

РЕЦЕНЗИЯ

от проф. Майя Николова Нейчева, доктор

член на научното жури за провеждане на вътрешна защита на дисертационен труд за присъждане на образователната и научна степен „Доктор“ на тема: „Оптимизиране на специалната подготовка на висококвалифицирани състезателки по рафтинг“

от Веселина Тодорова Стаева,
докторант редовна форма на обучение към катедра „Водни спортове по докторска програма „Теория и методология на спортната наука“, професионално направление: 7.6. „Спорт“.

Научен ръководител - доц. Весела Тренева, доктор

Веселина Стаева е зачислена за редовен докторант към катедра „Водни спортове“ при факултет „Обществено здраве, здравни грижи и туризъм“ на НСА „Васил Левски“ на 28.11.2019 г. Отчислена е с право на защита (Заповед № 1252/ 17.12. 2023 г.).

Дисертационният труд има завършен вид. Аналитичната оценка на всяка докторска дисертация се основава на няколко критерия – задълбочено познаване и авторско обобщаване на специализирана информация по темата на труда, оригинална и коректна методика на изследване, формиране и адекватна обработка на собствено получени данни, нови анализи и научни приноси. В цялост рецензията на труда съдържа всички елементи на посоченото ни дава основание да твърдим, че докторантката е реализирала положителна образователна и научна дейност.

Поставеният за разглеждане проблем, отнасящ се до усъвършенстване на тренировъчния процес, чрез оптимизиране методиката на специалната подготовка при висококласифицирани състезателки по рафтинг е актуален, което определя приноса и изключителната навременност на дисертационната разработка за

развитие на рафтинг спорта в България и за обогатяване на използваните средства, методи и подходи за повишаване ефективността на въздействие и подобряване на спортното постижение при спускания в бързи води и гребане в тихи води.

Дисертационният труд е разработен в общ обем от 152 страници, като основният обем е 144 страници. В структурно отношение отговаря на изискванията за такъв вид научни разработки и е издържан в смислово и езиково отношение. Илюстративният материал е представен с 18 фигури и 60 таблици. В библиографският справочник е систематизирана информация от 97 заглавия на литературни източници и сайтове от интернет (55 автора на кирилица и 42 автора на латиница).

Научният труд съдържа три основни глави правилно балансирани по обем и е систематизиран в следните направления: увод, литературен обзор, цел, задачи, организация и методика на изследването, анализ на резултатите от изследването. В четвъртата глава са включени: изводи и препоръки, научни приноси и библиография.

Литературният обзор е съдържателен и изключително аналитичен, в който проличава отличната осведоменост на докторантката в областта на спортния рафтинг. Посочени са проучванията на голям брой наши и чуждестранни автори, които имат своя принос за изясняване на въпросите отнасящи се до разглежданата тематика.

В първа глава докторантката е разгледала в кратък исторически аспект възникването, първият регистриран опит за рафт спускане в бързи води по река Снейк в Уайоминг, САЩ и развитието на този вид дейност след 1956 г., когато в Северна Америка се появяват и първите организации и клубове за рафтинг спускания. През 1972 г. водния слалом се демонстрира на летни Олимпийски игри в Мюнхен, а през 1992 г. е включен в програмата на игрите в Барселона. От 1997 г. до днешно време Международната федерация по рафтинг (IRF) е призната за ръководен световен орган на рафтинг спорта, която организира и провежда през 1998 г. първото официално световно първенство. Сега рафтингът в бързи води е популярен гребен спорт и хоби, към който интереса за практикуване и участие нараства все повече. В България той придобива популярност в края на 90-те години и се развива в

