

РЕЦЕНЗИЯ

на дисертационен труд „Стил на живот и здравен статус на подрастващи” представен от Петя Миланова Миланова с научен ръководител доц. Пенка Пеева, доктор за получаване на образователната и научна степен „доктор”

Рецензент: проф. д-р Мария Василева Тотева, дмн

Съвременният начин на живот поставя сериозни проблеми, които рефлектират върху здравословния статус на хората. В ред случаи началото на неблагоприятните въздействия се установява в детско-юношеската възраст като резултат от неправилен режим на живот, хипокинезия и поведение на подрастващите. Заниманията с физически упражнения и спорт включени в учебната програма и активна тренировъчна дейност са фактор за изграждане на оптимален житейски стил още от ранна възраст. Недостатъчните научни проучвания в този аспект определят актуалността на темата на настоящия изследователски труд.

Той е разработен в размер на 173 стр. и онагледен от 9 таблици и 40 фигури. Библиографският списък включва 178 заглавия, от които 139 на кирилица, 17 на латиница и 22 интернет сайта. В общия обем са включени 2 приложения, като първото е текст на анкетна карта, с 59 въпроса, а второто – експериментална програма за ОФП с 12 комплекса.

Трудът е много добре структуриран, като в литературния обзор последователно се обсъжда ролята на училищното физическо възпитание, въпросите на училищната хигиена, физическото развитие на учениците, изискванията към рационалното им хранене. Особено задълбочено се коментират теоретично-приложните аспекти на физическата годност. Специално внимание се отделя на отражението на вредните навици върху

здравето и дееспособността на подрастващите като тютюнопушене, консумация на алкохол, употреба на наркотици, наднормено тегло, намалена двигателна активност, недоспиване.

Оценявам особено положително обсъждането на последния фактор, който остава недооценен със своя отрицателен ефект върху цялостния режим на ученика.

Извършеното обобщение на библиографския материал е компетентно обосновано и дава възможност за изграждане на адекватна работна хипотеза, в която мотивирано са представени научните прогнози на докторантката и очакваните резултати.

Поставената цел на изследването е ясно формулирана – насочена към подобряване на физическата годност на 14-15 годишни ученици, чрез формиране на мотивация към здравословен начин на живот и повишаване на двигателната им активност в обучителния процес по физическо възпитание и спорт.

Изведени са 5 основни задачи, които произтичат от научната теза.

Обект на изследване е впечатляващ брой от анкетирани 450 ученици между 14 и 17 години. В педагогическия експеримент са обхванати 142 ученици, разпределени почти по равно (по брой и пол) в експериментална и контролна групи.

От изследователската програма освен анкетния метод специално внимание заслужава разработената и апробирана програма за физическата годност на подрастващите. Тя е оценена чрез батерия спортно-педагогически тестове от 10 стандартни за СОУ упражнения, допълнително обогатени с някои от програмата Еврофит. Те са извършени двукратно – в началото и края на 1 учебна година. Получените данни са обработени чрез вариационна и корелационна статистическа програма.

Анализът на резултатите започва със задълбочено обсъждане на информацията от извършеното анкетно проучване. То предоставя богата база данни, които характеризират всестранно начина на живот, интересите и в известна степен ценностната система на учениците. Докторантката интерпретира с голяма ерудиция фактологичния материал като го обсъжда в сравнителен план, т.е. в зависимост от местоживеенето на участниците, а именно София, Своге и Берковица. Тя е проявила подходящо научно мислене като е подбрала представители от три различни населени места, които са с различна етнографски и социални условия. Това при сравнителния анализ е предпоставка за обективни заключения върху състоянието на проблема при по-широки популационни групи.

Извършеното обобщение на този раздел представя реална картина за начина на живот на посочената възрастово-полова група.

Акцентът на дисертационното проучване е върху проведения педагогически експеримент. Той е базиран на обективната информация за недостатъчно участие на учениците в спортни занимания в извънучебно време. Това определя една от основните задачи на докторантката – да интензифицира урочните занимания по физическо възпитание чрез разработени комплекси, повишаващи общата и специална издръжливост, взривната сила, бързината, гъвкавостта и ловкостта на учениците. Развитието на посочените качества са предпоставка за подобряване на здравния им статус и стил на живот.

Петя Миланова създава програма за обща физическа подготовка, която включва 12 комплекса, насочени към повишаване на отделните компоненти на физическата годност. Те са издържани от педагогическа гледна точка и са приложени последователно в продължение на една учебна година върху експериментална група

от 77 ученици на възраст 14-15 години. Контролният контингент е от сходен брой лица, които водят занимания по стандартната учебна програма. За оценка на ефекта от интензифицирането на урочните занимания е използвана гореописаната тестова батерия проведена в началото и края на една учебна година.

Получените данни са подложени на вариационен и корелационен анализи, които включват двете тестирания и последващата сравнителна интерпретация на резултатите на двете групи. Петя Миланова задълбочено анализира базовите и крайни промени в характеристиките на наблюдавания контингент. Тя проявява творческо мислене и аргументирано доказва, че всички показатели на учениците, обучавани с допълнителната двигателна програма показват достоверни положителни промени. Нейните заключения се подкрепят от обективни статистически параметри. В този раздел докторантката се проявява като компетентен специалист със завидна ерудиция.

Дисертацията завършва с формулиране на 5 основни извода, които адекватно отразяват резултатите от извършеното научно изследване. Въз основа на тях са предложени обосновани препоръки, които са насочени към различни институции, свързани с обучението по физическо възпитание.

Докторският труд на Петя Миланова се характеризира с достойнства, които имат научно-практическа значимост. Те могат да бъдат обобщени, както следва:

- Извършено е многостранно проучване на ученици в юношеската възраст години, относно негативните фактори, които влошават здравословното им състояние и влияят на тяхната физическа дееспособност.

- Създадена е и апробирана програма за оптимизиране на обучението по физическо възпитание, която е насочена към повишаване на физическата годност на подрастващите.

- Приложената тестова батерия и корелационната ѝ структура обективно отразяват настъпващите промени в двигателните качества на учениците.

- Оптимизираната методика на обучение допринася за положителна промяна в стила на живот на учащите и създава мотивация към подобряване на здравния им статус.

Докторантката се е съобразила с критичните бележки, направени на вътрешната защита и представя завършена научна разработка с необходимите качества.

Във връзка с нея са публикувани 3 статии.

Авторефератът отговаря на стандартните изисквания.

Заключение

Представеният труд е резултат на задълбочено изследване върху актуални проблеми свързани с учащата младеж, която е бъдещето на нацията. В него се предлагат практически подходи за създаване на здравословен стил на живот, който да продължи и в по-късна възраст. Въз основа на изтъкнатите от мен научни приноси давам висока оценка за дисертационния труд на Петя Миланова и предлагам на Уважаемото научно жури да я удостои с образователната и научна степен **доктор**.

Рецензент: 

Проф. д-р М. Тотева, дмн