

СТАНОВИЩЕ

от доц. д-р Димка Борисова Несторова

на дисертационен труд за присъждане на образователната и научна степен „доктор“ в

област на висше образование 7. Здравеопазване и спорт

професионално направление 7.6. Спорт

докторска програма „Теория и методология на спортната наука“

Автор: Милена Димитрова Търничкова

Тема: „Динамика и развитие на специалната физическа подготовка в спортната аеробика“

Научен ръководител: доц. д-р Георги Сергиев

1. Актуалност на тематиката

Спортната аеробика се утвърди като сродна на гимнастически спортове състезателна дисциплина, разграничавайки се от всички останали с изпълнение на високоинтензивни съчетания, наситени с резки и енергични движения. Прилагането на творчески подход при съставяне на атрактивна композиция обуславя необходимостта от формиране на специални двигателно – координационни способности. Трудните упражнения, колаборации и оригинални действия със специфични биомеханични характеристики предполагат изграждане на конкретни психомоторни качества. Към настоящия момент все още липсват достатъчен брой научни изследвания относно методологията за развитие на физическата подготовка по спортна аеробика. В този смисъл, избраната тема е не само актуална, но и крайно необходима за адекватното планиране на тренировъчния процес по етапи и цикли.

2. Характеристика и оценка на дисертационния труд и приносите

Педагогическият и научен опит е оформил у докторантката визия за собствен почерк. Дисертационният труд е написан в строго научен, но четивен стил, с класическа структура и в обем от 209 стандартни машинописни страници. Онагледен е безупречно с помощта на 20 таблици, 67 фигури и 3 приложения. Проучена и систематизирана е информацията от 204 литературни източници, от които 181 на кирилица и 23 на латиница, както и 12 интернет сайта.

Литературният обзор започва с впечатляващо по своя обем въведение от 26 страници. В логически обоснована структура са представени резултатите от осъществен прецизен анализ на всички страни на многофакторния тренировъчен процес: 1) разкрити са съдържанието и вътрешно-присъщите връзки между понятията спортна подготовка, спортна тренировка с техните компоненти, цели и основни задачи; 2) отдиференцирани са синонимните термини. Демонстрирано е отлично владение на методите на дедукция и индукция. Лекотата, с която теоретичната постановка се съпоставя с изискванията на състезателния правилник по

спортна аеробика, потвърждава високото експертно ниво на авторката. Професионално са изведени водещите компоненти на съчетанието по спортна аеробика от гледна точка на неговото съдържание, трудност, плавност, оригиналност, синхронизация. Принос за спортната теория е разкриване на специалните физически качества, необходими за: а) овладяване техниката на акробатични и трудни упражнения от група А, В, С и D, повдигане, колаборации; б) поставяне на хореографските композиции. Докторантката заявява убедително и категорично личното си становище по отношение теоретико – медотологични въпроси на проблема от практическа гледна точка и формулира ясна работна хипотеза. Основната цел, задачи, обект и предмет на изследване са компетентно изведени, което говори за безупречно владение на научния спортен понятиен апарат.

Организацията на изследването, плод на дългогодишен тренинговски и експериментален труд, е проведен в пет етапа. Теоретико – експерименталните методи на работа са представени със съответната аргументация. Същото се отнася до подходите при организиране и управление на спортната подготовка във всеки един етап на учебно – тренировъчната дейност. Задълбочено е проучен въпросът, отнасящ се до контрола и оценяване на физическата подготовка. Това позволява прилагане на надеждна тестова батерия и подходящи статистически методи за обработка на фактологичния материал. Обективно и достоверно са обсъдени резултатите за установяване вариативността и динамиката на развитие на специалните физически качества под въздействие на авторската методика.

Посочените от Милена Търничкова пет извода и три препоръки са в резултат на изследователска работа, съобразена както с изискванията на състезателния правилник, така и с възрастовите особености на изследваните лица и напълно съответстват на поставените цел и задачи.