района на Искърското дефиле, по поречието на река Арда, на река Чая и река Марица и в района на Кресненското дефиле по река Струма. Някои български автори разглеждат рафтингът като вид дейност от *„екстремния туризъм и форма на „алтернативния туризъм“*, който се практикува на открито сред природата по въздух, вода и суша и в него се включват спортове и развлекателни дейности, при които има висока степен на риск. В тази връзка при практикуване на рафтинг дейности и спорт се налага стриктното спазване на основните правила за безопасност и подsigуряване на сигурност при преодоляване на различните видове препятствия и класове на трудности на рафтинг маршрутите. Всеки участник в спускане с рафтинг лодка трябва да умеє да плува. При туристическия рафтинг управлението на лодката се извършва от рафтинг водачи, а позицията на гребците седнали на борда на лодката е с лице по посока на движението. Разработена е система за сертифициране на знанията и уменията на рафтинг водачите от Международната Рафтинг Федерация (IFR), както и класификация от 1 до 6 съобразно с класовете на трудности на реките.

Рафтингът е спортна активност, който се осъществява със задължителна необходима екипировка през цялата годна: лично плаваемо средство (жилетка), предпазна каска, спасително въже, нож, сигнална свирка, неопренов костюм, неопренови обувки, аптечка и гребло.

В „Литературният обзор“ проличава отличната научна осведоменост на авторката отнасяща се до торията и методологията на спортната наука, практическите аспекти на тренировъчния процес по рафтинг и страни на подготовката (техническа, физическа, тактическа, психологическа), контрол и оценка на нивото на подготвеност при висококвалифицирани състезатели. Разгледани са въпросите свързани със спецификата и особеностите на спорта при участие в спортни състезания: класиране; категории в лодките („R4“; „R6“); спортни дисциплини („спринт“, „хед то хед“, „слалом“, спускане); дизайн на лодката и греблото; видове препятствия и класове на трудности при преодоляване на рафтинг маршрути; класификация и основни характеристики на реки и маршрути подходящи за развитие на рафтинг спорта в България и Европа.

Авторката разглежда тенденциите върху развитието на техниката при гребане с еднолопатково гребло, фазовата структура на движението при рафтинг загребване: 1. фази на водна работа (захващане на водата, теглене във водата, изваждане на греблото от водата); 2. фази на въздушна работа (греблото и тялото се движат във въздуха към началото на следващото загребване).

Веселина Стаева е изготвила класификация на видовете загребвания в спортния рафтинг:

- загребване напред;
- загребване назад;
- контра загребване;
- контра загребване с опора между греблото и ръцете;
- контра загребване с опора на греблото върху борда на лодката;
- дъговидно загребване
- широко загребване от носа;
- странично придърпване (странично загребване).

Направената класификация предоставя информация с което ще се подпомогне усвояването и затвърдяването на двигателното умение и развитието на техническата подготовка на спортистите .

От изложението във втората глава „Цел, задачи, методика и организация на изследването” (в обем от 25 страници и 17 табл.) проличава умението на докторантката да организира и провежда научно - изследователска работа. На основата на работната хипотеза е формулирана „Целта на изследването” и са дефинирани произтичащите задачи за неговото изпълнение. Използвани са подходящи методи на изследване, подбрани и описани правилно (теоретично проучване и анализ; педагогически експеримент; спортно-педагогическо тестиране; методи за математико-статистически анализ на данните).

Продължителността на проведения педагогически експеримент е 12 месеца, с контингент на изследването от 10 висококвалифицирани състезателки по рафтинг от двата водещи български спортни клуба - СК КК „НСА- Васил Боянов”, гр. София и СК „Венто”, гр. Пловдив, които са разделени в две групи: експериментална Е гр. и контролна К група. Изследването е проведено на гребна база „Средец” езерото

Панчарево, област София град и на река Струма в района на Кресненското дефиле, област Благоевград.

Целта на изследването е да се разработи и приложи авторска тренировъчна методика и система от технико-тактически упражнения за специална подготовка на висококвалифицирани състезатели по рафтинг.

