

## РЕЦЕНЗИЯ

От проф. **МАРИН ГЕОРГИЕВ ГЪДЕВ**, ДН,  
член на научно жури (ЗП-900/14.05.2018) за провеждане на процедура за публична защита на дисертационен труд на тема: „**СТРУКТУРА И СЪДЪРЖАНИЕ НА ГОДИШНАТА ПОДГОТОВКА ПРИ СЪСТЕЗАТЕЛКИ С РАЗЛИЧНА КВАЛИФИКАЦИЯ В ГЛАДКОТО БЯГАНЕ НА 400 МЕТРА**“ за придобиване на образователната и научна степен «Доктор» в професионално направление 7.6 Спорт, докторска програма «Теория и методология на спортната наука»

Докторант: ас. **ИВА МАРГАРИТОВА ДИМОВА**

Научен ръководител: проф. **АПСТОЛ СЛАВЧЕВ**, доктор

Представеният на вниманието ни докторат, е изложен в обем от 185 страници. Същият е структуриран в увод и 4 глави, като съдържа 18 таблици, 48 фигури и 16 приложения. Ползвани са 180 литературни източника: 116 на кирилица, 52 на латиница и 12 електронни (интернет) такива.

Динамичното развитие на спорта, в това число и на леката атлетика изисква периодично да се обновява, изменя и усъвършенства многогодишната подготовка на спортиста, като система от организационни форми, средства и методи на обучение и тренировка,.

В този смисъл считам, че използвания подход от докторантката базира се на теорията за специализирано разнообразие, безспорно способства за коректното установяване и актуализиране на използваните средства и техните обемни стойности спрямо факторите на спортното постижение. Всичко това е предпоставка като цяло за оптимизиране и



усъвършенстване на подготовката спрямо конкретните изисквания на дисциплината.

Имайки предвид всичко това, предложената тема определям като актуална, със съответна практико-приложна насоченост и значимост.

В глава I **“Литературен обзор”**, докторантката ни представя от различни гледни точки задълбочен анализ по изследвания проблем. Разкрити са: спортно-педагогическата същност на дисциплината 400 м гладко бягане; психофизиологичните аспекти; факторите на спортното постижение; аспекти на структурата и съдържанието на тренировъчния процес.

Положително оценявам усилията на докторантката да направи своя изказ за всичко това, през призмата на теорията за специализирано разнообразие. Обобщенията които съпровождат застъпените тези или дискуссионни проблеми и изказаните във връзка с това лични становища е другият положителен момент на представения обзор.

На базата на посоченото по-горе, докторантката оформя и своята работна хипотеза. Като цяло тя е правилно формулирана, но според мен би могло да се прецизира, за да се долови по-ясно очаквания краен резултат от последващата изследователска и експериментална дейност.

В следващата глава II **Цел, задачи, методика и организация на изследването”**, докторантката базирайки се на дискусии в предходната глава, сполучливо изгражда целта и алгоритъма на изследователската си работа. Задачите произтичат от целта и така формулирани, те са предпоставка за нейната реализация. Описаната организация и използвани методи на изследване са основание за решаване на поставените задачи.

Тук бих желал да отбележа и оригиналния подход на подобрите признаци характеризиращи отделните участъци от дисциплината и коефициенти на относителна скорост (табл. 1), както и модифициран критерии

за оценка на степента на изразеност на скоростта (табл. 2). Всичко това е позволило на докторантката да визуализира вариантите на разпределение на усилията и да обособи ранга на групите на изследваните състезателки свързан с видеоанализа на състезателната им дейност. За коректността на изследването е изградена и класификационна схема (табл. 3) на средствата, като новото е, че отправна точка на разделението се явяват факторите на постижението.

Бих желал да отбележа също така, че докторантката се е съобразила с направените бележки по време на вътрешната защита в тази глава и е извършила необходимите корекции.

В глава III **“Анализ на резултатите”**, докторантката ни представя резултатите от изследванията свързани с предварително поставените порано задачи. Това тя постига в три основни подглави:

В подглава III.1 е изследвано и разкрито състоянието и тенденциите в развитието на дисциплината 400 м гладко бягане в Р. България. Чрез проследяване динамиката на броя на участниците и резултатите в 4-те групи състезателки (до 16; до 18; до 20 и жени), графично са представени и анализирани основните тенденции в това направление. Тази 13 годишна динамика е установена и подкрепена с данни от осъществения вариационен анализ (табл.4). Разкрита е обратно пропорционалната тенденция между броя на участничките и ранга на постижението (фиг. 12). Положително оценявам данните от представените на фиг. 13 граници на различна вътрешна квалификация в отделните групи. Това позволява на по-късен етап коректно групиране и търсене на общи закономерности в структурата на подготовката.

За да се определят тенденциите на развитие на изследваната дисциплина е изследвана и състезателната дейност в различните възрастови

групи. Чрез вариационен анализ са разкрити характерните особености в отделните възрасти, което е възможност за анализ на състоянието на отделните фактори на постижението и от там структуриране на средства и методи за корекции в развитието им.

