

РЕЦЕНЗИЯ

**на дисертационен труд за придобиване на образователна и
научна степен „Доктор”,
в професионално направление 7.6. „Спорт”, докторска програма
„Теория и методология на спортната наука”**

Автор на дисертационния труд: **Венислав Михайлов Наумов** - докторант
редовна форма на обучение към катедра „Лека атлетика” при НСА „Васил
Левски”

Тема на дисертационния труд: **„Методика за развиване на взривната
сила по принципа на кондиционно потенциране”**

Научен ръководител: **доц. Юлиян Карабиберов, д-р**

Рецензент: **Кирил Атанасов Аладжов, дпн**
(съгласно Заповед № 2114/18.12. 2019 г. на Ректора на Национална
Спортна Академия „Васил Левски”)

Кратки автобиографични данни на докторанта: Венислав Михайлов Наумов е роден на 30. 03. 1990 год. в град София. През 2009 год. завършва Софийска Професионална Гимназия по Електроника „Джон Атанасов” със специалност „Микропроцесорна техника”. Висшето си образование завършва в НСА „Васил Левски”, през 2013 год. ОКС бакалавър, факултет „Спорт” специалност „Спортен аниматор”. През 2014 год. завършва ОКС магистър, факултет „Спорт”, специалност „Спорт, фитнес, здраве”.

Венислав Наумов има още няколко дипломи по: „Основи на спортното хранене”, Професионален колеж по спорт „БИО ФИТ” – Fit Motion и С. О. R. F. I. T., Kinesio и класически taiping, Културизъм и фитнес, както и масаж – рефлексотерапия, последните две дипломи към НСА „Васил Левски”.

Спортно – педагогическа практика:

От 2019-та година до момента е кондиционен треньор на отбора по волейбол (мъже) на „Локомотив Новосибирск” Русия. Преди това е работил като кондиционен треньор на националния отбор (мъже) на България, на мъжкия отбор на „Монтана - волей”, на мъжкия отбор по волейбол на „Дунав”, Русе и др. Безспорно докторанта има богата спортно-

педагогическа практика, което е добра предпоставка и за неговото научно развитие.

I. АКТУАЛНОСТ И ЗНАЧИМОСТ НА РАЗРАБОТЕНИЯ ПРОБЛЕМ В ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

Проблемът за физическата подготовка в спортните игри и в частност във волейбола, винаги ще бъде актуален и значим! Това мое твърдение се основава на факта, че игровите действията на състезателите, се характеризират с типично скоростно-силов и взривен характер на усилията. Безспорно това определя водещата роля на методите и средствата на леката атлетика и силовата работа, в кондиционната подготовка на спортните игри. Подобен подход на работа е избрал и докторанта Венислав Наумов, поставяйки като основна цел на своят експеримент: *„Да се разработи, изследва и провери ефективността на специализирана методика за развиване на взривната сила при висококвалифицирани волейболисти”*.

II. ОБЩА ХАРАКТЕРИСТИКА НА ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД, НА ИЗПОЛЗВАНИТЕ МЕТОДИ И НАУЧНИ ПОСТИЖЕНИЯ

Дисертационният труд е апробиран, обсъден и насочен за официална защита на катедра „Лека атлетика” към НСА „Васил Левски”. Разработен е в общ обем от 134 компютърни страници. Съдържанието е оформено в 5 (пет) взаимосвързани раздела. Трудът е онагледен с 37 таблици и 28 фигури. Библиографията включва 88 литературни източници, от които 8 на латиница, както и 3 Интернет сайта.

Възприетата структура на дисертационния труд, състоящ се от „Въведение” и 5 (пет) раздела, представен с изводи за научни и практически препоръки, е логично следствие от поставената цел, основни задачи и методика за тяхното разработване.

Във въведението е направен кратък преглед на идеята на автора да потърси възможности за формиране на различни видове варианти за специализирана кондиционна подготовка на високо-квалифицирана

подготовка, която да е съобразена с изкисванията на тази динамична спортна игра.

В първа глава докторантът е направил литературен обзор по темата. В рамките на 63 страници, той се е постарал да обхване сравнително голям брой литературни източници. В края на тази глава е изведена работната хипотеза, която звучи коректно на фона на проведеното изследване.

В глава втора докторанта е поставил целта, задачите и методиката на изследването. За реализирането на целта са определени 4 (четири) основни задачи, които очертават стъпките при осъществяване на дисертационният труд.

Контингентът на изследваните лица е 25 високо-квалифицирани волейболисти от супер-лигата на волейболното ни първенство. В случая това са отборите на „Монтана волей” и „ЦСКА”. Контролната група включва 12 от волейболисти от „ЦСКА”, а експерименталната – 13 играчи от „Монтана волей”.

