

РЕЦЕНЗИЯ

на дисертационен труд за получаване на научната и образователна степен
„доктор“

Тема на дисертационния труд: „Усъвършенстване на методиката за
подготовка на състезатели по самбо и джудо“

Автор на дисертационния труд: Калина Георгиева Стефанова

Научен ръководител: Доц. Тодор Желязков Маринов, доктор

Рецензент: проф. Димитър Танев Кайков, дн

Съвременното ускорено развитие на научното познание и практиките за управление на сложни процеси поставя повишени изисквания към диагностиката, прогнозирането и оптимизирането на динамични системи. Спортната подготовка, характеризираща се висока динамика и необходимост от прецизно дозиране и контрол на натоварванията, изисква непрекъснато методическо усъвършенстване. Ето защо проблематиката на дисертационния труд, насочена към усъвършенстване на методиката за подготовка на състезатели по самбо и джудо, е безспорно актуална и с висока практическа значимост. В тази връзка следва да се подчертае, че Калина Стефанова има изключително солидна образователна и професионална подготовка. Тя е завършила НСА „Васил Левски“ – ОКС „Бакалавър“ с две професионални квалификации – „Треньор по вид спорт – Самбо“ и „Спортен мениджър“ и ОКС „Магистър“ в НБУ по специалност „Международни отношения“. Тя е двукратен световен шампион и четирикратен медалист на световни първенства по самбо, многократен шампион на България по самбо и джудо и много други отличия.

Дисертационният труд е оформен в обем от 146 страници. Съдържа 18 таблици, 16 фигури, библиографска справка от 115 източника, от които 27 на

кирилица, 81 на латиница, 7 от интернет и 2 приложения. Трудът е построен в три глави, изводи и препоръки, използвана литература и приложения.

Положителна оценка заслужава първата глава на дисертацията „Постановка на проблема“, където е направен задълбочен анализ на бойните спортове джудо и самбо. Разгледани са основните спортологически аспекти, особеностите и съдържанието на спортната подготовка по джудо. Анализирани са програмите за спортна подготовка, посочени са най-характерните възрастови особености, развитието на състезателите и настъпилите промени, вследствие въздействието на спортната подготовка. Върху основата на задълбочения анализ и обобщения и практическия опит на докторантката са създадени възможности за усъвършенстване структурата на основните хвърляния в джудо. Изведени са две работни хипотези, които са правилно определени.

При обобщение на теоретичния анализ в първа глава на дисертацията определено може да се твърди, че Калина Стефанова умее да синтезира знания по изследвания проблем и да изгражда собствена концепция.

Положителна оценка може да се даде и на втора глава „Цел, задачи, методика и организация на изследването“, която е конструирана много добре. Дефинирани са точно целта, задачите, предмета и обектът на изследването. Приложени са надеждни методи за проучване на литературни и документални източници, беседа, педагогическо наблюдение, педагогически констатиращ и педагогически преобразуващ експеримент със състезатели по джудо, разпределени в контролна и експериментална група. Измерени са осем показателя за физическата подготвеност (готовност) и осем показателя за техническата готовност на изследваните състезатели. Изследването е проведено през подготвителния и състезателния период, като експерименталната методика е насочена за подобряване на основните

двигателни качества и усъвършенстване на техниката. В началото и в края на експеримента са измерени индикаторите на подготовката на изследваните състезатели по джудо. Резултатите от изследването са обработени чрез надеждни математико-статистически методи.

Експерименталното изследване е проведено при много добра организация. Изработената правилна стратегия на изследването е показател за формирани умения на Калина Стефанова да планира, организира и провежда научен експеримент.

Третата глава на дисертацията „Анализ на резултатите“ също заслужава положителна оценка. Тя включва систематизиран сравнителен и корелационен анализ на резултатите от експерименталното изследване. В резултат на приложената методика е понижена вариативността на изследваните показатели. Значително се повишават взривната сила на долните и горните крайници, силовата издръжливост на коремните мускули, ловкостта, динамичната гъвкавост и броят на хвърлянията. Достоверно са нараснали и корелациите между физическите показатели, които са израз за усъвършенстване структурата на физическата готовност на състезателите. Значително се е подобрила техническата готовност на състезателите вследствие на приложената методика. Установена е много е висока гаранционната вероятност ($P = 99,9\%$) на разликите между средните стойности на измерените осем показателя между контролната и експерименталната група в края на експеримента. Усъвършенствала се и структурата на техническата готовност на състезателите. В резултат на приложената методика се е повишила детерминираността между физическата и техническата готовност на състезателите, т.е. усъвършенствала се е структурата на готовността на изследваните за адекватни действия при състезание. Доказва се, че методиката е ефективна и е целесъобразно да се

прилага в тренировките по джудо и самбо, за което Калина Стефанова заслужава висока оценка. Изведени са шест извода и три препоръки, които са правилно определени.

При обобщаване на анализа на теоретичната, експерименталната и доказателствената част на дисертацията Калина Стефанова решава задачите, постига целта и потвърждава хипотезите.

Дисертационният труд има определени научни приноси. Синтезирано е знание и е обогатена теорията за спортната подготовка по самбо и джудо. Разкрита е детерминираността между физическата и техническата готовност в структурата на готовността на състезателите за адекватни действия в екстремалните ситуации на състезанията. Създадена е надеждна методика за подготовка на състезатели по джудо и самбо.

