

ЦРФСВх. № 467/30.08.2018г.

Национална спортна академия "Васил Левски"

Катедра „Лека атлетика“

## РЕЦЕНЗИЯ

от проф. Петър Дончев Бонов, дн, член на специализирано научно жури по смисъла на Закона за развитие на академичния състав на Република България /ЗРАСРБ/, съобразно решение на ФС на УФ при НСА „Васил Левски“ от 20.06.2018 г. и заповед на Ректора на Академията №1138/22.06.18 г.

Относно: дисертационен труд за присъждане на образователната и научна степен „Доктор“ на **ЛАБРОС КОНСТАНТИНОС РУКАС** – докторант на самостоятелна подготовка към катедра „Лека атлетика“

Тема: **„Оптимизиране на контрола на тренировъчния процес при бягане на средни разстояния за юноши и девойки (15-18 години) от Република Гърция“**

### Представяне на кандидата

Лаброс Константинос Рукас е възпитаник на Национална спортна академия „Васил Левски“. Завършва бакалавърска степен през 1993 година по специалностите: 1.Треньор по лека атлетика и 2. Учител по физическо възпитание. От 1997 година до настоящия момент работи като редовен учител в системата на физическото възпитание и спорта на Република Гърция. Успоредно с това е треньор по лека атлетика на обществени начала в град Дискати (Северна Гърция). Магистърска степен защитава също в НСА по програмата „Спорт за високи постижения“ през м. март 2015 г., а през м. май

същата година е зачислен като докторант на самостоятелна подготовка към катедра „Лека атлетика“. Защитената от него магистърска работа по същество представлява пилотно изследване, чрез което се аргументират научните мотиви за разработване на дисертационния труд. Лаброс Рукас е изявен треньор на подрастващи гръцки атлети. В тази насока е постигнал значителни успехи на международно и национално ниво. Владее добре писмено и говоримо български и английски език.

### **Актуалност на научната тематика на дисертационния труд**

Още в самото начало на дисертационния труд докторантът успешно е аргументирал актуалността на изследвания от него проблем. Той отговаря на съвременните изисквания за усъвършенстване на тренировъчния процес в юношеска възраст, с оглед особеностите на съвременната международна система за атлетически състезания в посочената възраст.

### **Анализ на структурата и съдържанието на дисертационния труд**

Дисертационният труд е представен в обем от 142 стандартни машинописни страници, които включват: Увод - 2 стр.; Теоретична постановка - 54 стр.; Цел, задачи, методика и организация на изследването - 13 стр.; Резултати и анализ - 52 стр.; Изводи и препоръки - 3 стр. и Ползвана литература - 15 страници. Материалът е онагледен с помощта на 24 фигури и 30 таблици.

В главата „Теоретична постановка“ коректно е обоснована работната хипотеза на планираното изследване. Тя се свежда до разкриване на нови възможности за оптимизиране на тренировката в бягането на средни разстояния във възрастта 15-18 години върху основата на количествени критерии. Този подход е съвременен и отговаря на необходимостта за подобряване на дейността по планирането, контрола и оптимизирането на

тренировъчния процес. Разделът е изключително подробен, на някои места дори претрупан, като например детайлната класификация на основните тренировъчни средства, която има повече косвено отношение към общата идея.

Целта е формулирана добре, а поставените задачи са съответните стъпки към нейното успешно решаване.

Методиката и организацията на изследването отговарят на изискването за получаване на актуална информация. Изследваният контингент от 26 юноши и 28 девойки е достатъчен, защото техните спортни резултати отговарят на възрастовото ниво на постиженията, които характеризират развитието на средните разстояния на територията на Балканския регион.

Анализът на получените резултати е направен компетентно. От него личи добрата теоретична подготовка на докторанта и умението му да интерпретира сложните данни от математико-статистическата обработка.

Разкритите корелационни и интеркорелационни взаимозависимости са представени в модели, което позволява да бъдат направени съответните препоръки по оптимизирането на тренировъчния процес при подготовката на подрастващи състезатели в бягането на средни разстояния. Идентифицирането на факторната структура още повече конкретизира насоките на тренировъчния процес. От особено значение е разкриването и обосноваването на общите и специфични характеристики в структурата на специфичната физическа работоспособност при двата пола. Това позволява на спортните педагози, които работят с изследваната категория атлети, да конкретизират основните задачи, свързани с физическата подготовка на представители от всеки пол.

Обективна база за оценяването на приложените тренировъчни подходи са разработените от докторанта нормативи за контрол и оценка на резултатите. Те позволяват да се направи индивидуална оценка на резултатите във всеки един тест сам за себе си и в контекста на цялостното състояние на специфичната физическа работоспособност.

Изводите и препоръките в края на дисертационния труд съответстват на поставените задачи и произтичат от направените изследвания. При разработването и научното аргументиране на методиката на дисертационния труд е ползвана многообразна специализирана литература от която 138 труда са на кирилица и 48 на латиница. Не без значение е, че в този списък е отделено сериозно място на българските автори - 34, факт, който безспорно популяризира успехите на българската спортна наука.

Като цяло дисертационният труд е една твърде типична разработка, която е продължение на редица трудове, които характеризират развитието на научно- приложната дейност в България в края на 80-те и началото на 90-те години на миналия век. Тези разработки по онова време бяха насочени към решаването на проблема при елитни атлети в зряла възраст: спринт – Н. Антонов, бягане на средни разстояния - П. Бонов, хвърляния – Т. Артарски и М. Миленски и т.н. В категорията на подрастващите са характерни трудовете на П. Паскалев, Й. Йонов и т.н. За пръв път обаче този проблем се разглежда така комплексно в областта на бяганията на средни разстояния и то в контекста, който поставят отговорните международни състезания за изследвана възраст - Световни първенства за 17 и 19 годишни.

Трудът е написан на добър и достъпен език.

### **Приноси към методологията на спортната наука**

Трудът се отличава със следните приноси към научно-приложните основи на съвремената спортната наука:

1. Обогатена е методиката на тренировката при подрастващи състезатели в дисциплините, изискващи специфично проявление на издръжливостта.

2. Разработени са оригинални оптимизационни критерии относно индивидуалната оценка на моментното състояние на специфичната физическа

работоспособност при подрастващи състезатели в бягането на средни разстояния от Република Гърция.

3. Критериите разкриват сериозни резерви относно оптимизирането на тренировъчните ефекти при специализирана тренировка за развитието на спортните резултати в бягането на средни разстояния във възрастта 15-18 години.

### **Процедура**

Всички процедурни изисквания относно зачисляването, разработването и насочването на труда към официална защита са в съответствие на ЗРАС и съответните правилници за неговото приложение.

Авторефератът представя коректно структурата и съдържанието на дисертационния труд. Към материалите са добавени и три научни публикации във връзка с научните резултати от проведените изследвания в хода на цялостната разработка на труда. Те са публикувани в списание „Спорт и наука“.

### **Заклучение**

В заключение считам, че дисертационният труд има завършен вид. Той представлява положително продължение на научните традиции в катедра „Лека атлетика“ и отговаря на всички изисквания за разработки от подобен род.

Затова с убеденост препоръчвам на членовете на специализираното научно жури да присъдят на Лаброс Константинос Рукас образователната и научна степен „Доктор“ в професионалното направление 7.6. Спорт, докторска програма „Теория и методология на спортната наука“, с което потвърждавам и собствения ми положителен вот.

София 12.08.2018 г.

Рецензент:

Проф. Петър Бонов, дн