

## СТАНОВИЩЕ

по дисертационния труд за присъждане на образователната – научна степен „Доктор” на тема „Структура и съдържание на годишната подготовка на 400 м. гладко бягане при състезателки с различна квалификация „

**Рецензент : проф. Иван Иванов дн**

Динамичното развитие на леката атлетика в последните години е резултат на научните изследвания на редица специалисти. На основата на теоретични знания, средства и методи те спомогнаха да се усъвършенства системата за подготовка на атлетите. Прилагани в учебно тренировъчната дейност това води до постигане на нови по-високи постижения в различните лекоатлетически дисциплини / в случая 400 м гладко бягане /и цялостно по-високо ниво на развитие на резултатите в този спорт.

В този смисъл усилията на докторантката за усъвършенстване на тренировъчния процес на основата на специализираното разнообразие чрез актуализиране на прилаганите средства по обем и интензивност могат да се окачествят, като стремеж за усъвършенстване на тренировъчния процес и постигане на по-високи спортни резултати. В зависимост от това определям научната разработка за актуална със значителна практико–приложна и теоретически обоснована насоченост. Не считам обаче, че тя трябва да се концентрира предимно към „годишната подготовка на състезателките”

В цялостен аспект съдържанието на дисертационния труд е структуриран с известни особености :

1. Литературният обзор обхваща становищата на отделните автори относно :
  - Характеристиката на дисциплината ; психофизиологични особености на бягането
  - Фактори на спортното постижение – максималната скорост, скоростната издръжливост, специалната издръжливост, техниката и тактиката, като фактори на спортното постижение, като комплексен фактор-средства и методи на развитие;
  - Скоростната издръжливост, структура, съдържание на тренировъчния процес и пр.;

2. Аспекти на съдържанието на тренировъчния процес – планиране, периодизация и пр ;

3 Съдържание на подготовката и завършва с определяне на работната хипотеза.

2. В глава II се определят целите, задачите, методиката и организацията на изследването.

Считам, че структурата на дисертационния труд в този вид не показва значимостта на отделните раздели и преди всичко същността на научните и проведени изследвания, както и становищата на многобройните автори по разглежданите проблеми.

В III глава – се определя състоянието и тенденциите в дисциплината 400 м. при различните възрастови групи през изследваните години. Установява се:

а/ Малък брой на участнички от 14 до 16 г. , като средните резултати през 2005 и 2006 са в границата на 77-85 сек, и достигат до 90 сек.. При девойките на 18 г. те са между 58.74 до 55.86 сек. и достигат до 71.98 .

б/ Установява се запазване на тази тенденцията, като през 2012 и 2014 г. нивото на ниските резултати е най-голямо. Сравнено средното постижение на резултатите между 60 и 67 год – 62 сек. с тези през 2003, 2009, 2010 и 2012 г., както и с тези от 2013 и 14 год постиженията са дори над 80 сек.год., което ясно показват нивото на тази дисциплини. В известна степен същото е и при жените – високо постижение през 2003 г.-53.50, след което следва постоянен спад - 61 до 70 сек., а през 2010, 13 и 16 резултатите надвишават 73 сек.

Авторката прави свое заключение, че „не винаги голямата конкуренция води до реализиране на високо постижение”, което в известна степен е спорно.

Установява се, че при възрастовата група под 16г. динамиката на относителната скорост е низходяща. При тези под 20 . се наблюдава постепенно спадане на скоростта с приближаване на края на дистанцията. Наблюдават се и стойности, когато в първата и втората отсечка от разстоянието скоростта е ниска, след което се увеличава.

Считам, че установяването на предпочитани варианти на бягане според възрастта и подготовката на състезателките е интересно изследване. То показва възможностите на различните по възраст и подготовка състезатели да проведат

бягането по следните скоростни три типа начини – пирамидална промяна, с низходящо темпо и т.н. в средната зона.

Изследването на тренировъчния процес показва, че броят на МЗЦ варира между 10 и 12, като всеки един е между 2 и 7 микроцикъла, което намирам за нереално изпълним.

Намирам за спорен извода и от анкетното проучване на тренъори по лека атлетика, който показва, че при състезателките под 16 г. не се води целенасочена подготовка на дисциплината 400 м., тъй като се използва двуциклова периодизация;

Като цяло смятам, че дисертантката правилно изследва проблемите на провеждане на цялостната годишна подготовка на състезателките - установените мезоцикли, които съставляват структурата на тренировъчния процес в дисциплината 400м гладко бягане, тъй като те имат свои характеристики, особености и съдържание в отделните цикли на подготовка и влияят върху изявата на състезателите в спортно-състезателния процес. Положително е, че в данните за годишната подготовка са изложени и средните стойности на методичните единици. Особено положително е онагледяването на различните мезоцикли – вработващ, междинен и базов чрез продължителността на всеки един, които в процеса на целогодишната подготовка се редуват съобразно възприетата методика.

