

ЦДРЗСВХ № 103/10.03.2014.

РЕЦЕНЗИЯ

**от проф. д-р Мария Василева Тотева, дмн, НСА
на дисертационен труд на тема "Иновации в храненето и
възстановяването на висококвалифицирани състезатели по ръгби"
представен от докторанта в задочна форма на обучение
Енджи Исам Зафер Касабие с научен ръководител
доц. Златко Златев, дн
за придобиване на образователната и научна степен „доктор“ по
научната специалност „Теория и методика на физическото
възпитание и спорта (вкл. МЛФ) в професионално направление 7.6.
Спорт**

Едни от най-важните проблеми в спорта са свързани с особеностите в храненето на състезателите. Необходимостта да се поддържа висока работоспособност и бързо възстановяване след пределни натоварвания, налагат диференциация на хранителния режим, съобразно специфичността на физическите усилия, етапите на подготовка, индивидуалната кондиция и т. н. Тези въпроси вълнуват широк кръг специалисти – треньори, лекари, нутриционисти и др. Това обуславя актуалността на разработената научна теза.

Трудът е в обем от 158 стр. и е онагледен от 48 таблици и 15 фигури. Библиографският списък е от 248 заглавия, от които 57 са на кирилица, 168 на латиница и 23 уеб сайта. Използвана е класическата структура на този вид разработки, а именно увод; постановка на проблема; цел, задачи, организация и методи на изследването; анализ на получените резултати; изводи и препоръки.

Кратък увод дава информация за ръгби спорта, след който е направено подробно и целенасочено обсъждане на базовите характеристики на научния проблем. Литературният обзор е построен върху обширна информация свързана със системите на

енергообезпечаване на мускулната дейност при спортни занимания и в частност при ръгби. Извършен е компетентен анализ на тренировъчното натоварване и състезателната дейност при двата варианта на този спорт (ръгби 7 и 15). Те обуславят различните изисквания и качества на играчите, за чието развитие съдейства и подходящия хранителен режим.

Извършеният библиографски преглед има конкретен характер и позволява изграждане на адекватна работна хипотеза. Тя се основава на убеждението, че е необходима специфична хранителна програма за състезателите от двата варианта на играта ръгби, което ще допринесе за по-бързото им възстановяване.

Целта на изследването логично произтича от предложената работна хипотеза като акцентът на експеримента да бъде осъществен върху храненето при участници в ръгби – 7.

Формулирани са 3 основни задачи като е имало възможност да се включат още 2, свързани с приложението на хранителните добавки, както и популяризирането на резултатите.

Обект на изследването са 30 състезатели – 16 мъже и 14 жени. Въпреки презумцията да бъдат включени само високотласни състезатели, било е уместно контингентът да бъде разширен с оглед по-голяма достоверност на статистическите данни.

Методиката на изследването е групирана в следните направления: а) теоретични методи и анализи в т. ч. контент документален анализ; интернет информация; анкетен метод, който за съжаление не е включен при обсъждане на резултатите; б) педагогическо наблюдение върху игровата дейност на ръгбистите, както и анализ на видеоматериал от срещите на световните първенства през 2005 и 2009 г.; в) биометрични показатели – 8 вида, главно за състава на телесната маса; г) спортно-педагогически тестове за нивото на физическата подготовка – 7 вида; д) педагогически експеримент свързан с различните хранителни програми.

Основните показатели за определяне на структурата на тялото са измерени чрез прецизен апарат (Tanita), за който е дадена подробна информация за функционирането му.

Измерванията са проведени двукратно в началото и края на експеримента в продължение на 2 години, съобразно спортния календар. Резултатите са обработени статистически като е използван вариационен, сравнителен и графичен анализи. Обявеният в дисертацията корелационен анализ по-късно не е включен.

В глава трета (в размер на 66 стр.) се обсъждат получените резултати. Разделът започва с анализ на хранителния режим на висококласни ръгбисти, в който има доста обща информация, която е било подходящо да се редуцира.

Базова позиция за изграждане на рационален хранителен режим се явява индивидуалното тегло на състезателите, който е основен маркер за специфично хранене, както и интензитета на физическото натоварване в подготвителния и състезателен период. Изчислените нормативни данни са групирани в 3 теглови категории (за мъже и жени). Те са 75, 85, 113 кг. – м. и 57,66, 90 кг – ж. В подготвителния и състезателен период индивидуализацията е въз основа на личното тегло и нивото на физическото натоварване прието като умерено тежко (с корекция от среден коефициент 44). По този начин за първи път се предлага начин на хранене, който отговаря на физическите и функционални параметри на спортистите. Водеща цел се явява намаляване на телесната маса за сметка на мастната тъкан и развитието на мускулната маса в подготвителния период, а в състезателния – поддържане на оптимално телесно тегло като компонент на добрата спортна форма.

