

РЕЦЕНЗИЯ

върху дисертационен труд представен за придобиване на образователната
и научна степен „Доктор”

към катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“
при НСА „Васил Левски“

от проф. Георги Владимиров Игнатов, доктор
СУ „Св. Климент Охридски“, Департамент по спорт,
катедра „Спортни игри и планински спортове”

ТЕМА: *„Усъвършенстване на тренировъчния процес с елитни
състезатели по бокс – младежи и мъже”*

Автор на дисертационния труд: Михаил Атанасов Таков

Научен ръководител: проф. Даниела Дашева, дн

Боксът се отнася към спортовете със сложни изисквания за двигателна координация, скорост, мощност и технически умения, проявяващи се в силно променливи форми на действия. Предвид на това и огромната популярност на този спорт, усъвършенстването на подготовката на състезатели по бокс се превръща в актуален проблем. Всичко свързано с оптимизирането на тренировъчния процес при състезатели по бокс заслужава одобрение и засилен изследователски интерес. Това е и гледната ми точка, от която ще анализирам и ще дам своята оценка за идеите и резултатите в дисертационния труд на тема „Усъвършенстване на тренировъчния процес с елитни състезатели по бокс – младежи и мъже”.

Дисертационният труд е оформен в едно книжно тяло с обем от 129 страници, от които 120 основен текст, съдържащ 19 таблици и 8 фигури, както и 9 страници използвана литература. В структурно отношение

трудът е построен правилно, като включва въведение, три основни глави, изводи и препоръки оформени като четвърта глава и ползвана литература. Като структура, обем и последователност на изложението предложеният дисертационен труд отговаря на основните изисквания за такъв род разработки.

Във въведението целенасочено и обосновано е изяснена актуалността на проблематиката на дисертационното изследване.

За подготовката на глава първа в обем от 40 страници са използвани 91 източника, от които 62 на кирилица и 29 на латиница.

Първа глава се състои от седем под глави. В първа под глава, авторът прави обстойна характеристика на съвременния бокс и ни запознава с тенденциите в неговото развитие. Във втора под глава сме запознати с планирането на тренировъчния процес в бокса като система на управление, а в трета под глава с управлението на тренировъчното натоварване в бокса. В четвърта и пета под глави Михаил Таков ни запознава съответно с механизмите на адаптация и с управлението на тренираността при елитни боксьори. В шеста под глава докторантът ни разкрива структурата на годишния тренировъчен цикъл, а в последната седма под глава много обстойно сме запознати с високопланинската подготовка в бокса.

Творчески са изследвани публикациите по темата. Проучването на състоянието на проблема е извършено компетентно и в необходимия научен стил. В края на първа глава, докторантът е разработил кратка и ясна и добре построена работна хипотеза, която формира концепцията на дисертационния труд.

Във втора глава „Цел, задачи, методика и организация на изследването“, в своята логична последователност в обем от 11 страници са представени целта и произтичащите пет основни задачи, формулирани ясно и точно и даващи ясна представа за намеренията на докторанта.

Авторът е описал обекта, предмета и контингента на своето изследване, а приложените изследователски методи дават възможност за обективен анализ към постигането на целта и задачите на труда. Подробно е описана организацията на изследването, тестовете за спортнопедагогически контрол и математико-статистическите методи. В края на тази глава е предложено съдържание на височинен мезоцикъл, което представлява интерес за всички специалисти в областта на бокса.

В структурно отношение, разработването на глава втора е научно обосновано и удовлетворява напълно, а съдържанието и допринася за високата стойност на дисертационния труд.

Трета глава „Резултати и анализ“ е разработена на много добро научно ниво. Тази част от дисертацията, която е в обем от 62 страници дава възможност да се изведат важни за теорията и практиката обобщения. Положен е огромен изследователски и анализаторски труд, който по мащабност напълно задоволява изискванията на една докторска работа. В първа под глава на глава трета са изложени лично изготвените от автора модели за управление на подготовката в годишния тренировъчен цикъл на елитни състезатели по бокс. Правилното построяване и управление на тренировъчния процес води до намирането на съответния оптимум между спортния календар и адаптационните възможности на организма на спортиста за реализиране на целевите задачи и стратегическите цели на подготовката. Във втора под глава сме запознати с изследването на ефекта върху адаптационните реакции на елитни български боксьори след височинна подготовка. Разглежданият проблем е с доказана практическа и научна значимост. Представени са резултатите от проведените експериментални изследвания с елитни боксьори през специализирания мезоцикъл с продължителност 22 дни на високопланинската база „Белмекен“. Сериозен интерес представляват представените стойности на хематологичните показатели на боксьорите след високопланинската

подготовка. В тази част на дисертацията е изяснена динамиката на адаптационните промени, които се характеризират с високи параметри на тренировъчни въздействия, като акцента пада върху специализираните упражнения. Изяснено е, че високите функционални изисквания към състезателите по бокс определят използването на височинната подготовка като ключов елемент от цялостната система на подготовка.

