

РЕЦЕНЗИЯ

от доц. Марина Димитрова Петрова, доктор

на дисертационен труд за придобиване 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: Ирина Каменова Божинова

Тема: „Роля на спомагателните уреди при разучаване на основните гимнастически упражнения“

Научен ръководител: проф. Бонка Димитрова, доктор

Общо представяне на процедурата и докторанта

Със заповед № 647/20.06.2024 г. на Ректора на НСА „Васил Левски“ съм определена за член на научното жури за осигуряване на процедура за публична защита на дисертационен труд за придобиване на образователната и научна степен „доктор“ на Ирина Каменова Божинова, докторант редовна форма на обучение към катедра „Гимнастика“. Представените от нея материали по защитата, са в съответствие с изискванията и включват всички необходими документи. При направената проверка на представения за защита дисертационен труд не са установени данни за плагиатство.

Ирина Божинова е родена на 01.09.1983 г. в гр. София. Висшето си образование завършва в НСА „В. Левски“ през 2006 год. в ОКС Бакалавър със специалност треньор по спортна гимнастика и учител по физическо възпитание. През 2008 г. се дипломира в НСА „В. Левски“ в магистърска степен по програма „Спортна психология“, а през 2010 г. получава магистърска степен по специалност „Бизнес администрация“ със

специализация Бизнес комуникации към Университета за Национално и Световно Стопанство (УНСС). В периода 2013-2014 г. работи като хоноруван преподавател към катедра „Спорт“ на Нов Български Университет. От 2019 г. е хоноруван преподавател към катедра Гимнастика на НСА „Васил Левски“. През 2020 г. печели конкурс за асистент и редовен докторант към катедра Гимнастика при НСА „Васил Левски“.

В спортната си кариера докторантката е многократна републиканска шампионка и медалист от международни турнири. Бронзов медалист от Балканските игри през 1997 г. Участничка в Световни и Европейски първенства по спортна гимнастика. От 2013 г. е треньор към клуба по спортна гимнастика на НСА.

Професионалното ѝ развитие логично продължава с разработването на настоящия дисертационен труд.

Актуалност на тематиката

Представеният за рецензия дисертационен труд разглежда актуалната тема за ролята на спомагателните уреди при изучаване на базови упражнения, които са в основата на техниката на по-сложните по структура гимнастически упражнения. Използването на различни помощни средства и тренажорни устройства, които да подпомогнат правилното изучаване на основните технически действия на основополагащите, по-лесни упражнения е от съществено значение за гимнастическата практика. Ето защо, усилията на изследователите са насочени към усъвършенстване на техниката на базовите упражнения, прилагане на нови методики на обучение, с които да се повиши качеството и ефективността на тренировъчния процес. Проведеното от докторантката литературно проучване показва, че треньорите по гимнастика все по-често търсят помощните средства за нуждите на методичната им програма в

тренировъчния процес. Именно това насочва изследователското ѝ търсене към методически подход за оптимизиране на тренировъчния процес като:

- Изследване на основни параметри на базови упражнения на смесена успоредка и на двигателни действия изпълнени със спомагателни уреди;
- Разработване на специализирани комплекси от двигателни действия със спомагателни уреди и помощни средства за упражненията от съчетанието на смесена успоредка за момичета младша възраст;
- Постигане на по-висока ефективност на обучение на смесена успоредка при подрастващи гимнастички.

Актуалността на разработения от докторантката проблем е свързан непосредствено с практиката и има научно-приложен характер.

Характеристика и оценка на дисертационния труд

Представеният дисертационен труд е в обем от 158 стандартни страници. Структурата е класическа и се състои от четири глави, ползвана литература и приложения. Параметрите на труда отговарят на традиционните схващания за подобен род разработки. Дисертацията е добре онагледена с 29 таблици и 69 фигури, което позволява по-добро възприемане на представения материал.

