

СТАНОВИЩЕ

от доц. Петър Дойчев, доктор

относно дисертационния труд на Диана Александрова, докторант на редовна форма на обучение на тема: „Оптимизиране на статичното мускулно усилие в тренировката за сила“, за присъждане на образователна и научна степен „Доктор“ в професионално направление 7.6. Спорт.

Оценка на актуалността на темата. В достъпната литература са прегледани както фундаментални литературни източници, така и съвременни публикации. В този аспект систематизирано са изложени най-новите данни за силова подготовка. Изборът на дисертационния труд на Диана Александрова е изключително актуален и потенциално креативен.

Представеният дисертационен труд съдържа 123 страници. Трудът е онагледен с 19 таблици и 11 фигури. Библиографската справка съдържа 106 източника от които 8 на кирилица и 98 на латиница. Контингентът на изследваните лица се състои от 25 спортисти (мъже) от три вида спорт: кану каяк – 8 души, бокс – 8 души и спортно катерене – 9 души.

Литературен обзор и информативност на докторанта по темата. Литературният обзор детайлно и компетентно описва историческата ретроспекция и актуалните съвременни възможности. Много задълбочено са представени въпросите за морфологичните и неврологичните промени вследствие на силовата тренировка. Изчерпателна и много точна характеристика е направена на изометричните контракции за развитието на мускулната сила. Дисертантката подчертава, че той се използва като спомагателен в повечето спортове, което в крайна сметка позволява да се открият слабите места и да насочи своите изследвания към тях. Авторката демонстрира богата ерудиция по изследваната тема. Цитират се установените от голямо значение за спортната практика модели на У. Ромерт, 1960 г. и Т. Хетингер, 1968 г.

Направените изводи отразяват световните тенденции в тези 3 спорта.

Библиографската справка на литературния обзор е съвременна и изчерпателна. Въз основа на нея е формулирана работната хипотеза, която дава ясна представа за целта, задачите, методиката и организацията на изследването. Те са формулирани ясно и точно и съответстват на избраната тема. Те обхващат проблеми, свързани с конкретно изследване. Участниците изпълняват един тест за максимална сила и четири теста за мускулна издръжливост на сгъвачите на лакътната става с единствената апаратура от този тип в НСА „В. Левски“.

Третата глава е посветена на анализа на резултатите от изследването. Една част от получените резултати считам за безспорни постижения на докторантката. По-значими от тях са:

1. Потвърждава се хипотезата, че в зависимост от вида спорт, продължителността на изометричните мускулни усилия при зададена интензивност, изчислена като процент от максималната волева контракция, изследваните спортисти издържат с 12 сек. по-малко при интензивност 50% и с 38 сек. по-малко при интензивност 30% от максималната волева контракция.

2. Чрез резултатите се разкриват фактори от които може прецизно да се дозира натоварването при използването на изометричния метод.

3. За правилно дозиране на интензивността и постигането на максимален ефект от прилагането на изометрични упражнения е необходимо да се използват специализирани модели за състезателите по кану-каяк, бокс и спортно катерене, което ще послужи за база на натоварването при други спортове и дисциплини.

Оценка на резултатите. Резултатите и изводите от изследването, притежават теоретична и практическа насоченост и са ясно и добре формулирани. Приноси с научно-теоретичен характер:

- Анализът е направен в табличен вид и е направен сравнителен анализ между отделните групи.

- Направен е анализ на средните стойности, стандартно отклонение Sx/y .

- Направен е сравнителен анализ на получените резултати от тест за максимална сила, градиент на силата, издръжливост при различните проценти (70%, 50%, 30%).

Приноси с практически характер:

- успешно прилагане на изометрични усилия при интензивност, зададена като процент от максималната волева контракция.

- определяне на натоварването в различните спортове в изометричен режим.

- възможност за използване на дисертационния труд като научно-методическо ръководство при обучение на студенти и спортисти.

Дисертационният труд е първото проучване за оптимизиране на статичното мускулно усилие в тренировката за сила.

Публикуваните трудове във връзка с дисертацията са три, като един от тях е в международно списание на английски език.

Авторефератът на дисертационния труд е добре структуриран и точно отразява съдържанието му.

В заключение преценяваме, че по своята форма и съдържание, както и със съдържащите се богати разработки дисертацията е изпълнена на високо ниво при вещо научно ръководство. Въз основа на горе изтъкнатите приноси положения и достойнства на работата смятам, че съответства на изискванията за придобиване на образователната и научна степен „Доктор“.

Като имам предвид посоченото, препоръчвам с пълна убеденост на уважаемите членове на Научното жури да присъдят образователната и научна степен „Доктор“ на Диана Иванова Александрова.

Изготвил становището:

сл. 205 331Д

22.07.2018 г.

Доц. Петър Дойчев доктор

София