

## РЕЦЕНЗИЯ

На дисертационен труд за придобиване на образователната и научна степен „Доктор” в професионално направление 7. 6. Спорт, Докторска програма „Теория и методология на спортната наука“ към катедра „Борба и джудо“ при НСА „Васил Левски“

### **Тема на дисертационния труд:**

„Специализирана пред състезателна подготовка при подрастващи самбисти”

**Автор:** Мария Гергинова Оряшкова

**Научен ръководител:** доц. Тодор Маринов, доктор

**Рецензент:** проф. Ангел Божичков Крумов, доктор

Представения набор от документи съдържа последователността при провеждане и спазване на процедурата към официалната защита на дисертационния труд на Мария Гергинова Оряшкова. Автореферата е представен коректно и отговаря на съдържанието на дисертационната разработка.

Дисертационният труд на тема „Специализирана пред състезателна подготовка при подрастващи самбисти” е съставен в обем от 164 страници и съдържа 28 таблици, 32 фигури, библиографска справка от 126 източника, от които 114 на български и руски език, 3 от интернет и 12 на чужд език. Към дисертацията са включени 3 приложения. В дисертационния труд е представено комплексно изследване по проблема за методиката на спортната подготовка в самбо. Актуалността е свързана с изясняването на отделните страни на спортна подготовка в самбо и възможностите за формирането на психическата, физическата, техническата и тактическата готовност на състезателите.

Представеният дисертационният труд е структуриран в три глави: глава първа - постановка на проблема, глава втора – цел, задачи, методика и организация на изследването, глава трета – анализ на резултатите от изследването, изводи и препоръки.

**В първата глава** „Постановка на проблема”, докторантката представя подробна характеристика на самбо и на неговото място в групата на спортните единоборства. Задълбочено са анализирани основните закономерности в двигателното развитие на подрастващите, съгласно които се съставя и методиката за специализирана пред състезателна подготовка. Правилен е подходът да разглежда спортната

подготовка в нейната цялост а именно - единството на психическата, физическата, техническата и тактическата подготовка по пътя на постигането на спортната форма. На базата на синтеза на богат литературен материал се определят основните фактори, свързани с ефективността на самбиста по време на подготовка и на състезание. Много добре са разкрити особеностите на състезателната дейност в самбо, както и на свързаната с нея специфика на пред състезателната подготовка. Убедително, с научнообосновани аргументи, докторантката обособява ролята и мястото на различните видове подготовка в процеса на изграждане на състезателите по самбо, с акцент върху възможностите за прилагане на специализирана методика за пред състезателна подготовка при подрастващи самбисти. Накрая на теоретичната глава се извежда **работната хипотеза**, която е правилно определена. При обобщаването на теоретичния анализ и синтез на различни концепции може да се твърди, че Мария Оряшкова има задълбочени знания по темата на дисертацията.

**Във втората глава** авторката си поставя за цел да разработи и провери ефективността на специализирана предсъстезателна подготовка на подрастващи самбисти. Задачите, предметът и обектът са правилно определени. Изследвани са общо 32 самбисти, на възраст 15 – 16 години разпределени в две групи – експериментална / ЕГ/ 16 самбисти от спортна академия ЦСКА и контролна група / КГ/ 16 самбисти от спортни клубове по самбо в Челопеч и Панагюрище. Приложена е комплексна методика за измерване на основните индикатори, детерминиращи тяхната готовност за ефективни действия по време на състезание.

Получените резултати от изследването са обработени чрез надеждни математико статистически методи – вариационен анализ, корелационен анализ, графичен анализ и проверка на хипотезата.

Докторантката е разработила експериментална методика за специализирана пред състезателна подготовка, чрез която се формира психическата, физическата и техническата подготвеност на самбиста.

Организацията на изследването обхваща три етапа:

- първи етап - Януари 2020 - Септември 2020,
- втори етап - Октомври 2020 - Ноември 2021,
- трети етап - Декември 2021 - Януари 2022

Специализираната пред състезателна методика е приложена в периода от октомври 2020 до ноември 2021 година с подрастващи самбисти от спортна академия ЦСКА.

**В трета глава „Анализ на резултатите”** дисертантката компетентно интерпретира получените резултати от прилагането на специализираната пред състезателна подготовка, която оказва благоприятно въздействие при формирането на психическата готовност на състезателите по самбо от експерименталната група. Отбелязани са значително подобрени зрителни възприятия и възприятието за протичане на времето, както и основни фактори, имащи ключово значение за ефективността на първоначалните действия на самбиста по време на състезание. В резултат на приложената методика значително са подобрени способностите за саморегулация на състезателите от ЕГ. Повишила се е психическата работоспособност вследствие на приложената методика на въздействие. Нараснала е степента и се е усъвършенствала структурата на психическата готовност за ефективни действия по време на състезание. Положителното въздействие на експериментираната методика за специализирана пред състезателна подготовка се доказва на базата на достоверността на количествените промени на стойностите на основните индикатори и нарастване силата на корелациите между тях, детерминиращи адекватността на психическата готовност на самбистите.