Изследването е осъществено в три последователни етапа: от мес. март 2016 год., до мес. февруари на 2019 год.

В процеса на изследването са приложени следните методи: *педагогически преобразуващ експеримент, педагогическо наблюдение, беседа, спортно-педагогически тестове и математико-статистически методи.*

В глава трета е направен анализ на получените от изследването резултати. За тази цел докторанта е използвал *корелационният и вариационен анализ, както и графично представяне на някои от получените резултати.*

Анализът е осъществен на базата на отчитане на средните нива на вариативността на изследваните параметри: *височина на отскока, генерирана максимална мощност, достигната максимална скорост и приложена максимална сила (ексцентрична и концентрична) по време на*

отскоците при волейболистите от експерименталната и контролна група, при различен вид „волейболен отскок”. Получените резултати коректно са отразени в табличен и графичен вид.

При показател „Отскок след засилване и осъществяване на волейболна крачка” в началото на експеримента експериментната група е показала отскок 69 см, а в края му 79 см, докато контролната група е постигнала резултат съответно – 68,9 см и 72,4 см. По отношение на „вертикалният отскок” експерименталната група е постигнала прираст от 10 см при достигането на височина, а при контролната група прираста е само 3,5 см. Прираст в полза на експерименталната група се установява и при изследваните силови показатели. Така например за показател „величина на приложената максимална сила по време на отскок” в началото на експеримента експерименталната група е показала 32,6 N/kg приложена сила, а контролната – 34,6 N/kg. Получените данни, в средата на експеримента показват стойности от 38,2 N/kg за експерименталната група и 34,6 N/kg за контролната група. Анализирайки тези резултати докторанта констатира, че „вследствие на приложената методика за кондиционна подготовка експерименталната група е повишила своят силов потенциал през първият полусезон, докато контролната група е останала на същото ниво”. Докторантът прави извод, че прираста в полза на експерименталната група се дължи предимно на използването на „бавнодинамичният метод” при развиването на силовите показатели.

Глава четвърта е посветена на направените изводи и препоръки от проведения спортно-педагогически експеримент. Изведени са 6 (шест) основни изводи и са направени 5 (пет) препоръки. Изводите са направени коректно на фона на проведеното изследване и може да се счете, че някои от тях имат приносен характер по отношение на тренировъчния процес във волейболната игра. Такъв характер има извод №1, в който докторанта посочва, че е „Обогатена теорията, бих казал и практиката, на

кондиционната подготовка във волейбола. Разкрити са методическите особености при работа за отскокливост с елитни волейболисти". В един от изводите докторанта е посочил нещо съществено, че *„Комбинираната работа (силова и атлетическа – максимална и взривна сила) дава по-добри резултати върху елементите на отскока, в сравнение с единствено атлетическата (взривна сила и скорост).*"

Глава пета, която докторанта в края на дисертационният труд, в съдържанието, е посочил като „Литературен обзор” са отразени 88 литературни източници, някои от които, според мен, не кореспондират с темата. Такива са например източниците свързани с *„Оцеляване на ученици при кризисни ситуации” № 42; ”Състезателна тревожност и стрес в спорта” № 60* и още десетина заглавия, свързани с проблема на дълголетието и психическата устойчивост.

III. КРИТИЧНИ БЕЛЕЖКИ И ПРЕПОРЪКИ

Прави впечатление, големият обем на литературният обзор, разположен на 63 страници, близо 50% от общото съдържание на дисертационният труд. Освен това, в структурно отношение, по-правилно е в съдържанието да бъдат терминувани като „Глави” отделните раздели (в случая от 1 до 5).

Бих искал докторанта да обясни значението на термина *„антрактор”* и неговото използване в спорта. Да ни запознае със стъпките при прилагането на *„бавнодинамичният метод”*, както и да посочи някои от използваните упражнения по този начин. Желателно е в писмена форма да не се използва термина *„засилка”*, който не фигурира в *„Терминологичният речник”* на НСА *„Васил Левски”*. Коректното наименование е *„засилване”*.

Запознавайки се с представеният дисертационен труд и свързаните с него документи, не установих наличието на плагиатстване или неправомерно използване на научни материали от страна на докторанта.

Като препоръка предлагам докторант Венислав Наумов, с компетентната помощ на своя научен ръководител, да издаде методично ръководство по темата на разработения дисертационен труд, което ще бъде необходимо ценно помагало за спортно педагогическите кадри .

IV. ПУБЛИКАЦИИ ПО ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

Докторант Венислав Наумов е представил автореферат, в края на който е поместен списък с 3 (три) публикации, свързани с темата на дисертационния труд. От тях една е написана самостоятелно, а останалите две – в съавторство. В структурно отношение авторефератът е добре оформен и отговаря на изискванията, необходими за такъв род разработки.

V. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Считам, че представеният дисертационният труд и резултатите от него имат конкретни научно-приложни приноси и свидетелства за това, че докторанта има необходимите теоритико-практически познания и способности за изследователска дейност, както и за реализиране в практиката на научни изследвания.

В заключение предлагам на уважаваното научно жури да присъди на докторант Венислав Михайлов Наумов образователната и научна степен „Доктор”, в професионално направление 7.6., „Спорт”, докторска програма „Теория и методология на спортната наука”.

София, 18. 03. 2020 год.

Изготвил рецензията:

Проф. Кирил Аладжов, дпн

R E V I E W

A dissertation work for obtaining a doctoral degree,
in professional direction 7.6. Sport, Doctoral Program in Theory and
Methodology of Sport Science.

Author of the dissertation: **Venislav Mihaylov Naumov** - PhD student full-time
education at the Department of Athletics at the National Academy of Sciences
"Vasil Levski".

Thesis topic: **"Methodology for the development of the explosive force
according to the principle of conditioning potentiation."**

Scientific adviser: **Assoc. Prof. Julian Karabiber, Doctor**

Reviewer: **Kiril Atanasov Aladjov, Doctor of Pedagogical Sciences**
(according to Order № 2114 / 18.12. 2019 of the Rector of the National Sports
Academy "Vasil Levski")

Short autobiographical data of the doctoral student: Venislav Mihaylov Naumov was born on March 30, 1990, in the city of Sofia. In 2009 he graduated from Sofia Professional High School of Electronics "John Atanasov" with a degree in "Microprocessor Engineering". He graduated from the National Academy of Arts "Vasil Levski", in 2013. Bachelor's Degree, Faculty "Sport", specialty "Sports Animator". In 2014 he graduated with a Master's Degree in Sports, Faculty of Sport, majoring in Sport, Fitness, Health.

Venislav Naumov has several other diplomas in: "Basics of Sports Nutrition", Professional College of Sport "BIO FIT" - Fit Motion and CORFIT, Kinesio and Classical Taiping, Bodybuilding and Fitness, as well as Massage - Reflexology, the last two diplomas at NSA " Vasil Levski".

Sport - pedagogical practice:

From 2019 until now, he is the conditioning coach of the volleyball (men) team of "Lokomotiv Novosibirsk", Russia. Previously he worked as a conditioning coach for the national team (men) of Bulgaria, the men's team of Montana Volley, the men's volleyball team of Danube, Ruse, and others. Undoubtedly the doctoral student has a rich sports-pedagogical practice, which is a good prerequisite for his scientific development.

I. UPDATE AND SIGNIFICANCE OF THE PROBLEM DEVELOPED IN THE DISSERTATION WORK

The problem of physical fitness in sports games and volleyball, in particular, will always be actual and relevant! This assertion is based on the fact that the game actions of the competitors are characterized by the typical speed-

force and explosive nature of the effort. That undoubtedly determines the leading role of the methods and means of athletics and power work in the conditioning of sports games. Doctoral candidate Venislav Naumov chose this approach to work, setting the primary goal of his experiment: *"To develop, research and test the effectiveness of a specialized methodology for the development of explosive power in highly skilled volleyball players"*.

II. GENERAL CHARACTERISTICS OF THE DISSERTATION WORK, THE METHODS USED, AND THE SCIENTIFIC ACHIEVEMENTS

The dissertation is approved, discussed and directed for the official defense of the Department of Athletics at NSA "Vasil Levski". It is developed in a total volume of 134 computer pages. The content is divided into 5 (five) interconnected sections. The work is illustrated with 37 tables and 28 figures. The bibliography includes 88 literary sources, 8 of which are in Latin, as well as 3 websites.

The accepted structure of the dissertation, consisting of the Introduction and 5 (five) sections, presented with conclusions for scientific and practical recommendations, is a logical consequence of the set goal, main tasks, and methodology for their development.

The introduction gives a brief overview of the author's idea to look for opportunities to form various types of specialized conditioning training for highly qualified training, which will take into account the immersion of this dynamic sports game.

In the **first chapter**, the doctoral student has made a literary review on the topic. Within 63 pages, he has tried to cover a relatively large number of literary sources. At the end of this chapter, a working hypothesis is presented, which sounds appropriate in the background of the study.

In **chapter two**, the doctoral student sets out the purpose, tasks, and methodology of the research. To accomplish this goal, 4 (four) basic tasks have been identified, which outline the steps in the implementation of the dissertation.