Първа глава „Литературен обзор“ е представена в четири подраздела в добре обоснована логическа последователност. В нея са разгледани 174 литературни източника, от тях 142 на кирилица, 24 на латиница и 8 интернет сайта. Първата подточка е свързана със спомагателните средства в гимнастиката като задължителен инструмент в тренировъчния процес. Спомагателните уреди имат важно значение за правилното изучаване на техниката на дадено упражнение. Те позволяват на обучавания предварително да се запознае с детайлите, ритъма и особеностите на

движението, помагат да се придобие по-бързо двигателна представа за изучаваните упражнения и да се акцентира върху основните движения в съответните стави и мускули. Всичко това установява необходимостта и актуалността на научната разработка. В следващата подточка докторантката разглежда важната роля на техниката за постигането на високи спортни резултати и връзката ѝ със спомагателните средства в гимнастиката. Анализира връзката между техниката и биомеханиката за усъвършенстването, както на техниката на изпълнение, така и на средствата и методите за повишаване на спортното майсторство на гимнастиците. По-нататък в изложението проучва становища на автори относно методиката на обучение и прилагането на различните методи като необходимо условие за повишаване ефективността на обучението по гимнастика. Разглежда и въпросът за базовата подготовка и нейната водеща роля в учебно-тренировъчния процес при подрастващи гимнастички. Ирина Божинова убедително и аргументирано изказва своето мнение, което е добър показател за задълбоченото познаване на изследвания проблем. Анализът на литературните източници позволява на докторантката да оформи коректно своята работна хипотеза.

Литературният обзор е в обем от 44 страници и за него можем да обобщим следното:

- Налице е последователност и задълбоченост на научното проучване;
- Докторантката демонстрира детайлно познаване на изследвания проблем и е подбрала правилно насоките на изследователския процес;
- Литературните източници са подробно анализирани и позицията на автора е защитена аргументирано.

Втора глава е разработена много добре. Целта и задачите са ясно и точно формулирани. Обектът и предметът са коректни. Организацията на изследването е в четири етапа и разкрива задълбочеността на проучването на научния труд. Ползван е адекватен методически инструментариум за изследване, което позволява получаването на обективна информация за въпросите на научното търсене.

В трета глава „Анализ на резултатите“ в четири подточки последователно е анализиран изследователския материал. Анализът на педагогическото наблюдение и проведеното анкетно проучване насочват докторантката към избора на спомагателни уреди и необходимостта от тяхното използване в практиката. При сравнителният анализ на кинематични характеристики докторантката установява значителни съвпадения между базовото упражнение склопка и двигателни действия в отделните фази, на същото упражнение, изпълнени с помощта на спомагателни уреди. Това ѝ дава основание да разработи методическа програма за изучаване техниката на базовите упражнения на смесена успоредка за съчетанието на момичета младша възраст. Резултатите от педагогическия експеримент са обработени прецизно и са добре онагледени. Интерпретацията на данните е коректна и много подробна. Чрез проведения педагогически експеримент Ирина Божинова доказва ефективността на предложената методика на обучение, която спомага за правилното техническо изпълнение на базовите упражнения на смесена успоредка за съчетанието на момичета младша възраст. Ще отбележа само, че положеният труд има приносен характер за теорията и методиката на учебно-тренировъчния процес по гимнастика и може директно да се внедри в практиката, което говори за неговата стойност.

Направените изводи и препоръки са правилни и произтичат от анализирания резултати на проведеното научно изследване. Те са точно формулирани и придават завършен вид на дисертационния труд.

Научни приноси на разработката

Докторантката анализира и установява ролята и ефективността на спомагателните уреди при изучаване на упражненията в спортната гимнастика. Ирина Божинова сравнява кинематични показатели на базови упражнения на смесена успоредка с двигателни действия на същите упражнения изпълнени със спомагателни уреди и установява значителни сходства между тях. Това изследване ще и помогне при разработването на методическата програма за изучаване на базовите упражнения на смесена успоредка за съчетанието на момичета младша възраст. Изготвена и апробирана в практиката е методическа програма за основни гимнастически упражнения на смесена успоредка, която може да се допълва в бъдеще. Създадената уеб базирана платформа с визуализация на методиката на обучение със спомагателни уреди на упражненията на смесена успоредка, позволява внедряването на научната разработка директно в практиката. Най-големият принос на научния труд е както неговата теоретична значимост, така и практическата му насоченост.

Докторантката има представени две публикации. Едната публикация е в съавторство, а на другата е самостоятелен автор. Публикации са по проблемите на дисертационния труд и разкриват хода на научното търсене. Те са структурирани правилно и имат теоретичен и практико-приложен характер.

Авторефератът е разработен според изискванията и представя коректно съдържанието на дисертационния труд.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Дисертационният труд съдържа научни и научно-приложни резултати, които са принос в науката и отговарят на изискванията на Закона за развитие на академичния състав в Република България (ЗРАСРБ), Правилника за прилагане на ЗРАСРБ и Наредбата за придобиване на ОНС „Доктор“ на

НСА „Васил Левски“. Дисертационният труд показва, че Ирина Каменова Божинова притежава задълбочени теоретични познания по избраната научна специалност и професионални умения за самостоятелно провеждане на научно изследване.