Дисертационният труд, изпълнен с дълбок смисъл и съдържание, притежава неоспорими теоретико - приложни приноси за практиката:

1. Дефинирани са специалните физически качества с преимуществено значение за овладяване на отделните компоненти от съдържанието на съчетанията.
2. Разкрити са приоритетните насоки за работа при формиране на специалната физическа подготовка в две възрастови групи, а именно: скоростно – силова издръжливост и скокова издръжливост за възрастта 12 – 14 г.; силова издръжливост, скоростно – силова издръжливост и статично – силова издръжливост за възрастта 15 – 17 г.
3. Разработени са авторски комплексни методики за развитие на специални физически качества, чието високо ниво на ефективност е научно доказано в условията на педагогически експеримент.

4. Подробно са изяснени всички методически указания за тяхното практическото приложение, а именно: дозировка, място в отделната тренировка, седмичен цикъл и етап на годишна подготовка.
5. Обобщените данни свързани с продължителността на отделните тренировки, могат да послужат за оптимизиране на тренировъчните планове по спортна аеробика.

3. Автореферат и преценка на публикациите

Авторефератът отразява обективно съдържанието на дисертацията, като следва логически нейната последователност. Резюмирани са най – съществените и значими акценти в разработката. Коректно са посочени направените изводи, препоръки и приноси за практиката. Авторката е представила три публикации свързани с настоящата тематика, личният принос и водещата роля в които са безспорни.

Като дългогодишен национален състезател и треньор, международен съдия и председател на съдийски комисии, Милена Търничкова е запозната в детайли не само с тънкостите на тренировъчно – състезателния процес, но взема активно участие в динамиката на развитие на спортната аеробика. Внедряване на резултатите и приноси на дисертационния труд би оптимизирало комплексното тренировъчно въздействие с научно обоснована методика за специална физическа подготовка, с оглед повишаване стойността и изпълнението на състезателните съчетания.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение може да се каче, че докторантката е един от най – ерудираните специалистите в областта на спортната аеробика. Дисертационният труд е лично дело и съдържа оригинални, научни и научно – приложни резултати и приноси за практиката. Представените материали напълно съответстват на нормативните изисквания.

Поради гореизложеното, предлагам на почитаемото научно жури да присъди образователната и научна степен „доктор“ на Милена Димитрова Търничкова в област на висше образование 7. Здравеопазване и спорт, професионално направление 7.6. Спорт, докторска програма „Теория и методология на спортната наука“.

31.01. 2021 г.

Изготвил становището:

(доц. д-р Димка Несторова)

OPINION
of Assoc. Prof. Dimka Borisova Nestorova PhD

of thesis work for awarding the educational and scientific degree **‘Doctor of Philosophy’ (PhD)**

Higher Education Field 7. Healthcare and Sport

Professional Direction 7.6. Sport

PhD Programme: *Theory and Methodology of Sports Science*

Author: Milena Dimitrova Tarnichkova

Topic: *Dynamics and Development of the Special Physical Fitness in Sport Aerobics*

Supervisor: Assoc. Prof. Georgi Sergiev PhD

1. Actuality of the Topic

Sport aerobics has confirmed itself as a competitive discipline related to gymnastics, distinguishing itself from all the others with the performance of high-intensity routines full of jerky and energetic movements. The application of a creative approach at the preparation of attractive compositions requires the formation of special motor and coordination skills. Difficult exercises, collaborations, and original movements, with specific biomechanical characteristics suppose building specific psychomotor skills. Currently, there is still not enough number of scientific studies regarding the methodology for the development of the physical fitness in sport aerobics. In this sense, the selected topic is not only actual, but it is also extremely essential for the adequate planning of the training process in stages and cycles.

2. Characteristics and Assessment of the Thesis Work and the Contributions

The pedagogical and scientific experience has formed the personal manner of the PhD candidate. The thesis work is written in a strictly scientific but readable style, with a classical structure and a volume of 209 standard typewritten pages. It is perfectly decorated with 20 tables, 67 figures, and 3 appendixes. The information is analyzed and collected from 204 literature references, 181 of which in Cyrillic and 23 in Latin, as well as 12 websites.