От разширеното научно търсене, направените изследвания и анализи в тази част на дисертацията ми позволяват да посоча следните основни приноси за практиката:

1. На базата на теоретико-логичен анализ и собствени проучвания на автора са изведени основните компоненти на спортната подготовка в съвременния бокс.
2. Предложени са концептуални по структура и по съдържание модели за планиране и управление на тренировъчния процес при елитни боксьори.
3. Апробирано е мястото и е установено значението на височинната подготовка като мощен фактор за предизвикване на нови адаптационни промени при елитни боксьори.
4. Разкрита е индивидуалната динамика на хематологичните показатели на елитни български състезатели по бокс след височинен лагер.
5. Създадена е научна база за оптимизиране на подготовката на българските боксьори за постигане на високи спортни резултати в главните състезания.

Приносите на дисертационния труд имат както научно, така и научно-приложно значение и допринасят за обогатяване на знанията в областта на бокса.

В глава четвърта „Изводи и препоръки“, същите кореспондират и се основават на решаването на поставените изследователски задачи и произтичат от направения анализ, като дават отговор на формулираната научна хипотеза.

Докторантът има три публикации, които напълно отразяват научните търсения по темата. Авторефератът отговаря на изискванията.

В **заключение** ще отбележа, че Михаил Таков е уважавано име сред спортната общественост в България. Личните ми положителни оценки за Михаил Таков като научен работник се допълват и от състезателната му дейност в недалечното минало, в т.ч. и участието му в Националния отбор на България по бокс, както и от треньорската му работа с елитни състезатели по бокс – младежи и мъже. Тези позиции позволяват на докторантът да разполага не само с подробна информация и цялостен поглед върху състоянието, както на елитни състезатели по бокс, а така също и на развитието на бокса сред подрастващите, вкл. планирането, управлението и контрола на спортната подготовка и възможност за пряко участие в организационно-управленските процеси. Всичко това е дало възможност на докторантът да направи изследвания с такъв задълбочен характер.

Рецензията дисертационен труд е разработен на много добро научно ниво, с нужната теоретична и приложна стойност в областта на бокса. Представеният дисертационен труд има завършен вид. Предложените модели за планиране и управление на тренировъчния процес, установеното значение на височинната подготовка като мощен фактор за предизвикване на нови адаптационни промени и създадената научна база за оптимизиране на подготовката на българските боксьори за постигане на високи спортни резултати обогатяват неимоверно усъвършенстването процеса на подготовка на елитни боксьори и повишават професионалната компетентност на спортно-педагогическите кадри работещи в сферата на бокса. Всичко това, както и актуалността на избора за изследване проблем, ми дават основание с увереност да предложа на уважаемите членове на научното жури при НСА „Васил Левски“ да присъдят образователната и научна степен „ДОКТОР“ на

Михаил Атанасов Таков в професионално направление 7.6. Спорт, докторска програма „Теория и методология на спортната наука“.

19.12.2021 г.

Рецензент:

/проф. Георги Игнатов, доктор/

REVIEW

on a dissertation presented for the acquisition of the educational and scientific degree „PhD”

to the Department of Weight Athletics, Boxing, Fencing and Sport for All at the National Sports Academy Vasil Levski”

by Professor Georgi Vladimirov Ignatov, PhD.

lecturer from the Sport Games and Mountain Sports Division of the Sports Department of St. Kliment Ohridski Sofia University

TOPIC: *Improving the training process with elite boxers – youth and men*

Author of the dissertation: Mihail Atanasov Takov

Scientific adviser: Prof. Daniela Dasheva, DSc

Boxing refers to sports with complex requirements for motor coordination, speed, power and technical skills, manifested in highly variable

forms of action. Given this and the huge popularity of this sport, improving the training of boxers is becoming a pressing issue. Everything related to the optimization of the training process for boxers deserves approval and increased research interest. This is my point of view, from which I will analyze and evaluate my ideas and results in the dissertation on „Improving the training process with elite boxers – youth and men“.

The dissertation is formed in one book body with a volume of 129 pages, of which 120 main text, containing 19 tables and 8 figures, as well as 9 pages of used literature. Structurally, the work is constructed correctly, including an introduction, three main chapters, conclusions and recommendations formed as a fourth chapter and references. As a structure, volume and sequence of the exhibition, the proposed dissertation meets the basic requirements for such developments.

The introduction purposefully and justifiably clarifies the relevance of the issues of the dissertation research.

For the preparation of Chapter One, a volume of 40 pages, 91 sources were used, of which 62 in Cyrillic and 29 in Latin.