Изготвената и приложена система от технико - тактическите упражнения в рафтинга включва:

Подсистема I. Технически упражнения:

1. Технически упражнения на тихи води: Гребане на пристан; Гребане с утежнител; Гребане с преодоляване на слалом трасета.

2. Технически упражнения на бързи води: Гребане по основното течение; Гребане срещу основното течение „Траверс”; Маневриране.

3. Технически упражнения за безопасност: Техники на плуване „Боди -raft”; Техники на Флип -рефлип; Комуникация „Система от знаци и сигнали”.

4. Технически упражнения за гребане в синхрон: Размяна на работните места; Размяна на работния борд; Гребане по двойки.

Подсистема II. Тактически упражнения:

1. Тактически упражнения за преминаване на слалом трасета; Преминаване на слалом трасе от прави врати; Преминаване на слалом трасе от обратни врати; Тренировка на комбинация от прави и обратни врати.

Спортно-педагогическото тестиране за определяне нивото на общата, специалната физическа, техническа и тактическа подготовка на висококвалифицирани състезатели по рафтинг включва общо 25 теста, както следва: Ръст; Тегло; Ръст-седнал; Ръст-коленичил; Хоризонтален разтег на ръцете - разлика; Повдигане на щанга от тилен лег върху лежанка за 60 сек., максимален брой повторения за 1 мин.; Теглене на щанга от тилен лег на лежанка за 60 сек. максимален брой повторения; Лицеви опори; Гладко бягане на 100 м. от висок старт; Гладко бягане на 800 м.; Плуване на 100 м. свободен стил ; Хвърляне на топка с лява ръка - 3кг.; Хвърляне на топка с дясна ръка - 3 кг.; Гребане в рафтинг лодка (“R4”) на тиха вода на дистанция от 500м.;

Гребане в рафтинг лодка ("R4") на тиха вода на дистанция от 1000м.; Гребане в рафтинг лодка на слалом трасе от 3 прави и 2 обратни врати на тиха вода ; Гребане в рафтинг лодка слалом трасе от 6 прави и 4 обратни врати на тиха вода ; Гребане в рафтинг лодка ("R4") в бързи води на дистанция от 1000м.; Гребане в рафтинг лодка ("R4") в бързи води на дистанция от 3000м.; Гребане в рафтинг лодка с преминаване на слалом трасе от 6 врати в бързи води; Гребане в рафтинг лодка с преминаване на слалом трасе от 3 прави врати и 2 обратни врати в бърза вода; Гребане в рафтинг лодка с преминаване на слалом трасе от 6 прави врати и 4 обратни врати; Класиране на държавен или международен шампионат по рафтинг; Техника „флип – рефлип“ на рафтинг лодка ("R4") в тиха вода.

Получените резултати в трета глава „Резултати и анализ (в обем от 68 страници, 36 табл. и 7 фиг.) са систематизирани и прегледно представени в табличен и графичен вид. При обработката на резултатите от проведените изследвания са приложени съвременни математико - статистически методи (вариационен анализ, сравнителен анализ, чрез t - критерий на Стюдънт за независими и зависими извадки и корелационен анализ, чрез коефициентът на корелация на Пирсън).

Получените резултати в края на експеримента показват ефективността на разработената методика за специална подготовка и технико-тактически качества на състезателите. Установени са значителни вътрешни корелации между тестовете определящи нивото на общата и специална физическа подготовка от второто тестиране на експерименталната група.

На табл. 3.19 е представен корелационен анализ между показателите определящи нивото на общо физическата подготовка на висококвалифицирани състезателки по рафтинг. От направеният корелационен анализ, откриваме достоверно високи корелационни връзки в експерименталната група: между теглене на щанга от лицево лег 40 кг. и повдигане на щанга от тилен лег 30 кг. ($r = 0.925$, $p < 0,05$); между лицеви опори и повдигане на щанга от тилен лег ($r = 0.917$, $p < 0,05$); между гладко бягане на 800 м. и бягане на 100м. ($r = 0.901$, $p < 0,05$); между хвърляне на медицинска топка от 3 кг. с дясна ръка и повдигане на щанга от тилен лег ($r = 0.894$, $p < 0,05$). Тези резултати са

групови и коефициентите между тях са с имат обозначението на вътрешно групови.

