



ЮГОЗАПАДЕН УНИВЕРСИТЕТ “НЕОФИТ РИЛСКИ”

ФАКУЛТЕТ

„ОБЩЕСТВЕНО ЗДРАВЕ, ЗДРАВНИ ГРИЖИ И СПОРТ“

КАТЕДРА „СПОРТ“

РЕЦЕНЗИЯ

от доц. Огнян Макавеев

на дисертационен труд на тема

„Тренираност и спортна форма на високо квалифицирани състезатели по
Таекуон-До ITF“

с автор **Марио Богданов**

научен ръководител проф. д-р Стоян Иванов

Спортната подготовка е изключително сложен процес. В нея има все още неизследвани области и необясними феномени. Един от тези феномени е, как една малка страна, като България, успява да се мери с останалия свят, със страни разполагащи с огромни ресурси. Впечатляващи са постиженията на българското Таекуон-До ITF в последните години. Тъкмо затова работата на Марио Богданов предизвиква нашето любопитство. Лично за мен буди интерес, не само темата, а и погледа на човек заемащ високи постове в българската и европейска федерации по Таекуон-До ITF, получил високо международно признание за своята дейност.

В повечето случаи, теоретичните разработки се опитват да ни обяснят какво трябва да се направи в спортната подготовка, но за съжаление не отговарят на основния въпрос – точно как да се направи.

В проекта на изследването са разработени концепция, методика, информационно осигуряване и организация на знанията. Научното изследване включва:

- подготовка на изследването;
- обосноваване на актуалността на избраната тема;
- формулиране на целта и конкретизация на задачите;
- определяне на обекта и предмета на изследването;
- избор на методика за провеждане на изследването;
- описание на процеса на изследването;
- обсъждане на резултатите от изследването;
- формулиране на изводите, препоръките и оценка на получените резултати.

Въз основа на богатия си практически опит, както и обстоятелствения преглед на повече от 100 литературни източника, автора прави добре обосновано научно предположение, че с прилагането на определена система в спортната подготовка на състезателите по Таекуон-До ITF те могат да постигнат желаните резултати на състезания. Тази система засяга различните страни на подготовката – технико-тактическа, физическа и психологическа. Отлично впечатление прави сериозното внимание, което се обръща на възпитанието на спортистите и усвояването на знания, поощряващи осмислянето на тренировъчния процес, и обогатяващи общата и специална култура.

Трудът е структуриран в три глави с увод, заключение и приложения.

Авторът прави интересна ретроспекция на възникването и развитието на Таекуон-До ITF, като спорт. Подробно е представена методиката, която се прилага в обучението и тренировката на високо квалифицирани състезатели по Таекуон-До ITF, в съответствие с периодизацията на подготовката през спортно-състезателната година.

Създадена е тренировъчна програма за един годишен цикъл на спортна подготовка по периоди и етапи. Определени са методите, средствата и точната дозировка на упражненията. Апробиран е инструментариум за изпълнение на изследователските задачи. Акцентът е поставен върху изследване на влиянието на авторската методика за спортна тренировка, върху спортната форма на таекуондистите. За тази цел са избрани определени критерии за теоретичните знания, физическата годност, антропометричните данни, функционалното състояние, психическата готовност и поведението на състезание. Разработена е авторска методика за определяне тежестта на показателите на тези критерии.

Резултатите от началното, междинното и крайното тестиране са подложени на статистическа обработка. Тя недвусмислено показва, че прилагането на авторската методика е причина за подобряване на бързината на ударите с долните крайници, на силовата издръжливост на долните крайници, равновесната устойчивост, динамичната гъвкавост, взривната сила на долните крайници, бързината на реакцията, честотата на движенията и силата на удара. Незадоволително е подобряването на силовата издръжливост на горните крайници.

Указани са начините за повишаване на анаеробния капацитет и анаеробната мощност. Посочени са упражнения, както и тяхната дозировка, чрез прилагането на които, тази цел може да бъде постигната.

От много важно значение е анализът на вътрешните и международни състезания. Той дава начин да се установят тенденциите в техниката и тактиката, както и в развитието на специалните физически качества, и функционалните възможности. Направен е подробно и изчерпателно, като дава ценни насоки за корекции в тренировъчната работа.

Дисертационния труд постига поставената си изследователска цел. Въз основа на проведеното теоретико-приложно изследване, са изведени

съществени изводи. Като следствие от тях са направени полезни препоръки.

Безспорни са научните и научно-приложните приноси, които имат теоретична, и практико-приложна значимост.

Изготвен е и автореферат, в който е синтезиран дисертационния труд.

Всъщност живеца на тази, отговаряща на всички изисквания работа, е разработения алгоритъм за достигане до почетната стълбичка на европейски и световни първенства по Таекуон-До ITF. За сетен път това доказва, че трудове със сериозни практически приноси трябва да бъдат поощрявани безрезервно.

В заключение твърдя, че усилията на изготвилия труда Марио Богданов и неговия научен ръководител проф. д-р Стоян Иванов са се увенчали с успех.

Ето защо, смело и уверено приканвам членовете на научното жури, да оценят високо достойнствата на този, несъмнено полезен за спортната подготовка по Таекуон-До ITF труд.

27.2.2017 г.

Рецензент:



(доц. Огнян Макавеев)