Ето защо, с убеденост давам своята **положителна оценка** за проведеното изследване, представено от рецензираните по-горе дисертационен труд, автореферат, постигнати резултати и приноси, и **предлагам на уважаемото научно жури да присъди образователната и научна степен „Доктор“** на Ирина Каменова Божинова в област на висше образование: 7. Здравеопазване и спорт, професионално направление 7.6. Спорт, докторска програма „Теория и методология на спортната наука“.

07.08.2024 г.

София

Рецензент:

доц. Марина Петрова, доктор

REVIEW

by Assoc. Prof. Marina Dimitrova Petrova, PhD

of a doctoral thesis for the acquisition of the educational and scientific degree

"Doctor"

in the field of higher education 7. Healthcare and sports, professional direction

7.6. Sports, Doctoral program "Theory and methodology of sports science"

Author: Irina Kamenova Bozhinova

Topic: "Role of auxiliary apparatuses when studying the basic gymnastic exercises"

Scientific supervisor: Prof. Bonka Dimitrova, PhD

General presentation of the procedure and the PhD student

By order No.647/20.06.2024 of the Rector of the NSA "Vassil Levski", I was appointed as a member of the scientific jury to provide a procedure for the public defense of a dissertation thesis for the acquisition of the educational and scientific degree "Doctor" of Irina Kamenova Bozhinova, PhD student full-time at the Department of Gymnastics. The defense materials submitted by her are in accordance with the requirements and include all the necessary documents. No evidence of plagiarism was found during the examination of the dissertation submitted for defense.

Irina Bozhinova was born on September 1, 1983, in the city of Sofia. She graduated her higher education at the NSA "V. Levski" in 2006 at EQD Bachelor with a specialization in gymnastics coach and physical education teacher. In 2008, she graduated from the NSA "V. Levski" in a master's degree in the "Sports Psychology" program, and in 2010 he received a master's degree in "Business Administration" with a specialization in Business Communications at the University of National and World Economy (UNWE). In the period 2013-2014,

she worked as a part-time teacher at the Department of Sports of the New Bulgarian University. Since 2019, she was a part-time teacher at the Department of Gymnastics of the NSA "Vassil Levski". In 2020, she won a competition for an assistant and full-time PhD student at the Department of Gymnastics of the NSA "Vassil Levski".

In her sports career, the doctoral student is a multiple republican champion and a medalist in international tournaments. Bronze medalist of the Balkan Games in 1997. Participant in World and European championships in gymnastics. Since 2013, she was a coach at the National Sports Gymnastics Club.

Her professional development logically continues with the development of the present dissertation thesis.

Actuality of the topic

The dissertation submitted for review considers the current topic of the role of auxiliary apparatuses in learning basic exercises, which are the basis of the technique of more complex gymnastic exercises. The use of various aids (auxiliary apparatus) and training devices to support the proper learning of the basic technical actions of the foundational, easier exercises is essential to gymnastic practice. Therefore, the researchers' efforts were aimed at improving the technique of basic exercises, applying new training methods to increase the quality and efficiency of the training process. The literature research conducted by the doctoral student shows that gymnastics coaches are increasingly looking for the aids (auxiliary apparatus) for the needs of their methodical program in the training process. This is what directs her research to a methodical approach to optimizing the training process such as:

- Study of basic parameters of basic exercises of uneven bars and of motor actions performed with auxiliary apparatuses;

- Development of specialized complexes of motor actions with auxiliary apparatuses and aids for the exercises of the combination of uneven bars for junior girls;
- Achieving higher training efficiency of uneven bars for adolescent gymnasts.

Characteristics and evaluation of the dissertation

The presented dissertation is in a volume of 158 standard pages. The structure is classic and consists of four chapters, references and appendices. The parameters of the work correspond to the traditional concepts of such kind of developments. The dissertation is well illustrated with 29 tables and 69 figures, which allows a better perception of the presented material.