На табл. 3.36 е представен корелационен анализ между показателите определящи нивото на специална физическа подготовка на висококвалифицирани състезатели по рафтинг от експериментална група. Наблюдава се силни вътрешни корелации между тестовете за определяне на нивото на специалната физическа подготовка на експерименталната група: между преминаване на слалом от 6 прави и 4 обратни врати и преминаване на слалом от 6 прави врати на бързи води ($r = 1.000$, $p < 0,01$), тези резултати са групови и коефициента между тях има обозначението на вътрешно групов. На същата таблица е представен корелационен анализ между тестовете за определяне на нивото на обща и специална физическа подготовка от второ тестване на експериментална група. Установени са 7 броя статистически значими корелационни връзки между тестовете: между гребане на дистанции 1000 м., тихи води и бягане на 100 м.; между гребане на дистанция от 1000 м. и бягане на 800 м.; между преминаване на слалом от 6 прави врати на тихи води и бягане на 800 м.; спускане на 1000 м на бързи води и гребане на дистанция от 1000 м на тихи води; между спускане на 1000 на бързи води и слалом от три прави и 2 обратни врати на тихи води.; между спускане на 1000 м на бързи води и слалом от 6 прави и 4 обратни врати; между слалом от 6 прави врати на бързи води и бягане на 100 м.; между слалом от 3 прави и 2 обратни врати на бързи води и гребане на дистанция от 1000 м на тихи води.

По отношение на анализа и обобщението на резултатите авторката достига закономерно до изводите, които са потвърдени от статистическата обработка и доказва целесъобразността от внедряването в практиката на апробираната авторска методика и система от технико-тактически упражнения за специална подготовка по рафтинг.

Научни приноси

1. Проведеният педагогически експеримент дава основание да се препоръча за първи път внедряването на разработената от авторката

оптимизирана методика за специална подготовка по рафтинг и приложена система за технико-тактически упражнения на базата на научнообоснованото им структурно разпределение в подготвителния и състезателния период от годишния тренировъчен план.

2. Представената дисертационна разработка представлява първи оригинален опит в България за изследване на възрастовите и антропометричните показатели и на приложените тестове за определяне на нивото на обща и специална физическа подготовка на висококвалифицирани състезателки по рафтинг.

3. Разработената комплексната методика за оптимизиране на специалната подготовка дава възможност за по-голям подбор на средствата, методите и подходите за развитие и усъвършенстване на обща и специална физическа подготовка, които предоставят информация и допълват раздела за теория и методика на специалната подготовка на висококвалифицирани състезателки по рафтинг.

В заключение, въз основа на гореизложеното в рецензията с убеденост предлагам на Уважаемите членове на специализираното научно жури в катедра „Водни спортове” да оценят положително равнището на подготовката на докторантката Веселина Теодорова Стаева качеството и научните приноси на дисертационния труд на тема: „Оптимизиране на специалната подготовка на висококвалифицирани състезателки по рафтинг” и да бъде допусната до официална защита.

София, 14.05.2024 г.

С УВАЖЕНИЕ.....

проф. Майя Нейчева, доктор)

REVIEW

By prof. Maya Nikolova Neycheva, PhD

member of the scientific jury for internal defense

on the dissertation for the award of the educational and scientific degree
„Doctor“ on the topic: „Optimization of the special training of highly
qualified female rafting athletes“

by Veselina Todorova Staeva,

PhD student full-time at the Department of Water Sports
Doctoral programme „Theory and Methodology of Sports Science“,
professional field: 7.6. „Sport“.