На изследване в тази подглава е подложен и въпросът за тактиката на разпределение на усилията в състезателни условия. На основата на обособените диференцирани критерии по възраст за изразеност на скоростта в отделните 100 метрови отсечки от състезателното разстояние на 400 м, са представени характерните и предпочитани модели на бягане. Ще отбележа и положително ще оценя изготвената и свързана в тази връзка диференцирана оценъчна скала, за определяне на усилието по състезателното разстояние.

Следващата подглава III.2 е свързана с изследване структурата и съдържанието на годишната подготовка. Използвайки данни от анкетния метод, тренировъчните дневници на треньори и състезатели, както и тренировъчни план-графици на перспективни състезатели, е извлечена и информация за структурата на подготовката, както и обобщени обемни стойности на използваните средства.

Проследяването на тенденциите на развитие на дисциплината 400 м, е свързано с разглеждане продължителността на годишната подготовка. Положително оценявам представената принципна схема на структуриране и протичане на различните мезоцикли в годишната подготовка (фиг. 22).

Следващото направление разгледано в тази подглава предоставя данни за насочеността на тренировъчните занимания. Графично са представени динамиките на структурните единици в годишната подготовка, както и броя на тренировъчните занимания и структурните единици. Те са база за проследяване на характерни тенденции в това направление. Положително оценявам представените в графичен вид съотношения между

средния брой СЕ по фактори на постижението в отделните възрасти. Всичко това е база и предпоставка за задълбочен анализ на търсените тенденции в развитието на дисциплината 400 м.

Изследвайки следващото направление свързано със съдържанието на подготовката, докторантката коректно ни разкрива абсолютното количествено и процентно съотношение на използваните в подготовката средства. На тази база е обособен и представен обобщен класификационен модел на средствата използвани в подготовката на 400 м според комплексните фактори на спортното постижение (табл. 15). Това определям като следваща положителна стъпка за решаване на поставената цел.

И като завършек на тази подглава се явява въпросът за целенасочената бегова работа във връзка с трите фактора на постижението. Графично представените средни стойности на динамиката на ЦБР за трите фактора на постижението по възрастови групи, както и средните стойности на годишния обем на ЦБР за отделните фактори по групи, позволява да се анализира и оптимизира годишната подготовка в дисциплината 400 м. Изведени и са представени годишното процентно съотношение на факторите на постижението (фиг. 39, 40 и 41), както и процентното съотношение на ЦБР по трите фактора на постижението в изследваните възрастови групи. Всичко това е позволило на докторантката да обособи и представи таблица на мезоцикловия обем на средствата за развитието на факторите на постижението по МЗЦ в годишната подготовка (табл. 16), която оценявам по достойнство.

Завършек на обобщената мащабна изследователска и анализирана дейност, се явява осъществения практически експеримент, относно оптимизиран вариант на тренировка в етапа на спортно усъвършенстване (подглава III.2) . Той представлява оптимизирана структура и съдържание на средствата по отношение на факторите на постижението, като е подчинен на

индивидуалния подход, водещ до подобряване на постижението. Същият е творчески построен и представен в табл. 17. Чрез сравнение на постиженията на два модела и вътрешната динамика на количественото и процентно съотношение на отделните фактори и ЦБР, докторантката убедително доказва, че всичко това е резултат и следствие от оптимизационните промени в годишната подготовка. Успоредно с това високо оценявам предложени нов подход и възможност за реализиране на състезателките, чрез оценка на модела на бягане (табл. 18 и фиг. 48). Той включва спортен резултат, коефициент на относителна скорост, словесна оценка, вид на разпределение на усилията и ранг на постижението по 4-те части на дистанцията.

Като обобщение на резултатите от цялостното изследване и експериментална дейност в глава III, можем да определим следните приноси моменти:

- Разкрити са тенденциите на развитие на постижението в гладкото бягане на 400 м по групи (под 16, под 18, под 20 и жени) от българската практика;
- Установени са характерните абсолютни и относителни стойности на ЦБР за основните фактори на постижението;
- Въведен е коефициент на относителната скорост за оценка на степента на вложените усилия;
- Обоснова и предложена е оптимизирана класификационна схема на тренировъчните средства по фактори на постижението.

**Глава IV “Изводи и препоръки”** в основната си част същите произтичат от анализите в предходните глави и като цяло от поставената цел и задачи. Същите са обобщени и представени в две направления: теоретико-научна стойност (17 на брой) и теоретико-приложен характер (9 на брой).

Продължавам да считам, че броя им е ненужно завишен и биха могли да бъдат редуцирани и представени по обобщено.

В заключение, на основата на изброените достойнства и отбелязани позитивни моменти считам, че предложението от ас. **ИВА МАРГАРИТОВА ДИМОВА** дисертационен труд, е в унисон с изискванията за подобен род научни разработки. Изпълнени са минималните изисквания, като по отделни аспекти на изследвания от докторантката проблем, са публикувани 4 статии (3 самостоятелни и 1 в съавторство) в научни списания.

Това е основанието поради което ще си позволя, убедено да предложа на уважаемото жури да присъди образователната и научна степен „Доктор“ в професионално направление 7.6 Спорт, докторска програма „Теория и методология на спортната наука“ на **ИВА МАРГАРИТОВА ДИМОВА** – докторант редовна форма на обучение към катедра „Лека атлетика“.

29.05.2018 год., София

Рецензент :

  
/проф. М.ГЪДЕВ, ДН/