

СТАНОВИЩЕ

**върху дисертационен труд за присъждане на образователната и
научна степен "Доктор" към Катедра „Лека атлетика“
при НСА „Васил Левски“**

**от доц. Пламен Любенов Нягин, доктор
НСА „Васил Левски“, Факултет Педагогика,
Катедра „Лека атлетика“**

**Тема: “ Методика за фитнес подготовка на мъже във възрастта
40-60 години”**

**Автор на дисертационния труд: Росица Костадинова Николова
Научен ръководител: проф. Юлиян Богданов Карабиберов, доктор**

Актуалност

В съвременното общество проблемите на наднорменото тегло и рационалното хранене са основни при профилактиката и укрепването на здравето. Това определя повишения интерес към фитнеса и рационалното хранене, като високо ефективни средства при решаването им. В тази връзка теорията и практиката относно разработване и прилагането на различни програми, методики и методологии при използването на тези две основни средства е изключително популярна. В редица случаи, наред с общите теоретико-приложни аспекти на тези теории, съществуват и редица различия от методологически и практически характер. Физическата форма се постига чрез правилно хранене, умерено-тежък физически труд, спорт и почивка. В този контекст, в модерното общество **фитнесът** се възприема за мярка на способността на организма да функционира ефективно в работата и ежедневните дейности, да е с висок здравен статус, да може да се противопоставя на

хипокинетичните заболявания и да се справя със стресови ситуации. Това води до объркване и не рядко се стига до негативни ефекти. Следователно научната аргументация на методологията на този процес е от изключителна важност относно повишаването на неговата ефективност. Това определя голямата актуалност на заложената при разработването на дисертационния труд идея.

Анализ и оценка на дисертацията

Представената работа е посветена на интересен от научна и практическа гледна точка проблем. Изборът на темата е актуален, с потенциал за широко приложение в спортно-педагогическата практика.

Дисертацията е изложена върху 134 страници, включително литературна справка. Изложението е визуализирано с 50 фигури и 40 таблици. Представена е богата библиографска справка, съдържаща 104 публикации – 18 на кирилица, 74 на латиница и 12 интернет сайта.

Използвана е традиционна структура: увод; литературен обзор; цел, задачи, организация и методика на изследването; резултати и анализ на промените в различните признаци; изводи и препоръки.

В първа глава “Литературен обзор” авторката разглежда подробно наличните литературни източници, свързани с темата. Отделено е внимание на двигателна активност и форми на фитнеса, проявление на двигателните качества в ежедневните активности, методически изисквания и етапи при организирането на занимания по фитнес, антропометрия, соматотип и телесен състав, методи и принципи на заниманията по фитнес, възрастови функционални промени в мъжкия организъм, силови натоварвания при индивиди на средна и напреднала възраст.

Литературният обзор е извършен компетентно и задълбочено. Предоставена е информация за значителен обем публикации по темата, като е

обхванат в продължителен период. Авторката компетентно и изчерпателно е разгледала научните мнения и заключения по анализирания в дисертацията проблем в световен мащаб. Направено е подходящо обобщение на литературния материал, което насочва към „белите петна“ на проблематиката и е база за реализиране на изследователския проект. Оценката ми за тази глава от докторския труд е много висока.

Работната хипотеза е формулирана точно и ясно.

Във втора глава докторантката е представила целта, задачите, организацията и методологията на изследването. Като цел авторката си поставя създаване на методика за фитнес подготовка, насочена към подобряване на здравния статус и физическата кондиция на индивиди от мъжки пол на възраст между 40 и 60 години.

За постигане на целта са формулирани 6 задачи. Методологията на изследването е точно и изчерпателно описана в 4 последователни точки.

Дисертационният труд е разработен върху основата на широкомащабно изследване на съществуващата теория и практика. Изработена и внедрена е методика с основни тренировъчни средства - превантивно-стабилизиращи упражнения за равновесна устойчивост, циклични упражнения в аеробен и смесен режим на енергообезпечаване, силово-анаеробни упражнения със свободни тежести (щанги и дъмбели) и на машини с променливо съпротивление, работещи на изокинетичен принцип, функционално-координационни упражнения и дихателни и стречинг упражнения. За анализа на данните са използвани следните статистически методи – вариационен и сравнителен анализ, проучвателна статистика (Exploratory statistics), анализ на ковариациите (АНКОВА).

Във връзка с постигането на основната цел са решени конкретни изследователски задачи, които имат изключително научен и практически характер. Ще си позволим да посочим основните от тях:

1. Установени са проблемите на фитнес подготовката за единна система за цялостна фитнес подготовка на мъже на средна възраст.

2. Установено е, че тренировъчна методика за фитнес тренировка на мъже на средна възраст не изисква специална предварителна подготовка на практикуващите.

3. Установено е, че по отношение на развитието на двигателните качества, общото здраве, телесния състав и физическата дееспособност експерименталната методика показва висока ефективност относно получените резултати.

4. Изведен е модел за подобряване на цялостната кондиция, и особено за развиването на силовата издръжливост, ловкостта и чувството за равновесие и баланс.

5. Установени са различията във връзка с прилагането на съответните въздействия при контролната и експерименталната групи.

6. Установено е, че експериментална методика подобрява не само физическата дееспособност като цяло, но и атлетичния външен вид на трениращите.