The contingent of surveyed individuals is 25 highly qualified volleyball players from our volleyball championship. In this case, these are the teams of Montana Volley and CSKA. The control group includes 12 CSKA volleyball players, and the experimental group includes 13 Montana volleyball players. The study was performed in three consecutive stages: from March 2016, until February 2019.

The following methods were applied in the research process: *pedagogical transformation experiment, pedagogical observation, conversation, sports pedagogical tests and mathematical, and statistical methods*.

Chapter three analyzes the results of the study. For this purpose the doctoral student used *correlation and variational analysis as well as graphical presentation of some of the obtained results*.

The analysis was performed on the basis of taking into account the average levels of variability of the studied parameters: *spring height, maximum power generated, maximum speed achieved and maximum force applied (eccentric and concentric) during springs in volleyball players from the experimental and control groups, at different kind of "volleyball bounce"*. The results obtained are correctly presented in tabular and graphical form.

In the indicator "*Spring after runout and performing a volleyball step*" at the beginning of the experiment the experimental group showed a rebound of 69 cm and at the end of it 79 cm, while the control group achieved a result of 68.9 cm and 72.4 cm respectively. In relation to the "*vertical spring*" the experimental group achieved an increase of 10 cm when reaching height, and in the control group the growth was only 3.5 cm. An increase in favor of the experimental group was also established in the studied force indicators. For example, for the indicator "*magnitude of applied maximum force during rebound*" at the beginning of the experiment, the experimental group showed 32.6 N / kg applied force and the control one - 34.6 N / kg. The data obtained in the middle of the experiment show values of 38.2 N / kg for the experimental group and 34.6 N / kg for the control group. Analyzing these results, the doctoral student finds that "*as a result of the applied conditioning training method, the experimental group increased its power potential during the first half-season, while the control group remained at the same level*". The doctoral student concludes that the gain in favor of the experimental group is mainly due to the use of the "*slow dynamic method*" in the development of power indicators.

Chapter four is devoted to the conclusions and recommendations of the conducted sports-pedagogical experiment. 6 (six) main conclusions were drawn and 5 (five) recommendations were made. The conclusions are drawn correctly against the background of the research and it can be considered that some of them have a bearing on the training process in volleyball. This is the nature of conclusion # 1 in which the doctoral student states that "*The theory, I would say practice, of conditioning in volleyball is enriched. The methodological peculiarities of working with the elite volleyball players are revealed.*" In one of his conclusions, the doctoral student pointed out something essential that "*Combined work (force and athletic - maximum and explosive power) gives better results on the elements of rebound than the athletic only (explosive power and speed).*"

Chapter Five, which the doctoral student at the end of the dissertation, in the content, cited as "Literature Review", 88 literary sources, some of which, in my opinion, do not correspond to the topic. Such are, for example, the "*Sources related to Student Survival in Crisis*", No. 42; "*Competitive Anxiety and Stress in Sport*" No. 60 and a dozen other titles related to longevity and mental health issues.

III. CRITICAL NOTES AND RECOMMENDATIONS

It is noteworthy that the large volume of the literature review, spread over 63 pages, is almost 50% of the total content of the dissertation. Moreover, structurally, it is more appropriate to refer to the sections as “Chapters” in the content (in this case, from 1 to 5).

I would like the PhD student to explain the meaning of the term "*antrtractor*" and its use in sports. To familiarize us with the steps in applying the "*slow dynamic method*" and to indicate some of the exercises used in this way. It is desirable in writing not to use the term "pre-running", which is not included in the "Vocabulary" of the NSA "Vasil Levski". The correct name is "runout".

I can confidently state that I am not aware of any plagiarism or misuse of scientific materials by the candidate in the course of acquaintance with the submitted scientific papers and related contributions.

As a recommendation, I propose the doctoral student, Venislav Naumov, with the competent assistance of his scientific advisor, to issue methodological guidance on the topic of the dissertation developed, which will be a necessary valuable tool for pedagogical staff in sports.

IV. PUBLICATIONS ON THE DISSERTATION WORK

PhD candidate Venislav Naumov presented an abstract, at the end of which is a list of 3 (three) publications related to the topic of the dissertation. One of them is written as an sole author and the other two are co-authored. Structurally, the abstract is well-formed and meets the requirements required for such developments.

V. CONCLUSION

I believe that the dissertation presented and its results have specific scientific and applied contributions and evidence that the doctoral student has the necessary theoretical and practical knowledge and abilities for research activity, as well as for the practical implementation of scientific research.

In conclusion, I propose to the distinguished scientific jury, to award the doctoral student Venislav Mihaylov Naumov, the degree "Doctor" in the professional direction 7.6., "Sport", a doctoral program "Theory and methodology of sports science".

Sofia, March 18, 2020

Prepared by:

Prof. Kiril Aladjov, Doctor of Pedagogical Sciences