

## СТАНОВИЩЕ

От доц. Евтим Лефтеров, доктор

На дисертационен труд на тема: „Методика за оценка на хранителния режим при състезатели в силови спортове с теглови категории”

Докторант – Николай Любенов Заеков

за присъждане на образователната и научна степен „Доктор” по научната специалност „Теория и методика на физическото възпитание и спортната тренировка (вкл. МЛФ), професионално направление 7.6. Спорт.

Научен ръководител – доц. Албена Александрова, доктор

Дисертационният труд на докторанта Николай Заеков е насочен към проблем, който винаги е бил актуален за спорта и особено за дисциплините с теглови категории, каквито са борбата и бокса.

В началото на своята разработка, докторанта е направил анализ, в който най-подробно е разгледал различните аспекти на хранителния режим – значение на хранителните вещества и режим, методи за оценка, енергиен баланс, методи за определяне на процента телесни мазнини, особености на хранителния режим, биохимични особености на тренировката, специфични особености при бокса и борбата, с което очертава ясно проблемните моменти при хранителния режим на посочените дисциплини.

В следващия етап на разработката са изведени хипотезата, целта, задачите и методите на изследването. Апробирани са иновативни методи позволяващи най-лесно достъпна оценка на хранителния режим, физическата активност и моментно състояние на изследваните лица.

Получените резултати са подробно анализирани, статистически обработени и нагледно представени.

В края на разработката са изведени съответните изводи, приноси и препоръки.

От всичко казано досега става ясно, че дисертационния труд на г-н Николай Заеков дава на теорията и особено на практиката лесно приложим и полезен метод за оценка и контрол на хранителния режим, с който може да се контролира тренировъчното и състезателно тегло на спортисти от бокса и борбата.

Смятам, че това ще улесни значително работата на треньорския състав в двете дисциплини и е съществен принос за нашата практика.

#### Заклучение:

Всичко това ми дава основание да изразя положителното си становище за разработката и да гласувам с „ДА“ за присъждането на образователната и научна степен „Доктор“ по научната специалност „Теория и методика на физическото възпитание и спортната тренировка (вкл. МЛФ), професионално направление 7.6. Спорт на Николай Любенов Заеков.

Доц. Евт. Лефтеров, доктор

