

## **СТ А Н О В И Щ Е**

за дисертационен труд на тема „Методика за занимания със степ аеробика в свободното време при жени от Република Турция” за присъждане на образователната и научна степен „Доктор” на Арзу Алтънтъг

**Изготвил становището: проф. Б.Димитрова**

### **I. Актуалност и значимост на разработвания в дисертационния труд проблем**

Разглежданата тема е актуална и навременна за Република Турция. Установеният заседнал начин на живот и общественото и социално положение на жените в тази страна се нуждае от промяна. Движението в ежедневието има пряко влияние върху качеството на живот, дори независимо от количеството на телесните мазнини. Неактивните дами са по-малко склонни да потърсят социална подкрепа. Те водят заседнал начин на живот и тенденциите към обездвижване нарастват с напредване на възрастта. Степ аеробиката може да играе важна роля за подобряване на качеството на живот и осигуряването на по-пълноценно изпълнено с движение и положителни емоции ежедневие на жената - домакиня. Редовните занимания с този спорт могат да са подходящ инструмент, за борба със затлъстяването и рисковете от развитие на сърдечно-съдови заболявания. В тази връзка представеният дисертационен труд е навременен и актуален.

### **II. Положителни и приносни моменти в представения дисертационен труд**

Представеният дисертационен труд по своята структура е изграден правилно според изискванията за докторат. Състои се от 126 страници, 61 таблици, 20 фигури, две приложения и литературна справка.

Първа глава озаглавена „Литературен обзор” е в обем от 41 страници.

Структурата на изложението е логично и е в реда:

- Свободно време;
- Жените в Турция и тяхното свободно време;
- Физическа активност и здраве;
- Заседналият начин на живот и рисковете, които крие;
- Наднорменото тегло и затлъстяването;
- Степ аеробика.

Представен така, литературният обзор последователно ни въвежда в разглеждания проблем и завършва с работна хипотеза.

За глава втора „Цел, задачи, организация и методика на изследване” можем да отбележим, че:

- целта и задачите са ясно формулирани;
- ползван е значителен контингент на изследване – 150 жени;
- организацията на изследването и методиката са представени подробно и са добре структурирани.

Трета глава „Анализ на резултатите” е в обем от 40 страници. Поради големия обем на изследователски материал ще отбележа само по-значимите постижения, които имат приносен и практико-приложен характер:

- Последователно са анализирани резултатите от проведените изследвания, като след всяко е направено и обобщение. Тази част е богато онагледена.
- Разработена е програма за занимания със степ аеробика за жени, водещи заседнал начин на живот.

- Практическата полезност на труда намира израз в успешно апробираната в практиката авторска програма.
- Установено е, че предложената методика има силно приложен характер при търсене на активни решения за свободното време на жените.

### **III. Критични бележки към дисертационния труд**

Към представената разработка могат да се направят и някои критични бележки:

- Слабост на литературното проучване е малкият брой на ползвани български автори.
- Представените препоръки са много обстойни и недостатъчно ясни.

Констатираните слабости на дисертационния труд не намаляват стойността му.

### **IV. Заключение**

В заключение, като оценявам теоретичната, методическа и практико-приложна стойност на представения труд давам своя положителен вот и предлагам на научното жури да присъди на Арзу Алтънтьг образователната и научна степен „доктор”.

11.01.2016 г.

Изготвил становището:



/проф. Б. Димитрова/