Положителното въздействие на методиката се потвърждава и при настъпилите достоверни промени на средните стойности на показателите на физическата готовност на самбистите от експерименталната група. Подобрили са се скоростно-силовите способности, силата на хвата на лявата ръка, скоростно-силовата издръжливост на коремните мускули и динамичната гъвкавост. Нараснали са коефициентите на корелация между измерените физически показатели в края на експеримента. Усъвършенствала се е структурата на физическата готовност на самбистите за ефективно действия по време на състезание.

Ефективността на приложената методика в експеримента е потвърдена и от експертната оценка на формираната специализирана техническа готовност на експерименталната група. В процеса на подготовка са усъвършенствани техниките в стойка и в партер. Докторантката е оценила прирастът в техническата готовност, като в стойка се обръща внимание на техниката на захват, на придвижване и на хвърляне. В партер внимание е обърнато върху детайлното усъвършенстване на техниката за осъществяване на ключ на ръката, техниката на задържания и избягването от тях.

При обобщението на аналитичната част на дисертацията убедено може да се твърди, че докторантката притежава задълбочени знания по тематиката, като умее да анализира и да разкрива закономерности в пред състезателната подготовка на млади самбисти. С приложената технология, проведените изследвания и компетентни анализи доказва хипотезата на своето проучване.

### **Изводи и препоръки**

В задълбоченото разглеждане на литературните източници се отбелязва приоритетната работа за физическата и техническа подготовка в практиката до сега, без да се отчита единството с психическата, тактическата, педагогическата и други науки по пътя към високите спортни резултати. Представени са седем извода, които са правилно определени и отразяват разкритите закономерности. Посочени са препоръки, свързани със специализираната апробирана методика за предсъстезателна подготовка.

Отбелязани са две публикации свързани с дисертационния труд. И в двете дисертантката е самостоятелен автор. Издадени са в Годишника на НСА „В. Левски“.

### **Научни приноси**

В създадената методика за специализирана пред състезателна подготовка на млади самбисти е разширена концепцията за единство на психическата, физическата, техническата и тактическата подготовка.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

На базата на задълбочените проучвания, приложени и анализирани показатели в дисертационния труд на тема „Специализирана пред състезателна подготовка при подрастващи самбисти“, както и на формираните професионални качества на докторантката да провежда комплексни научни изследвания, предлагам на членовете на специализираното научно жури високо да оцени дисертационният труд и да гласуват положително за присъждане на образователната и научна степен „Доктор“ в професионалното направление 7.6. Спорт на Мария Гергинова Оряшкова.

26.05.2022 г  
гр. София

**Рецензент:** .....  
(Проф. А. Божичков)

## REVIEW

On the dissertation for obtaining the educational and scientific degree "Doctor" in the professional field 7. 6. Sports, Doctoral Program "Theory and Methodology of Sports Science" at the Department of "Wrestling and Judo" at NSA "Vasil Levski"

### **Topic of the dissertation:**

"Specialized pre-competition training for adolescent sambo wrestlers"

**Author:** Maria Gerginova Oryashkova

**Scientific adviser:** Assoc. Prof. Todor Marinov, PhD

**Reviewer:** Prof. Angel Bozhichkov Krumov, PhD

The presented set of documents contains the sequence in conducting and observing the procedure for the official defense of the dissertation of Maria Gerginova Oryashkova. The abstract is presented correctly and corresponds to the content of the dissertation.

The dissertation on the topic "Specialized pre-competition training in adolescent sambo wrestlers" is 164 pages long and contains 28 tables, 32 figures, bibliographic reference from 126 the source, from who 114 in Bulgarian and Russian, 3 from internet and 12 on foreign language. The dissertation includes 3 appendices. The dissertation presents a comprehensive study on the problem of the methodology of sports training in sambo. The topicality is related to the clarification of the individual aspects of sports training in sambo and the possibilities for the formation of the mental, physical, technical and tactical readiness of the athletes.

The presented dissertation is structured in three chapters: chapter one - problem statement, chapter two - goal, tasks, methodology and organization of the study, chapter three - analysis of research results, conclusions and recommendations.

