

# Становище

От доц. Мая Чипева ДН, относно дисертационен труд на Яна Касова докторант към катедра лека атлетика при НСА „Васил Левски“

На тема: Синергетичен ефект от използването на лекоатлетически препятствени упражнения при подрастващи

Докторантката Яна Касова, бивш много успешен национален състезател в бягането с препятствия, не се нуждае от представяне, но считаме, че именно този богат опит в нейната спортна кариера я провокира да се насочи към детайл от препятствените бягания, който в дисертационния труд се повдига като проблем търсещ синергетичен положителен ефект в подготовката на подрастващи лекоатлети.

По точно става въпрос за специализирани препятствени упражнения, както на принципа „работещи заедно“ (буквален превод на синергия) биха могли да гарантират положителни резултати в развитието на двигателните качества и умения.

В смисъла на положителния ефект темата на дисертационния труд можем да определим като актуално с практическо значение.

Структурата на доктората е разпределена в четири основно глави, ползвана литература, изводи, препоръки, приноси и приложения, онагледена с 17 таблици и 44 фигури.

Тук становището ми е, че общия обем на труда е прекалено голям и по точно в глава първа това се дължи на стремежът на докторантката да представи и обобщи повече теоретични постановки и практики, като не пропуска да заяви личната си компетентна позиция, с което литературния обзор придобива особена стойност.

Работната хипотеза, целта и задачите са точно ориентирани, както организацията и методиката на изследването, което е предпоставка за добра реализация.

Анализът, който се прави е на основание на резултати от приложението на широк набор от препятствени упражнения и спортно-педагогическо тестиране на базата на 18-експертно-стандартизирани теста, голяма част, от които по мое мнение могат с успех да се ползват като тренировъчни средства.

Приложените математико-статистически методи (основно вариационен анализ) дават възможност на докторанта да интерпретира и анализира резултатите във връзка с двигателните качества, както в същинското изследване така и в експеримента.

Разкритата корелационна значимост на основание компоненти на синергетичния ефект по най съществените тестове създава методична основа за оценяване нивото на общата кондиционна подготовка на базата на модел за определяне на двигателните възможности на подрастващите, който считам като особен принос на дисертационния труд за спортната практика.

Логично в заключителната част намират място окончателни изводи, препоръки и приноси успешно изведени, даващи възможности за постигане на синергетично обоснован положителен ефект приложим в подготовката на 12-13 годишни като модел за развитие, което е допълнителен принос на дисертационния труд.

#### Заключение

Дисертационният труд на Яна Касова е успешна разработка с научно-методични приноси и преспективно практическо приложение за тази категория подрастващи лекоатлети.

Всичко това ми дава основание да предложа на уважаваните членове на научното жури Яна Касова да бъде удостоена с придобиване на образователна научна степен „Доктор“ в професионално направление 7.6 Спорт.

Дата:

18.12.2025г.

Изготвил становището

доц. Мая Чипева ДН

# **STATEMENT**

**by**

**Ass. Prof. Maya Chipeva, DSc**

**on**

**Dissertation Thesis of Yana Kassova, doctoral student at  
the Faculty of Athletics, *Vassil Levski* National Sports  
Academy**

**Topic: Synergistic Effect of the Use of Athletic Hurdle  
Drills with Adolescents**

Yana Kassova, a doctoral student and a very successful former national hurdling contestant, does not need any presentation. We believe that her extensive sports experience motivated her to focus her efforts on one hurdling detail, which she sets as a problem in this dissertation, seeking a synergistic positive effect on adolescent track and field athletes in their preparation.

Specialized hurdle drills are discussed in detail that involve the "working together" principle (the word "synergy" comes from Modern Latin and Greek, and it means "working together", "cooperation"). These drills could guarantee positive results in the development of motor qualities and skills.

Given the positive impact of this dissertation's topic, we can describe it as both actual and of practical importance.

The doctoral thesis consists of four chapters, reference literature, conclusions and recommendations, contributions and supplements, and illustrations, containing 17 tables and 44 figures.

In my opinion, the total volume of this thesis is overly long, and particularly Chapter 1. It is due to the doctoral student's strong desire to include and generalize as many theories and practices as possible. At the same time, she demonstrates her personal competence. All these merits make literature references especially valuable.

The working hypothesis, the aim, and the tasks are precisely defined, as are the organization and methods of the research, and this is a prerequisite for good realization.

The analysis herein is based on the results obtained from the application of a wide range of hurdling drills and sports-and-pedagogical testing based on 18 expert-standardized tests. In my view, a significant part of these tests could be successfully implemented as training techniques.

Mathematical-statistical methods (mainly variance analysis) are provided, which allow the doctoral student to interpret and analyze the results in relation to motor skills, as in actual research and in the experiment.

The significance of the correlation was established by the synergistic effect of the most essential tests, thereby creating the methodological foundation for a pattern to define adolescents' motor capacities. I consider it an exceptional contribution of this dissertation paper to sports practice.

Logically, the final conclusions, recommendations, and contributions are successfully brought out in the last part of this dissertation, and they lend opportunities to achieve an effect synergistically grounded and implemented

as a pattern of development into the preparation of 12- to 13-year-olds. It is an additional contribution of this dissertation paper.

**CONCLUSION:** The dissertation thesis of YANA KOSSOVA is worthy of its research, with contributions and practical application to the preparation of this adolescent athlete category.

The above said gives me the grounds to suggest that the Honourable Scientific Jury award Yana Kossova the scientific degree of "DOCTOR" in the 7.6 Sports Section.

Sofia

December 18th, 2025.

Prepared by:

Ass. Prof. Maya Chipeva, DSc