The first chapter "Literature review" was presented in four subsections in a well-founded logical sequence. It examines 174 literary sources, of which 142 are in Cyrillic, 24 in Latin and 8 websites. The first subpoint is related to the auxiliary equipment in gymnastics as a mandatory tool in the training process. Auxiliary apparatuses are important for the correct learning of the technique of a given exercise. They allow the learner to familiarize himself with the details, rhythm and features of the movement in advance, help to gain a faster motor idea of the studied exercises and to emphasize the main movements in the relevant joints and muscles. All this establishes the necessity and relevance of scientific development. In the next subpoint, the doctoral student examines the important role of technique in achieving high sports results and its relationship with aids (auxiliary apparatus) in gymnastics. Analyzes the relationship between technique and biomechanics for the improvement of both the performance technique and the means and methods for increasing the sportsmanship of gymnasts. Further on in the exhibition, she examines the opinions of authors regarding the training methodology and the application of the various methods as a necessary condition

for increasing the effectiveness of training in gymnastics. It also examines the issue of basic training and its leading role in the learning and training process for adolescent gymnasts. Irina Bozhinova convincingly and reasonedlly expresses her opinion, which is a good indicator of the in-depth knowledge of the studied problem. The analysis of the literary sources allows the doctoral student to correctly formulate her working hypothesis.

The literature review was 44 pages long and we can summarize the following:

- Consistency and depth of scientific research is available;
- The doctoral student demonstrates a detailed knowledge of the researched problem and has correctly selected the directions of the research process;
- The literary sources are analyzed in detail and the author's position is defended with arguments.

The second chapter was very well developed. The goal and tasks are clearly and precisely formulated. The object and subject are correct. The organization of the study is in four stages and reveals the depth of research of the scientific work. An adequate methodological toolkit for study was used, which allows obtaining objective information about the issues of scientific research.

In the third chapter "Analysis of the results" the research material was analyzed in four subpoints. The analysis of the pedagogical observation and the conducted survey guide the doctoral student to the choice of auxiliary apparatuses and the need for their use in practice. In the comparative analysis of kinematic characteristics, the doctoral student established significant coincidences between the base exercise kip and motor actions in the separate phases of the same exercise performed with the help of auxiliary apparatuses. This gives her the reason to develop a methodical program for learning the technique of the basic exercises of uneven bars for the combination of junior girls. The results of the pedagogical experiment were processed precisely and were well illustrated. The interpretation

of the data is correct and very detailed. Through the conducted pedagogical experiment, Irina Bozhinova proves the effectiveness of the proposed training methodology, which helps in the correct technical execution of the basic exercises of uneven bars for the combination of junior girls. I will mention only that the work presented has a contributing character to the theory and methodology of the teaching and training process in gymnastics and can be directly implemented in practice, which speaks of its value.

The conclusions and recommendations made are correct and emanate from the analyzed results of the conducted scientific research. They are precisely formulated and give a complete look to the dissertation.

Scientific contributions to the development

The doctoral student analyzes and establishes the role and effectiveness of the auxiliary apparatuses when studying the exercises in artistic gymnastics. Irina Bozhinova compared kinematic indicators of basic exercises of uneven bars with motor actions of the same exercises performed with auxiliary apparatuses and established significant similarities between them. This study will help her in developing the methodological program for learning the basic exercises of uneven bars for the combination of junior girls. Prepared and tested in practice was a methodical program for basic gymnastic exercises on uneven bars, which can be supplemented in the future. The created web-based platform with a visualization of the training methodology with auxiliary apparatuses of the uneven bars exercises allows the implementation of the scientific development directly in practice. The greatest contribution of scientific work is both its theoretical significance and its practical orientation.

The doctoral student has presented two publications. One publication is co-author, and the other is an independent author. Publications are on the problems of the dissertation work and reveal the course of scientific research. They are structured correctly and have a theoretical and practical-applied character.

The abstract is developed according to the requirements and correctly presents the content of the dissertation work.

CONCLUSION

The dissertation contains scientific and scientific-applied results, which are a contribution to science and meet the requirements of the Law for development of the academic staff in the Republic of Bulgaria (ZRASRB), the Regulations for application of the ZRASRB and the Ordinance for the acquisition of the educational and scientific degree "Doctor" of the NSA "Vassil Levski". The dissertation work shows that Irina Kamenova Bozhinova possesses in-depth theoretical knowledge of the chosen scientific specialty and professional skills for independent conduct of scientific research.

Therefore, with conviction, I give my *positive assessment* of the conducted research, presented by the above-reviewed dissertation, abstract, achieved results and contributions, and *I propose to the respected scientific jury to award the educational and scientific degree "Doctor"* of Irina Kamenova Bozhinova in the field of higher education: 7. Healthcare and sports, professional direction 7.6. Sports, Doctoral program "Theory and methodology of sports science".

07.08.2024

Sofia

Reviewer:

Assoc. Prof. Marina Petrova, PhD