като управлението и контрола на тренировъчния процес са вълнували винаги треньорите и занимаващите се в сферата на елитния спорт.

Глава IV - Изводи и препоръки

В резултат на направените анализи и изводи се стига до заключението, че изследването на физиологичните, биохимичните и спортно-технически показатели имат стойност и практическо значение за планиране и управление на тренировъчните въздействия на скиори бегачи в спринтовите дисциплини. Изводите са функция на проведените експерименти и направения анализ. Оформени са добре и са функция на труда.

Темата е актуална и е интересна със своята разработка и продължение по нататък, защото това са нови дисциплини все още за този спорт и тепърва ще се събира информация за управлението и контрола на тренировъчния процес. Има своята стойност и на тази база могат да се предложат експериментални модели на тренировъчни микроцикли, които да подобрят методиката за усъвършенстване на скоростно-силовите качества в подготовката на скиорите бегачи в спринтовите дисциплини. Авторефератът е разработен и онагледен добре.

В заключение, на базата на представения дисертационен труд, предлагам на уважащото жури, на Иван Димитров Бирников, да се присъди образователната и научна степен „Доктор“, професионално направление 7.6 Спорт.

София
15.05.2018г.

Рецензент : 
проф. Св. Нейков, дн