Scientific supervisor - Assoc. Prof. Vesela Treneva, PhD

Veselina Staeva was enrolled as a full-time PhD student at the Department of "Water Sports" at the Faculty of "Public Health, Health Care and Tourism" of the NSA "Vasil Levski" on 28.11.2019. She was dismissed with the right to defend (Order № 1252 / 17.12. 2023).

The dissertation has a completed form. The analytical evaluation of each doctoral dissertation is based on several criteria - in-depth knowledge and author's summary of specialized information on the topic of the work, original and correct research methodology, formation and adequate processing of own data, new analyses and scientific contributions. On the whole, the reviewed thesis contains all the elements of the above gives us grounds to claim that the doctoral candidate has realized positive educational and scientific activity.

The problem posed for solution, related to the improvement of the training process by optimizing the methodology of the special training of highly qualified rafting athletes is actual, which determines the contribution and the exceptional timeliness of the dissertation work for the development of rafting sport in Bulgaria and for the enrichment of the used means, methods and approaches for increasing the efficiency of the impact and improving the sports performance in fast water descents and rowing in quiet waters.

The dissertation is developed in a total volume of 152 pages, the main volume is 144 pages. Structurally, it meets the requirements for this type of scientific work and is sound in terms of meaning and language. The illustrative material is presented with 18 figures and 60 tables. The bibliographic reference book systematizes information from 97 titles of literature sources and Internet sites (55 authors in Cyrillic and 42 authors in Latin).

The scientific work contains three main chapters properly balanced in volume and is systematized in the following areas: introduction, literature review, aim, objectives, organization and methodology of the study, analysis of the results of the study. The fourth chapter includes: conclusions and recommendations, scientific contributions and bibliography.

The literature review is informative and highly analytical, showing the PhD student's excellent knowledge of the sport of rafting. The studies of a large number of national and international authors are mentioned, which have contributed to the clarification of the issues related to the subject under consideration.

In chapter one, the PhD student has discussed in a brief historical perspective the origin, the first recorded attempt of whitewater rafting on the Snake River in Wyoming, USA and the development of this activity after 1956, when the first whitewater rafting organizations and clubs appeared in North America. In 1972, water slalom was demonstrated at the Summer Olympics in Munich, and in 1992 it was included in the programme of the games in Barcelona. Since 1997, the International

Rafting Federation (IRF) has been recognized as the world governing body of the sport of rafting, organizing and holding the first official World Championships in 1998. Fast water rafting is now a popular paddling sport and hobby in which interest in practicing and participating is growing. In Bulgaria it gained popularity in the late 1990s and developed in the Iskar Gorge area, along the Arda River, the Chaya River and the Maritsa River and in the Kresna Gorge area along the Struma River. Some Bulgarian authors consider rafting as a type of *'extreme tourism'* activity and a form of *'alternative tourism'*, which is practiced outdoors in nature by air, water and land and involves sports and recreational activities that involve a high degree of risk. In this context, the practice of rafting activities and sports requires the strict observance of basic safety rules and the provision of security when overcoming the various types of obstacles and classes of difficulty on rafting routes. Every participant in a rafting boat trip must be able to swim. In tourist rafting the boat is controlled by rafting guides and the position of the paddlers sitting on board the boat is facing the direction of travel. A system of certification of rafting guides' knowledge and skills has been developed by the International Rafting Federation (IFR), as well as a classification from 1 to 6 according to the difficulty classes of the rivers.

Rafting is a sporting activity that is carried out with the necessary equipment throughout the year: personal flotation device (vest), safety helmet, lifeline, knife, whistle, neoprene suit, neoprene shoes, first aid kit and paddle.