След обстойно разглеждане на дисертационния труд искам да задам следния въпрос на авторката:

„Възможно ли е вашата методика за фитнес подготовка да бъде адаптирана и за жени? Какви промени би претърпяла ако отговора Ви е положителен?“

Заклучение

Представената дисертация на тема „Методика за фитнес подготовка на мъже във възрастта 40-60 години“ има ясно изразен практически характер. Разгледан е проблем, касаещ здравословния начин на живот. Трудът впечатлява със задълбоченост и изчерпателност на извършения анализ и определено притежава практическа стойност за спортната практика. Цялостната му аргументация и реализация отразяват едно мащабно познаване на проблема от страна на авторката. Въз основа на това предлагам на научния колегиум да бъде стартирана процедура за официална защита на представената дисертация за присъждане на образователната и научна степен “Доктор ” в професионално направление 7.6. Спорт.

14.05.2023 год.

гр. София

доц. Пламен Нягин, доктор

.....

STATEMENT

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

to the Track and Field Department at NSA 'Vasil Levski'

Assoc. Prof. Plamen Lyubenov Nyagin, PhD, Track and Field Athletics

Theme: 'Methodology of fitness preparation for 40-60-year-old males'

Author: Rositsa Kostadinova Nikolova

Scientific mentor: Full Prof. Julian Bogdanov Karabiberov, PhD

Actuality

In modern times obesity and healthy diets are essential subjects of the prevention and reinforcement of health. This is the explanation of the increased interest in fitness and rational diets, which can be seen as a highly effective solution to the above-mentioned problems. In relation to this the theory and practices of developing and applying of various programs and methods combined with these resources are gaining popularity. Although these theories have several common characteristics, some methodological and practical alternations can also be seen. The physical form can be achieved by healthy eating, moderate physical work, sports and rest. In these days the fitness is thought to be a measurement of the ability of the organism to function in work and everyday circumstances, a high health status and the capability to withstand hypokinetic diseases and stressful situations. However, this perception might be confusing. This is the reason why scientific arguments of the methodology of this process are essential in order to increase its effectivity. Therefore, it can be easily seen that the idea behind this dissertation work is based on a contemporary problem, concerning the whole community.

Dissertation analysis and assessment

The work is based on a scientifically and practically interesting theme with the potential of an application in sports-pedagogical practice.

The dissertation is 134 pages long with the references included. 50 figures and 40 tables have been used for a better visualization. A broad bibliographic list with 104 publications – 18 in Bulgarian, 74 in English and 12 websites, has been presented.

The structure of the thesis is traditional: introduction; review of scientific data; aim, objectives, organization and methodology of the study; results and analysis; conclusions and recommendations; references.

In the first part 'Review of scientific data' the scientific resources are broadly discussed. The author emphasized on the physical activity and the forms of fitness, the appearance of the physical abilities in everyday activities, the methodological requirements and stages of the organization of fitness activities, the anthropometry, the somatotype and body mass test, the methods and principles of fitness activities, the functional changes in male's organisms at different ages, middle-aged and elderly individual's strength workload.

The review of scientific data is that it is done competently and thoroughly. A wide range of articles, published over a long period of time, was discussed. They are critically considered and appropriately quoted, which shows the author's high professional competence. A suitable summary of scientific data, which focuses on the "white spots" of the problem, was done and is used as a basis for the research problem. I would like to express my highly positive assessment of the first part of the work.

The working hypothesis is precisely and clearly formulated.

In the second part contains the aim, objectives, organization and methodology of the study. The aim of the study is to develop a methodology for a fitness program for the improvement of the health status and physical condition of males between 40 and 60 years old.

Six objectives have been formulated in order to achieve this purpose. The methodology of the research is precisely and thoroughly discussed in 4 points.

The dissertation is based on broad research on the current theory and practice. The methodology consisted by exercises with the aim of prevention and stabilization for balance sustainability; cyclic exercises with free weights (barbells and dumbbell) and machines with variable resistance, based on isokinetic principle; functional and coordination exercises and breathing and stretching exercises. The statistic methods which have been used for the data analysis are variational and comparative analysis, exploratory statistics and co-variational analysis.

The highly scientific and practical objectives have been fulfilled so that the aim of the research can be achieved. Some of them are:

1. Establishment of problems of fitness programs as a complete fitness preparation for middle-aged men.
2. It has been concluded that the training method for fitness training for men at middle age does not require any specific preparation in advance.
3. It has been discovered that the experimental methodology has a high effect on the improvement of the physical abilities, health and body mass.
4. A model for an overall condition and especially the development of strength resistance, agility and the sense of balance has been formed.
5. A difference between the experimental and the control group connected with the application of the training programs has been discovered.

6. It has been concluded that the experimental methodology not only increases the physical abilities, but also contributes to the athletic appearance of the people.

After a detailed review of the dissertation, I would like to ask the author the following question:

'Is it possible to transform the developed program into one which can be applied for women? If so, what changes must be done?'

Conclusion

The presented dissertation on topic 'Methodology of fitness preparation for 40-60-year-old males' is noticeably practical. The research is based on a problem which is closely related to healthy lifestyles. A vast and thorough analysis has been done in order to prepare the dissertation, which definitely has a value upon the sports practice. The author shows full understanding of the problem with the way of conducting the experiment and the data analysis. Based on the scientific excellence of the work, I suggest the Honorable Scientific Jury to start the procedure for an official protection of the dissertation for the acquisition of the educational and scientific degree 'PhD' in professional heading 7.6. Sports.

14.05.2023

Sofia

Assoc. Prof. Plamen Nyagin, PhD 