

УЧРХ Вх. № 102 / 10.03.2014г.

## РЕЦЕНЗИЯ

На дисертационен труд на тема: „Иновации в храненето и възстановяването на висококвалифицирани ръгбисти” с автор Енджи Исам Зафер Касабие.

С научен ръководител: доц. Златко Златев, дн

Дисертационният труд е разработен на 158 печатни страници и включва в тях 48 таблици и фигури. В структурно отношение дисертационният труд е построен съгласно изискванията и съдържание, увод, четири основни глави (с раздели) и литературна справка.

Темата е актуална и важна поради факта, че изследването е проведено съобразно спецификата на спорта ръгби, характерен с голяма енергозагуба и ролята на храненето и възстановяването на висококвалифицираните състезатели.

За подготовка на глава I-ва: „Постановка на проблема” са използвани 248 литературни източника (на кирилица 57, на латиница 178 и интернет – сайта – 13). В отделните подраздели се цитират и анализират постановки за системите на енергообезпечаването и възстановяването в спорта, за натоварването в ръгби спорта, за характеристиката и особеностите на състезателната дейност в ръгби и работната хипотеза.

В тази част от труда обективно са посочени различията в състезателната дейност в ръгби 15 и ръгби 7. Прилаганото външно натоварване (по величина, характер и насоченост) игровата дейност и ефективност, изисква и диференциран подход за избор на хранителните продукти и допълнителните съставки към тях.

Посочената основна цел на изследването / стр. 58/ е свързана с усъвършенстване процеса на спортна подготовка в ръгби 7 чрез нови модели и схеми на хранителен режим и допълнително енергообезпечаване на състезателите. Ясно и точно са посочени 3 основни задачи.

Формулирането на предмета на изследването / стр. 58/ в едно изречение е неточно, ограничено и не е свързано с проведената експериментална работа. В известна степен същото може да се посочи и за обекта на изследване. Освен посочената бройка изследвани лица, следва да се допълнят и основни параметри на педагогическо наблюдение. В хода на изследването са използвани научни методи като: анкета, беседа, педагогическо наблюдение, антропометрия, спортно-педагогически тестирания за ниво СФП, педагогически експеримент и математико-статистически методи.

В глава „Анализ на получените резултати” е направен за първи сполучлив опит за описание и доказване на енергийните потребности в три категории / за жени и мъже/, зависими от телесните размери, вида ръгби и показателите на тренировъчния процес в подготвителния и състезателен периоди.

На тази база е изготвен коефициент и са изчислени всекидневните нужди от калории за трите категории полове.

Иновационните идеи на труда са реализирани в следните направления:

1. Изготвени са балансирани режими за хранене, целящи сваляне на телесно тегло, съчетано с тренировъчен режим през подготвителния период, запазване оптимално телесно тегло и висока степен на тренираност през състезателния период.
2. Посочена е точна рецепта за приема на основните групи храни за ден по грамаж и калориен индекс / за мъже и жени/ в подготвителния и състезателен период.
3. Предлагат се продукти и схеми за прием на допълнителни добавки към храненето и възстановяването на ръгбистите.

Обобщаващите резултати и анализа в следствие, приложената методика за хранене и възстановяване показва положителни промени в антропометричните показатели на изследваните лица и доказва в положителна насока работната хипотеза.

Направените изводи и препоръки са реални и произтичат от проведената експериментална работа.

Към авторката на дисертациония труд имаме следния въпрос: Какви съвети и рецепти бихте дали за хранителен и питеен режим на европейските отбори, участващи във финалния кръг на Световното първенство по футбол юни-юли 2014г. в Бразилия?

Публикувани са 3 статии във връзка с темата на дисертационният труд. Авторефератът отговаря на изискванията.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ:**

Представеният дисертационен труд е с редица научно-приложни приноси и е лично дело на докторантката Енджи Касабие.

Изследователската работа в хода на експеримента доказва съществуващите резерви за усъвършенстване и рационализиране процеса на спортната подготовка на ръгбистите с модерни и ефективни рецепти за възстановяване, чрез качествен хранително-питеен режим за динамичната олимпийска дисциплина ръгби 7.

Предлагам на членовете на Специализираното научно жури на НСА „Васил Левски” да присъдят образователната и научна степен „Доктор” в професионално направление 7.6. Спорт, научна специалност „Теория и методика на физическото възпитание и спортната тренировка/ вкл. МЛФ/ на Енджи Исам Зафер Касабие.

25.02.2014г.

Рецензент .....

Проф. Лъчезар Димитров