Съществено достойнство на труда е разработването на менюта според продуктивния набор, в съответен грамаж на основните хранителни вещества. Предложени са 20 варианта на основни ястия, 10 вида закуски, 8 различни салати, 9 десерта. В подготвителния период се препоръчват 5

хранения със значително завишен над нормата протеинов прием от 3 г/кг тегло за мъже и 2,5 г/кг за жени. В състезателния етап храненето е 6-кратно, главно със зеленчуци, нетлъсто месо или риба и плодове. Въпреки това, приема на белтъчини е значително голям.

Използваните диференцирани менюта, съобразно базовите цели не са в състояние да осигурят необходимия енергиен внос и по-специално белтъчни вещества. Според докторантката, това налага допълнителен прием със суплементация на хранителни добавки, които да бъдат включени в ежедневния режим на хранене.

В специален раздел (3.2) се коментира биологичното влияние на 16 различни допълнителни съставки включени в хранителната програма. Техните характеристики са представени твърде подробно и пропедевтично с цел да се обоснове полезния им ефект. Независимо от това, апробираните схеми за прием са ясни и конкретни, и съобразени с различните периоди на подготовка – общо-подготвителен, специално-подготвителен, състезателен и при провеждане на основни състезания. Тук бих искала да отбележа, въз основа на моя опит като лекар на национални отбори, че е много важно добрата информираност и убеденост на спортистите за подобна биостимулираща схема с голям броя лекарствени форми, което трябва да се има предвид от докторантката.

Анализът на получените резултати и на спортно-техническите тестове е от началното и крайно изследване. При първата група показатели се установяват не големи положителни промени, които с известна резерва могат да се приемат за индикатор на подобряващата се бързина. По-значителни разлики има в телесните структури под въздействие на експерименталната хранителна методика. Съществено се редуцира теглото с 11,9 кг, което рефлектира върху BMI. Той също намалява стойностите си от 28,3 кг/м² на 24,8 кг/м², т.е. попада в границите на средната норма. При останалите компоненти на телесната

маса се наблюдават благоприятни промени с неголеми абсолютни стойности.

Интерес представлява информацията за състезателките по ръгби предвид оскъдните литературни данни за техния статус. За разлика от мъжете спортно-техническите им тестове показват по-изразен положителен прираст. Анализът на антропометричните показатели установява влизане в норма на BMI т.е. $24,7 \text{ кг/м}^2$ и намаляване на стойностите на признаците, характеризиращи развитието на мастната тъкан.

В края на дисертацията наново са обсъдени началните и крайни резултати от проведеното изследване като е акцентирано върху статистическата им значимост, потвърждаваща междинните заключения.

Дисертационният труд завършва с 6 основни извода, които отразяват успешно идеите на работната хипотеза и поставените за разрешаване експериментални задачи.

Изведените 2 препоръки са актуални и свързани с предложения за оптимизиране на хранителния режим на спортистите.

Научните приноси се отличават със своя приложен характер и могат да бъдат обобщени както следва:

- Извършената характеристика на енергообезпечаването в двата варианта на ръгби спорта (ръгби 7 и 15), представлява принос с теоретичен характер.

- Осъществена е диференциация на енергийните потребности на ръгбисти (мъже и жени) в тренировки и състезания, съобразно тегловите им параметри и интензитета на физическите натоварвания.

- Създадената и апробирана хранителна програма за състезатели по ръгби оптимизира двигателния им режим и процесите на възстановяване.

- Предложените схеми за прием на допълнителни хранителни добавки допринасят за биостимулирането на състезателите.

- Разработеният хранителен режим има иновативен характер и може да бъде препоръчан и в други спортове със сходна двигателна активност.

Наред с положителните характеристики на труда могат да бъдат отбелязани и някои слабости:

- няма обсъждане на проведеното анкетно проучване.
- ако е извършен корелационен анализ, защо не е представен?
- в антропометричните изследвания биха могли да се включат по-голям брой показатели (напр. обиколки на тялото).
- в анализа на резултатите има доста голям описателен материал, който е коментиран в предварителен текст.
- липсват конкретни литературни данни за храненето на чуждестранни ръгбисти, чрез които сравнителният анализ би се обогатил.

При официалната защита препоръчвам този въпрос да бъде коментиран при наличие на информация.

Посочените забележки не намаляват качествата на проучването, на което давам положителна оценка.

Заключение

Разработеният дисертационен труд е посветен на съществен теоретико-практически проблем, който е част от тренировъчния процес. Апробираната хранителна програма съдейства за подобряване на цялостния статус на ръгбистите и дава възможност за приложението ѝ в спортната практика. Въз основа на изтъкнатите от мен достойнства предлагам на Уважаемото научно жури да удостои д-р Енджи Исам Зафер Касабие с образователната и научна степен „**доктор**” по научната специалност „Теория и методика на спортната тренировка (вкл. Методика на лечебната физкултура)” професионално направление 7.6. Спорт съобразно ЗРАСБ и правилника на НСА.

Рецензент: 
проф. д.-р М. Тотева, дмн