The literature review starts with an introduction with impressive volume of 26 pages. The results from a precise analysis of all the sides of the multi-factor training process have been presented in a logically justified structure: 1) the contents and the specific internal relations between the terms sport performance, sport training with their components, goals, and basic tasks have been described; 2) synonym terms have been differentiated. Excellent knowledge of the methods of deduction and induction has been demonstrated. The easiness with which the theoretical formulation is compared to the requirements of the competition rules of sport aerobics confirm the high expertise level of the author. The leading components of sport aerobics routine have been highlighted, from the point of view of its content, difficulty, grace, originality, synchronization. Contribution for sports theory is to reveal special physical characteristics which are necessary for:

a) mastering the technique of acrobatic and difficult exercises of groups A, B, C, and D; lifting; collaborations; b) realization of choreographic compositions. The PhD candidate firmly and categorically states her personal opinion on the theoretical and methodological concerns on the problem from practical point of view and forms a clear working hypothesis. The main purpose, tasks, object, and subject of study are competently highlighted, which demonstrates profound knowledge on the scientific sport conceptual apparatus.

The organization of the study, fruit of a long-term coaching and experimental work is realized in five stages. The theoretical and experimental methods of work are presented with the respective arguments. This is the same with the approaches of the organization and the management of the sport performance in each stage of the educational and training activity. The issue about the control and the assessment of the physical fitness has been thoroughly studied. This allows the application of a reliable test battery and statistical methods of processing the factual evidence. The results for the establishment of the variability and dynamics of developing the special physical characteristics under the influence of the author's methods have been discussed objectively and reliably.

As a result of the research, Milena Tarnichkova has derived five conclusions and three recommendations matching the set goals and tasks, resonant both with the requirements of the competition rules and with the age characteristics of the analysed persons.

The thesis work, full of deep thought and content, has indisputable theoretical and applicable contributions for the practice:

6. The special physical characteristics with prevailing meaning for the management of the different components from the content of the routines have been defined.
7. The priority directions of work in the formation of the special physical preparation in two age groups have been specified, namely: speed and strength endurance and jump endurance for the age between 12 and 14 years; strength endurance, speed and strength endurance, and static strength endurance for the age between 15 and 17 years.
8. The author has developed her own complex methods for developing special physical characteristics, which high level of efficiency has been scientifically proven within the conditions of a pedagogical experiment.
9. All the methodological instructions for their practical application have been clarified, namely: dosing, place of each training, weekly cycle, and stage of the annual preparation.
10. The summarized data connected to the duration of the different training sessions may serve for the optimisation of the training plans of sport aerobics.

3. Abstract and Assessment of the Publications

The abstract objectively reflects the content of the thesis work following its logical sequence. The most significant and essential accents in the scientific research have been summarised. The conclusions, recommendations, and contributions for the practice have been properly specified. The

author has presented three publications connected to this topic. Her personal contribution and leading role in these are indisputable.

In her capacity of a national competitor and coach, an international judge and head of the Judge Committee, Milena Tarnichkova is familiar not only with the details of the training and competition process, but she also takes participation in the dynamics of the development of sport aerobics. The integration of the results and the contributions of the thesis work would optimise the complex training influence on the scientifically justified methods for the special physical fitness with view to the increased value and the performance of the competition routines.

CONCLUSION

In conclusion, it could be said that the PhD candidate is one of the most erudite specialists in the field of sport aerobics. The thesis work is a personal achievement and contains original, scientific and scientifically applicable results and contributions for the practice. The presented materials completely match the regulations.

In connection to the abovementioned statements, I offer that the Honourable Scientific Panel should award the scientific degree ‘Doctor of Philosophy’ for Milena Dimitrova Tarnichkova, in the Higher Education Field 7. Healthcare and Sport, Professional Direction 7.6. Sport, PhD Programme Theory and Methodology of Sports Science.

31 January 2021

The Opinion has been prepared by:

(Assoc. Prof. Dimka Nestorova)

s