

РЕЦЕНЗИЯ

За официална защита пред научно жури на дисертационен труд на тема:
Изследване на модели за развитие на скоростна издръжливост при 15-16 годишни
футболисти.

Автор: Васил Борисов Цветков

Научен ръководител: проф. Марин Гъдев

Рецензент: доц. Арахангел Гигов

Характерна особеност на спортните игри и футбола в частност е разнообразието на двигателната дейност. Игровите ситуации изискват от състезателите непрекъснато придвижване по игралното поле, редуването на леко бягане с многократно повтарящи се спринтове, скокове, честа смяна на посоката на бягане. Данните от последните Световни първенства по футбол сочат че около 82,7% от времето състезателите се придвижвали с ниска интензивност, 8,3% със средна интензивност и 8,9% с висока интензивност. В последните се включват средно по 94,4 спринта на мач, чиято максимална скорост варира от 17,8 до 31,57 км/ч. Тези факти показват, че способността на футболистите да повтарят многократно усилия с висока мощност с кратки периоди на възстановяване между тях е изключително важна, с други думи изисква се от футболистите висок двигателен потенциал. Усъвършенстването на този двигателен потенциал през последните години е немислим без кондиционната подготовка. За отбелязване е че разглеждания проблем заема фундаментално място в теорията и практиката на спортно-педагогическите науки, в частност футбола. Това е така, защото усъвършенстването на аеробната и анаеробната тренировка, имат голяма практическа значимост в отделните периоди от подготовката на младите футболисти, а от там и на тяхното техническо и тактическо майсторство. Така, че по отношение актуалността на проблема отговорът ни е категорично положителен.

Дисертационният труд е структуриран в съответствие с възприетия академичен стандарт: Въведение, Четири глави и Литература, съдържанието на които показва задълбочено познаване на изследваните проблеми.

В глава първа е направено литературно проучване и анализ на проблема в обем от 30 страници. Особено обстойно и подробно са разгледани проблемите свързани с кондиционната подготовка, правейки впечатление цитирания на много чужди автори. За официалната защита авторът се е съобразил с направените забележки от вътрешната защита и е дообогатил литературния обзор с разработки и изследвания от български автори по тематиката .

Разглеждайки научните и практически аспекти на понятието кондиционна подготовка, автора отбелязва значителното място, което тя заема в подготовката на млади

футболисти и превенцията от травми. В тази глава е анализирана игровата дейност, отразени са факторите и методите, водещи до необходимата физическа подготовка, както и използването на модерни GPS системи и експертно подбрани тестове, чрез които да се придобие по-детайлна представа за профила на двигателната мобилност по време на официални двубои и така да се изградят и проучат съвременни фартлекови средства и подходи за развиването на способността към проява на скоростна издръжливост.

Глава втора обхваща целта, задачите, методите и експертно подбрани тестове за определяне граничните стойности на зоните на мобилност. Те съответстват на темата на труда, извършената от докторанта изследователска работа и са формулирани добре. В тази глава е разгледана и организацията на изследването, предмета, обекта и контингента футболисти 15-16годишни от ДЮШ на ПФК Славия и ПФК Левски София, както и използваните тестове.

Най-силната и обемна страна на труда е глава трета. Анализ на резултатите от изследването. Той е направен последователно на добро ниво, онагледен с таблици и подходящи фигури, които допринасят за пълното изложение на получените резултати, което е добър атестат за докторанта и неговият научен ръководител. Осъществен е в няколко направления:

Резултатите от анкетното проучване сред треньорите показват и подчертават значимостта на изследвания от докторанта проблем и осъзнават необходимостта от осъвременяване на методиките за подготовка на млади футболисти.

С оглед необходимостта от точно дозиране на натоварването чрез подходящи тестове докторанта определя граничните стойности на скорост и пулсова честота, зони на тренировъчно въздействие, изготвя и прилага експертна методика за развитие на скоростната издръжливост въз основа на стойностите на мобилност. Експерименталната кондиционна работа, изразена в модели на фартлекови бягания е съобразена с изискванията на календара и тренировъчния и състезателен микроцикъл. Резултатите след компетентна статистическа обработка ясно доказват разликата между първото и второто изследване, наблюдава се много висока статистическа значимост на прираста, което потвърждава положителното влияние на методиката върху показателите на теренния тест. Показателите определящи анаеробната мощ от лабораторен тест "Wingate", Пикова, Средна и Минимална Мощност са нараснали при нормално разпределение на стойностите на асиметрия и ексцес, фиг. 29, 30, 31. От таблиците: 32, 33, 34 ясно се вижда прирастта на резултатите за показатели ПМ, СМ и ММ. Наблюдаваме висока статистическа значимост- 99.70%, 99.56% и 99.61%. Налице е сравнителен анализ на прирастите между Експерименталната и Контролна групи. В обобщение приложената методика за развитие на способността към проява на скоростна издръжливост повишава нивата на анаеробна мощ и усъвършенства анаеробния метаболизъм.

В глава четвърта са обособени изводи и препоръки, полезни за теорията и практиката. Те както и приносите отразяват извършената от докторанта изследователска работа.