The "Literature review" shows the excellent scientific awareness of the author concerning the theory and methodology of sports science, practical aspects of the training process in rafting and aspects of training (technical, physical, tactical, psychological), control and evaluation of the level of preparedness in highly qualified athletes. Issues related to the specifics and peculiarities of the sport in rafting competitions are discussed: classification; boat categories ("R4"; "R6"); sport disciplines ("sprint", "head to head", „slalom", downhill); boat and paddle design; types of obstacles and classes of difficulty in overcoming rafting routes;

classification and basic characteristics of rivers and routes suitable for the development of rafting sport in Bulgaria and Europe.

The author discusses the trends on the development of technique in single scull paddling, the phase structure of the movement in rafting paddling: 1. phases of water work (gripping the water, pulling into the water, pulling the paddle out of the water); 2. phases of air work (paddle and body move in the air towards the beginning of the next stroke).

Veselina Staeva has prepared a classification of the types of strokes in sport rafting. The made classification provides information with which will

support the acquisition and consolidation of motor skill and the development of technical training of athletes.

From the statement in the second chapter "Aim, tasks, methodology and organization of the research" (in the volume of 25 pages and 17 tables) the doctoral student's ability to organize and conduct research work is evident. On the basis of the working hypothesis, the aim of the research is formulated and the resulting tasks for its implementation are defined. Appropriate research methods have been used, properly selected and described (theoretical research and analysis; pedagogical experiment; sport-pedagogical testing; mathematical-statistical data analysis methods).

The duration of the conducted pedagogical experiment was 12 months, with a contingent of the study of 10 highly qualified rafting athletes from the two leading Bulgarian sports clubs - SC KK „NSA- Vasil Boyanov", Sofia. Sofia and SC "Vento", Sofia. They are divided into two groups: experimental group E and control group K. The study was conducted on the rowing base "Sredets", Pancharevo lake, Sofia city district and on the Struma river in the area of Kresna gorge, Blagoevgrad district.

The aim of the study is to develop and apply an author's training methodology and a system of technical-tactical exercises for special training of highly qualified female rafting athletes.

The developed and implemented system of technical and tactical exercises in rafting includes:

Subsystem I. Technical exercises:

1. Technical exercises on quiet waters: rowing on a dock; rowing with a weight; rowing with overcoming slalom courses.
2. Technical exercises on fast waters: rowing on the main current; rowing against the main current „Traverse"; Maneuvering.
3. Technical safety exercises: swimming techniques, body-raft; Flip-flop techniques; Communication, system of signs and signals.
4. Technical exercises for rowing in synchrony.

Subsystem II. Tactical exercises:

1. Tactical exercises for passing slalom courses; Passing a slalom course of straight gates; Passing a slalom course of reverse gates; Training a combination of straight and reverse gates.

The sport-pedagogical testing to determine the level of general, special physical, technical and tactical preparation of highly qualified female rafting athletes includes a total of 25 tests as follows: Height; Weight; Height-Sitting; Height-Kneeling; Horizontal Arm Extension - Difference; Lifting the bar from the back rest on the bench for 60 sec., max repetitions in 1 min; Deadlift bar from supine to prone position for 60 sec. max repetitions; Push-ups; 100 m flat run from high start; 800 m flat run; 100 m freestyle swim ; Left hand ball throw - 3 kg; Right hand ball throw - 3 kg.; Rowing in a rafting boat ("R4") on still water over a distance of 500m; Rowing in a rafting boat ("R4") on still water over a distance of 1000m.; Rowing in a rafting boat on a slalom course of 3 straights and 2 back gates on still water ; Rowing in a rafting boat on a slalom course of 6 straights and 4 back gates on still water ; Rowing in a rafting boat ("R4") in fast water on a distance of 1000m.; Rafting boat ("R4") in fast water over a distance of 3000m.; Rafting boat rowing with a slalom course of 6 gates in fast water; Rafting boat rowing with a slalom course of 3 straight gates and 2 back gates in fast water; Rowing in a rafting boat with passing a slalom course of 6 straight gates and 4 reverse gates; Qualification for a state or international rafting championship; Technique „flip - reflip" on a rafting boat ("R4") in quiet water.

