

РЕЦЕНЗИЯ

На дисертационен труд на тема

Усъвършенстване на тренировъчния процес с елитни състезатели по бокс –
младежи и мъже на

Михаил Атанасов Таков

научен ръководител проф. Даниела Дашева ДН

В дисертационния си труд М. Таков, предлага на аудиторията интересуваща се от бокс, повече от 40 годишен опит, натрупан като състезател и треньор. Дисертацията е 120 страници и 9 страници литература. Онагледена е с 8 фиг. 19 таблици.

В глава първа автора прави подробна характеристика на съвременния бокс, като цитира освен лично мнение и голям брой изследователи, занимаващи се с тази материя. Интерес представлява планирането, управлението и структурирането на тренировъчния процес. В края на тази глава е представен модел на високо планинска подготовка, на която трябва да се обърне специално внимание, като много важен компонент от подготовката на висококвалифицирани състезатели. Непосредствено след това е изведена и работната хипотеза.

В глава втора са изложени целта, задачите, методиката и организацията на изследването. Поставените задачи са 5 по брой, обекта на изследването е много амбициозен – построяването на модели на практика на елитни състезатели. Предмет на изследване са параметрите на построяване и управление на тренировъчния процес. Дадени са подходите, методите и характеристиките на тренировъчните натоварвания. Описани подробно са различните медико-

биологични изследвания направени на състезателите и педагогическия експеримент.

В края на тази глава са посочени и математико-статистическите методи използвани при изследването, а също така и структурата и съдържанието на един височинен мезоцикъл.

В глава трета – анализ и резултати са представени примерни тренировъчни планове, характерни за различните периоди и етапи на подготовка. Освен това, автора прави кратки характеристики на физическите качества и значението им за подготовката в бокса. Прави впечатление, че е отделено най-много внимание на силовата практика. Представени са и резултати от биохимичните и функционални изследвания, от които е видно, че българските боксьори не се различават съществено от европейския елит.

В края на своето изследване – глава четвърта, автора прави 6 извода и 3 препоръки.

Смятам, че научния труд на М. Таков има своите приноси за теорията и практиката в бокса и давам висока оценка за постигнатото.

Въпрос: Защо придава толкова голямо внимание на силовата практика, при условие, че силата не е доминиращо качество в бокса, нито силовата издръжливост.

Рецензент: Доц. Е. Лефтеров

REVIEW

On a dissertation on the topic Improving the training process with elite boxers - youth and men of Mikhail Atanasov Such scientific supervisor Prof. Daniela Dasheva DN

In his dissertation M. Takov offers the audience interested in boxing, more than 40 years of experience gained as a competitor and coach. The dissertation is 120 pages and 9 pages of literature. It is illustrated by 8 Fig.19 tables. In Chapter One, the author makes a detailed description of modern boxing, citing in addition to personal opinion and a large number of researchers dealing with this matter. Of interest is the planning, management and structuring of the training process. At the end of this chapter, a model of high mountain training is presented, to which special attention should be paid, as a very important component of the training of highly qualified athletes. Immediately after that, the working hypothesis was derived.

Chapter two sets out the purpose, objectives, methodology and organization of the study. The set tasks are 5 in number, the object of the research is very ambitious - the construction of models in practice of elite athletes. The subject of research are the parameters of construction and management of the training process. The approaches, methods and characteristics of the training loads are given. The various medico-biological researches made on the competitors and the pedagogical experiment are described in detail. At the end of this chapter are listed the mathematical and statistical methods used in the study, as well as the structure and content of a high-altitude mesocycle.

In the third chapter - analysis and results are presented sample training plans, typical for different periods and stages of preparation. In addition, the author makes brief descriptions of physical qualities and their importance for boxing training. It is noteworthy that most attention is paid to the practice of force. Results of biochemical and functional studies are also presented, which show that Bulgarian boxers do not

differ significantly from the European elite. At the end of his research - chapter four, the author makes 6 conclusions and 3 recommendations. I believe that the scientific work of M. Takov has its contributions to the theory and practice in boxing and I appreciate what has been achieved.

Question: Why does he pay so much attention to strength practice, provided that strength is not the dominant quality in boxing, nor strength endurance.

Reviewer: Assoc. Prof. E. Lefterov