В цялостната продължителност на подготовката - 100 % от тяхната обемна седмична продължителност е определена, като подготвителен и състезателен период - 82.4 %, в който е включен и преходен период.

Ранните състезания включват 52.9 %, като при първия есенно зимен МЦ са утвърдени и :вработващ , общобазов, специалнобазов контролно – подготвителен и състезателен. През пролетния мезоцикъл някои цикли според дисертантката се заменят следвайки същата последователност на структурните методични единици.

Дисертантката правилно се насочва и към изследване /насоките / по време на годишните занятия: при по-малките възрастови групи – постепенно снижаване на използваните МЕ, следват завишаване на обемните стойности, както и отново спадове през времето на състезателния период т.е. вълнообразно изменение на натоварването т.е. с три покачвания на МЕ- октомври, януари и март.

При жените динамиката на използваните методични единици - най-голям брой МЕ - ясно изразени пикове свързани с подготвителните периоди т.е. със

съответните методични единици, като при всички възрастови групи броя на МЕ е по-голям.

Положително в дисертационния труд е, че дисертантката в рамките на годишната подготовка сравнява броя на МЕ над тези на тренировъчните занятия, като извежда следното съотношение: Младша възраст 1: 2.47 ; Старша възраст 1: 2.01 и Жени – 1: 2.15.

В съответствие с това се изменят и резултатите в отделните упражнения –при преминаване на състезателките от една възрастова група към друга. Установява се че,

а/ при трите възрастови групи се използват : МЕ за развитие на МСк.;

б/ за скоростна издръжливост и

в / за максимална издръжливост.

В годишния микроцикъл се наблюдава връх на МЕ в подготвителния период и спадане в броя в състезателния. Препоръчва се на фона на 12 варианта на насоченост да се акцентира заниманието съобразно нуждите на всяка състезателка.

Анализът на средствата, които определят съдържанието на подготовката: спад на разнообразието на прилаганите средства при преминаване към по горна възрастова група – при най-младите състезателки те са 134 броя специални, специализирани и спомагателни средства т.е 129 вида на брой; при най-горната възрастова група те са 105 различни средства; при опитните състезателки се прилагат целенасочени средства, които отговарят на поставените задачи и цели на спортната подготовка. В тези средства се включват: от 1 ниво – в утежнени условия и 22 в облекчени условия.

Анализът на спортната подготовка според дисертантката предполага изготвяне на 4класифициционен модел на средствата в бягането на 400 м. изградени на основата на сходство и различие приложени в целенасочената бегова работа при момичета от 18г.

-Пикове съвпадащи с подготвителния период – м.Х и ХІ – т.е. съвпадат с подготвителния период на 1 МЦ и март и април за втори МЦ., като обемните стойности се намират между 0.30 км. до 3.28 км.,за скоростна издръжливост са в рамките на 2.10 км и 11.34 км, а за специалната издръжливост 15.27 км, като в края на подготовката се намалява до 13-36 и 11.71км.

Графично са изобразени са и цифровите измерения на комплексния фактор – максимална скорост при възрастовите групи – Фиг.35

Особена стойност в дисертационния труд считам разпределението на централната бегова работа при младша възраст, при старша възраст и при жените.

Положително е ,че подхода използван при изследванията е приложен в собствената практика през 2013 и 2014 г. :

а/ Спортния резултат от 57.58 сек чрез модела на подготовката е реализиран резултат от 57.51 сек./ твърде скромно /

- Скоростната издръжливост се увеличава над специалната издръжливост . 59.18 до 48.80
- Обемните отсечки от 100 и 150 м.се увеличават от 28 км. до 52-36 км
- Бягането на отсечки от 350 – 400 м се увеличават обемно до 66.40
- Отсечките от 500 до 600 м достигат стойностите от 66.40 км.

В резултат се установява модел на бягане – 56-38, като резултат от отсечките съответно I – 14.52,II- 13.56, III - 13.82 и - 14.41

### **Изводите и препоръки**

Изследване с такава цел – подобряване подготовката на състезателките на 400 м момичета и жени се прави за първи път. Считам, че това е смел опит да се навлезе в обема, структурата и методиката на подготовка на тази интересна дисциплина. В този смисъл намира опита на И.Димова за сполучлив и със значими резултати за тази лекоатлетическа дисциплина, която в последните години бележи регрес.

Проведеното изследване е актуално и с необходимите обемни точни, количествени стойности – дело на дисертантката, с което се дават цялостна представа за методиката на подготовка на жените в бягането на 400 м.с увеличаване на относителния дял на специализираните средства в утежнени условия; нарастване на относителния дял на специализираните средства в утежнени условия, докато тези в облекчени условия намаляват.

На основата на изложеното теоретическо изследване с подчертана практическа стойност, което е подкрепено в изложението с необходимия

фактически материал предлагам на Ива Малгаритова Димова да бъде присъдена образователната и научна степен „Доктор” .

Рецензент : 

/ Проф. Иван Иванов, дн /