The results obtained in the third chapter „ Results and analysis ” (in a volume of 68 pages, 36 tables and 7 figures) are systematized and clearly presented in tabular and graphical form. Modern mathematical and statistical

methods (analysis of variance, comparative analysis, using Stewart's t-criterion for independent and dependent samples and correlation analysis, using Pearson's correlation coefficient) have been applied in the processing of the results.

The results obtained at the end of the experiment show the effectiveness of the developed methodology for special training and technical-tactical qualities of the athletes. Significant internal correlations were found between the tests determining the level of general and special physical training of the second testing of the experimental group.

On Tab. 3.19 presents a correlation analysis between the indicators determining the level of general physical fitness of highly skilled female rafting athletes. From the correlation analysis performed, we find reliably high correlations in the experimental group: between deadlift from front bench 40 kg. and deadlift from back bench 30 kg. ($r = 0.925$, $p < 0, 05$); between push-ups and lifting a barbell from an occipital lounger ($r = 0.917$, $p < 0.05$); between running 800 m smoothly and running 100 m ($r = 0.901$, $p < 0.05$); between throwing a 3 kg. medicine ball with the right hand and lifting a barbell from an occipital lounger ($r = 0.894$, $p < 0.05$). These results are grouped and the coefficients between them have the designation of within-groups.

On Tab. 3.36 presents a correlation analysis between the indicators determining the level of special physical training of highly skilled female rafting athletes from the experimental group. There were strong intra-group correlations between the tests determining the level of special physical training of the experimental group: between passing a slalom of 6 straight and 4 back gates and passing a slalom of 6 straight gates on fast water ($r = 1.000$, $p < 0.01$), these results were grouped and the coefficient between them had the designation of intra-group. On the same table is presented a correlation analysis between the tests to determine the level of general and special physical training from the second testing of the experimental group. There were 7 numbers of statistically significant correlations between the tests: between rowing distances 1000 m., quiet waters and 100 m running; between rowing a distance of 1000 m and 800 m running; between passing a slalom of 6 straight gates on quiet waters and 800 m running; between descending 1000 m on fast waters and rowing a distance of 1000 m on quiet

waters; between descending 1000 on fast waters and a slalom of 3 straight and 2 reverse gates on quiet waters.; between a 1000 m rapid and a slalom of 6 straights and 4 back gates; between a slalom of 6 straight gates on fast water and a 100 m run; between a slalom of 3 straights and 2 back gates on fast water and a rowing distance of 1000 m on still water.

In terms of the analysis and summary of the results the author reaches conclusions that are confirmed by statistical processing and proves the appropriateness of the implementation in practice of the approbated author's methodology and system of technical-tactical exercises for special training in rafting.

Scientific contributions

1. The conducted pedagogical experiment gives grounds to recommend for the first time the implementation of the developed by the author optimized methodology for special rafting training and applied system of technical-tactical exercises on the basis of their scientifically based structural distribution in the preparatory and competitive period of the annual training plan.

2. The presented dissertation represents the first original attempt in Bulgaria to investigate the age and anthropometric indicators and the applied tests to determine the level of general and special physical training of highly qualified female rafting athletes.

3. The developed complex methodology for optimization of the special training allows for a greater selection of the means, methods and approaches for the development and improvement of general and special physical training, which provide information and complement the section on theory and methodology of special training of highly qualified rafting athletes.

In conclusion, on the basis of the above mentioned in the review, with conviction I propose to the Honorable members of the specialized scientific jury in the Department of "Water Sports" to positively evaluate the level of preparation of the PhD student Veselina Teodorova Staeva the quality and

Scientific contributions of the dissertation work on "Optimization of the special training of highly qualified female rafting athletes" and to be admitted to formal defense.

Sofia, 14.05.2024

.....

(Prof. Maya Neycheva, PhD)