**In the first chapter** "Statement of the problem", the doctoral student presents a detailed description of sambo and its place in the group of martial arts. The main regularities in the motor development of adolescents are thoroughly analyzed, according to which the methodology for specialized pre-competition training is compiled. The right approach is to consider sports training in its entirety, namely - the unity of mental, physical, technical and tactical training on the way to achieving sports form. Based on the synthesis of rich literature, the main factors related to the effectiveness of the sambo wrestler

during training and competition are determined. The peculiarities of the competitive activity in sambo, as well as the related specifics of the pre-competitive training are very well revealed. Unfortunately, with science-based arguments, the doctoral student identifies the role and place of different types of training in the process of building sambo athletes, with an emphasis on the possibilities of applying a specialized methodology for pre-competition training in adolescent sambo wrestlers. At the end of the theoretical chapter **the working hypothesis is deduced**, which is correctly defined. In summarizing the theoretical analysis and synthesis of different concepts, it can be argued that Maria Oryashkova has in-depth knowledge on the topic of the dissertation.

**In the second chapter**, the author aims to develop and test the effectiveness of specialized pre-competition training of adolescent sambo wrestlers. The tasks, the subject and the object are correctly defined. A total of 32 sambo wrestlers aged 15-16 years were divided into two groups - experimental /EG / 16 sambo wrestlers from CSKA Sports Academy and control group / KG / 16 sambo wrestlers from sambo sports clubs in Chelovech and Panagyurishte. A complex methodology was applied to measure the main indicators determining their readiness for effective action during a competition.

The results of the research are processed by reliable mathematical and statistical methods - variation analysis, correlation analysis, graphical analysis and hypothesis testing.

The doctoral student has developed an experimental methodology for specialized pre-competition training, which forms the mental, physical and technical readiness of the sambo wrestler.

The organization of the study covers three stages:

- first stage January 2020 - September 2020,
- second stage - October 2020 - November 2021,
- third stage - December 2021 to January 2022

The specialized pre-competitive methodology was applied in the period from October 2020 to November 2021 with teenage sambo wrestlers from the CSKA Sports Academy.

**In the third chapter** "Analysis of the results" the dissertation competently interprets the results obtained from the application of specialized pre-competitive training, which has a beneficial effect on the formation of mental readiness of sambo athletes from the experimental group. Significantly improved visual perception and perception of the passage of time have been noted, as well as key factors crucial to the effectiveness of the sambo wrestler's

initial actions during a competition. As a result of the applied methodology, the abilities for self-regulation of the EG competitors have been significantly improved. The mental working capacity has increased as a result of the applied methodology of influence. The degree has increased and the structure of mental readiness for effective actions during a competition has improved. The positive impact of the experimented methodology for specialized pre-competitive training is proven on the basis of the reliability of the quantitative changes in the values of the main indicators and the increase in the strength of the correlations between them, determining the adequacy of the mental readiness of the sambo wrestlers.

The positive impact of the methodology is also confirmed by the significant changes in the average values of the indicators of physical fitness of the sambo wrestlers from the experimental group. The speed-strength abilities, the grip strength of the left arm, the speed-strength endurance of the abdominal muscles and the dynamic flexibility have improved. The correlation coefficients between the measured physical parameters at the end of the experiment increased. The structure of the physical readiness of the sambo wrestlers for effective actions during the competition has been improved.

The effectiveness of the applied methodology in the experiment is confirmed by the expert evaluation of the formed specialized technical readiness of the experimental group. In the process of preparation, the techniques in stand and on the ground floor have been improved. The doctoral student assessed the increase in technical readiness, paying attention to the technique of gripping, moving and throwing. In the ground floor attention is paid to the detailed improvement of the technique for making a key on the hand, the technique of detention and avoidance of them.

In the summary of the analytical part of the dissertation it can be confidently stated that the doctoral student has in-depth knowledge of the subject, being able to analyze and reveal patterns in the pre-competitive training of young sambo wrestlers. With the applied technology, the conducted researches and competent analyzes he proves the hypothesis of his research.

### **Conclusions and recommendations**

The in-depth review of the literature sources notes the priority work for physical and technical training in practice so far, without taking into account the unity with the mental, tactical, pedagogical and other sciences on the way to high sports results. Seven conclusions are presented, which are correctly defined

and reflect the revealed regularities. Related recommendations are given with specialized tested methodology for pre-race preparation.

Two publications related to the dissertation have been noted. In both of them the dissertation is an independent author. They are published in the Yearbook of NSA "V. Levski".

**Scientific contribution:**

The concept for unity of mental, physical, technical and tactical training has been expanded in the developed methodology for specialized pre-competition training of young sambo wrestlers.

**CONCLUSION:**

On the basis of in-depth research, applied and analyzed indicators in the dissertation on "Specialized pre-competitive training in adolescent sambo wrestlers", as well as the former professional qualities of the doctoral student Yes conducts complex scientific research, I offer on the members of the specialized learned jury to highly appreciate the dissertation and to vote positively for the award of educational and scientific degree "Doctor" in the professional field 7.6. Sports by Maria Gerginova Oryashkova.

26.05.2022  
Sofia

**Reviewer:** .....  
(Prof. A. Bozhichkov, PhD )