The first chapter consists of seven subchapters. In the first chapter, the author makes a detailed description of modern boxing and introduces us to trends in its development. In the second chapter we are acquainted with the planning of the training process in boxing as a management system, and in the third chapter with the management of the training load in boxing. In the fourth and fifth chapters, Mihail Takov introduces us to the mechanisms of adaptation and the management of training in elite boxers. In the sixth chapter, the doctoral student reveals the structure of the annual training cycle, and in the last seventh chapter, we are very thoroughly acquainted with the alpine training in boxing.

The publications on the topic have been creatively researched. The study of the state of the problem was carried out competently and in the necessary scientific style. At the end of the first chapter, the doctoral student has

developed a short and clear and well-constructed working hypothesis, which forms the concept of the dissertation.

In the second chapter „Purpose, tasks, methodology and organization of the research“, in its logical sequence in a volume of 11 pages are presented the purpose and the resulting five main tasks, formulated clearly and precisely and giving a clear idea of the doctoral student's intentions.

The author has described the object, subject and contingent of his research, and the applied research methods allow for an objective analysis of the achievement of the goal and objectives of the work. The organization of the research, the tests for sports pedagogical control and the mathematical-statistical methods are described in detail. At the end of this chapter, the content of a high-altitude mesocycle is proposed, which is of interest to all boxing professionals.

Structurally, the development of Chapter Two is scientifically sound and fully satisfactory, and its content contributes to the high value of the dissertation.

The third chapter „Results and Analysis“ has been developed at a very good scientific level. This part of the dissertation, which has a volume of 62 pages, provides an opportunity to derive important summaries for theory and practice. A huge amount of research and analytical work has been done, which on a large scale fully satisfies the requirements of a doctoral thesis. In the first, under chapter three, the author's personal models for training management in the annual training cycle of elite boxers are presented. Proper construction and management of the training process leads to finding the appropriate optimum between the sports calendar and the adaptive capabilities of the athlete's body to achieve the goals and strategic goals of training. In the second chapter we are acquainted with the study of the effect on the adaptation reactions of elite Bulgarian boxers after altitude training. The problem under consideration is of proven practical and scientific significance. The results of the conducted experimental studies with elite boxers during the specialized mesocycle lasting 22 days at the high mountain base „Belmeken“ are presented. Of great interest

are the presented values of the hematological parameters of boxers after alpine training. This part of the dissertation clarifies the dynamics of adaptive changes, which are characterized by high parameters of training effects, with an emphasis on specialized exercises. It has been clarified that the high functional requirements for boxers determine the use of altitude training as a key element of the overall training system.

From the extended scientific research, the research and analyzes made in this part of the dissertation allow me to point out the following main contributions to the practice:

1. On the basis of theoretical and logical analysis and the author's own research, the main components of sports training in modern boxing are derived.
2. Conceptual in structure and content models for planning and managing the training process of elite boxers are proposed.
3. The place has been tested and the importance of altitude training as a powerful factor for causing new adaptation changes in elite boxers has been established.
4. The individual dynamics of the hematological indicators of elite Bulgarian boxers after altitude camp is revealed.
5. A scientific base has been created to optimize the training of Bulgarian boxers to achieve high sports results in major competitions.

The contributions of the dissertation have both scientific and scientific-applied significance and contribute to the enrichment of knowledge in the field of boxing.

In the fourth chapter „Conclusions and recommendations“, they correspond and are based on the solution of the research tasks and follow from the analysis, giving an answer to the formulated scientific hypothesis.

The doctoral student has three publications that fully reflect the scientific research on the topic. The abstract meets the requirements.

In conclusion, I will note that Mihail Takov is a respected name among the sports community in Bulgaria. My personal positive assessments of Mihail Takov as a researcher are complemented by his competitive activities in the recent past, including and his participation in the National Boxing Team of Bulgaria, as well as his coaching work with elite boxers – youth and men. These positions allow the doctoral student to have not only detailed information and a comprehensive view of the situation, as well as elite boxers, as well as the development of boxing among adolescents, incl. planning, management and control of sports training and the opportunity for direct participation in organizational and managerial processes. All this has enabled the doctoral student to do research of such a thorough nature.

The peer-reviewed dissertation is developed at a very good scientific level, with the necessary theoretical and applied value in the field of boxing. The presented dissertation has a completed form. The proposed models for planning and managing the training process, the established importance of altitude training as a powerful factor in causing new adaptive changes and the established scientific basis for optimizing the training of Bulgarian boxers to achieve high sports results enrich the improvement of the training process of elite boxers. and increase the professional competence of sports and pedagogical staff working in the field of boxing. All this, as well as the relevance of the problem chosen for research, give me reason to confidently suggest to the distinguished members of the scientific jury at NSA „Vasil Levski“ to award the educational and scientific degree „PhD” to Mihail Atanasov Takov in professional field 7.6. Sport, doctoral program „Theory and Methodology of Sports Science“.

December 19, 2021

Reviewer:

/Professor Georgi Ignatov, PhD/