В заключение би следвало да отбележим, че дисертационният труд показва компетентността на автора в областта на спортната наука, особеностите на подготовката във футбола, както и неговата солидна научна подготовка.

Въз основа на гореизложеното препоръчвам на научното жури да вземе решение въз основа на дисертационният труд на тема „Изследване на модели за развитие на скоростна издръжливост при 15-16годишни футболисти“ да присъди научната степен „Доктор“ на кандидата Васил Борисов Цветков

13.04.2020г.

София

Рецензент:

/доц.Арахангел Гигов/

REVIEW

For official defence of doctoral dissertation against scientific jury of a thesis with theme:
Investigation of models for development of speed endurance in 15-16 year old football players.

Author: Vasil Borisov Tsvetkov

Scientific adviser: Prof. Marin Gadev

Reviewer: Assoc. Prof. Arahangel Gigov

A characteristic feature of sports games and football in particular is the diversity of motor activity. Playing situations require competitors to constantly move around the playing field, alternating light running with repeated repetitive sprints, jumps, frequent change of direction of running. Data from recent World Cups indicate that about 82.7% of the time, athletes were moving with low intensity, 8.3% with medium intensity and 8.9% with high intensity. The latter include an average of 94.4 sprints per game, with a top speed ranging from 17.8 to 31.57 km / h. These facts show that the ability of players to repeat high-power efforts with short recovery periods between them is extremely important, in other words, the players require high motor potential. Improving this potential in recent years is unthinkable without conditioning preparation. It is worth pointing that the problem under consideration has a fundamental place in the theory and practice of sports and pedagogical sciences, in particular football. This is because the improvement of aerobic and anaerobic training, have great practical importance in the different periods of preparation of young players, and from there, their technical and tactical skills. So, in terms of the adequacy of the problem, the answer is definitely positive.

The dissertation is structured in accordance with the accepted academic standard: Introduction, Four Chapters and Literature, the contents of which show a thorough knowledge of the studied problems.

Chapter one provides a 30-page literary study and analysis of the problem. Particularly detailed are the problems associated with conditional preparation, especially is pointed the quoting many foreign authors. For the official defense, the author took into account the remarks made by the internal and supplemented the literary review with developments and researches by Bulgarian authors on the subject.

Considering the scientific and practical aspects of the concept of conditional preparation, the author notes the significant place it plays in the preparation of young players and the prevention of injuries. This chapter analyzes the game activity, reflects the factors and methods that lead to the required physical fitness, as well as the use of modern GPS systems and expertly selected tests to gain a more detailed picture of motor mobility during official competitions, and so to build and study modern fartlek tools and approaches for developing the ability to exhibit speed endurance.

Chapter two covers the purpose, tasks, methods and expertly selected tests for determining the boundaries values of mobility zones. They are relevant to the topic of the research work done by the doctoral student and are well formulated. This chapter also examines

the organization of the research, the subject, the object and the contingent of football players 15-16 years of age from the school of PFC Slavia and PFC Levski Sofia, as well as the used tests.

The strongest and most voluminous side of work is Chapter Three. Analysis of the study results. It is consistently done at a good level, illustrated with tables and appropriate figures that contribute to the complete presentation of the results obtained, which is a good attestation for the doctoral student and his scientific supervisor. It is developed in several directions:

The results of the survey among the coaches show and emphasize the importance of the research done by the doctoral student and realize the need for updating the training methods for young football players.

With the need for accurate dosing of the load, the doctoral student determines the limit values of speed and pulse frequency, training impact zones, prepares and applies expert methodology for the development of speed endurance on the basis of mobility values. The experimental conditioning work expressed in the Fartlek Run models conforms to the requirements of the calendar and the training and racing micro cycle. The results, after competent statistical processing, clearly prove the difference between the first and second surveys, a very high statistical significance of the growth is observed, which confirms the positive impact of the methodology on the field test indicators. The indexes determining anaerobic power from the Wingate Laboratory Test, Peak, Medium and Minimum Power increased with the normal distribution of asymmetry and excess values, Figs. 29, 30, 31. Tables 32, 33, 34 clearly show the increase in results for the PM, CM and MM indicators. We observe high statistical significance - 99.70%, 99.56% and 99.61%. There is a comparative analysis of the gains between the Experimental and Control groups. In summary, the methodology used to develop the ability to exhibit speed endurance increases anaerobic power levels and improves anaerobic metabolism.

Chapter four sets out conclusions and recommendations useful in theory and practice. They, as well as contributions, reflect the research done by the doctoral student.

In conclusion, it should be noted that the dissertation demonstrates the author's competence in the field of sports science, the distinction of football training, as well as his solid scientific background.

Based on all of the above, I recommend that the scientific jury based on the dissertation thesis with topic "Research of models of development of speed endurance in 15-16 year olds" to award the scientific degree "Doctor" to the candidate Vasil Borisov Tsvetkov.

13.04.2020

Sofia

Reviewer: :

Assoc. Prof. Arahangel Gigov