По темата на дисертацията са публикувани два материала. Авторефератът е добре разработен и отразява съдържанието на дисертацията.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Дисертационният труд на тема „Усъвършенстване на методиката за подготовка на състезатели по самбо и джудо“ е оригинален научно-приложен труд със значими и научни приноси. Калина Стефанова притежава задълбочени теоретични знания и приложни умения да провежда комплексни научни изследвания. Предлагам на Научното жури да ѝ бъде присъдена образователната и научна степен „доктор“ в професионалното направление 7.6. Спорт.

28.01.2026 г.

гр. София

Рецензент:

/проф. Д. Кайков/

R E V I E W

of a dissertation work for obtaining the scientific and educational degree "Doctor of Philosophy"

Topic of the dissertation work: "Improvement of the methodology for training sambo and judo competitors"

Author of the dissertation work: Kalina Georgieva Stefanova

Scientific supervisor: Associate Professor Todor Zhelyazkov Marinov, PhD

Reviewer: Professor Dimitar Tanev Kaykov, DSc.

The modern accelerated development of scientific knowledge and practices for managing complex processes places increased demands on the diagnostics, forecasting and optimization of dynamic systems. Sports training, characterized by great dynamics and the need for precise dosing and control of loads, requires continuous methodological improvement. That is why the issues of the dissertation work, aimed at improving the methodology for training sambo and judo competitors, are undoubtedly relevant and of high practical importance. In this regard, it should be emphasized that Kalina Stefanova has an extremely solid educational and professional background. She graduated from the National Sports Academy "Vasil Levski" with a Bachelor's Degree in Sports Management with two professional qualifications - "Sports Coach in Sambo" and "Sports Manager", and she also has a Master's Degree in International Relations from the New Bulgarian University, Sofia. She is a two-time world champion and four-time world medalist in sambo, multiple champion of Bulgaria in sambo and judo and has received many other awards.

The dissertation comprises a volume of 146 pages. It contains 18 tables, 16 figures, a bibliography of 115 sources, of which 27 in Cyrillic, 81 in Latin, 7 from

the Internet and 2 appendices. The work includes three chapters, conclusions and recommendations, used literature and appendices.

The first chapter of the dissertation "Statement of the problem" deserves a positive assessment, where an in-depth analysis of the combat sports of judo and sambo is made. The main sportological aspects, features and content of sports training in judo are examined. Sports training programs are analyzed, the most characteristic age features, the development of competitors and the changes that have occurred as a result of the impact of sports training are indicated. On the basis of the in-depth analysis and summaries and the practical experience of the doctoral student, opportunities have been created for improving the structure of the main throws in judo. Two working hypotheses have been derived, which are correctly defined.

Summarizing the theoretical analysis in the first chapter of the dissertation, it can definitely be said that Kalina Stefanova is able to synthesize knowledge on the research problem and build her own concept.

A positive assessment can also be given to the second chapter "Purpose, tasks, methodology and organization of the study", which is very well constructed. The purpose, tasks, subject and object of the study are precisely defined. Reliable methods for studying literary and documentary sources, discussion, pedagogical observation, pedagogical diagnostic and pedagogical transforming experiment with judo competitors, distributed in a control and an experimental group, were applied. Eight indicators of physical fitness (readiness) and eight indicators of technical readiness of the studied competitors were measured. The study was conducted during the preparatory and competitive periods, with the experimental methodology aimed at improving the basic motor qualities and upgrading the technique. At the beginning and at the end of the experiment, the indicators of the preparation of the

studied judo competitors were measured. The results of the study were processed using reliable mathematical and statistical methods.

The experimental study was conducted under very good organization. The developed correct research strategy is an indicator of Kalina Stefanova's formed skills to plan, organize and conduct a scientific experiment.

The third chapter of the dissertation "Analysis of the results" also deserves a positive assessment. It includes a systematized comparative and correlation analysis of the results of the experimental study. As a result of the applied methodology, the variability of the studied indicators has been reduced. The explosive strength of the lower and upper limbs, the strength endurance of the abdominal muscles, agility, dynamic flexibility and the number of throws have significantly increased. The correlations between the physical indicators have also significantly increased, which is an expression of improving the structure of the physical readiness of the competitors. The technical readiness of the competitors has significantly improved as a result of the applied methodology. High guarantee probability ($P = 99.9\%$) of the differences between the average values of the measured eight indicators of the control and experimental groups at the end of the experiment has been established. The structure of the technical readiness of the competitors has also been improved. As a result of the applied methodology, the determination in the physical and technical readiness of the competitors has increased, i.e. the structure of the readiness of the subjects for adequate actions in competition has been improved. It is proven that the methodology is effective and it is expedient to apply it in judo and sambo training, for which Kalina Stefanova deserves positive evaluation. Six conclusions and three recommendations have been drawn, which are correctly defined.

In summarizing the analysis of the theoretical, experimental and evidential part of the dissertation, Kalina Stefanova solves the tasks, achieves the goal and confirms the hypotheses.

The dissertation work has important scientific contributions. Knowledge has been synthesized and the theory of sports training in sambo and judo has been enriched. The interrelation between physical and technical preparation in the structure of the readiness of competitors for adequate actions in extreme situations of competitions has been revealed. A reliable methodology for training judo and sambo competitors has been created.

Two materials have been published on the topic of the dissertation. The abstract is well developed and reflects the content of the dissertation.

CONCLUSION:

The dissertation on the topic "Improvement of the methodology for training sambo and judo competitors" is an original scientific and applied work with significant scientific contributions. Kalina Stefanova possesses in-depth theoretical knowledge and practical skills to conduct complex scientific research. I propose to the Scientific Jury to award her the educational and scientific degree "Doctor of Philosophy" in the professional field 7.6. Sports.

28.01.2026

Sofia

Reviewer:

/Professor D. Kaykov /