

РЕЦЕНЗИЯ

На дисертационен труд на тема:

„Комплекс от промени в организма при
активна физическа дейност и хиподинамия“

представен от Костадин Петков Каналев

За присъждане на образователната и научна степен „доктор“, в
професионално направление 1.3. Педагогика на обучение по
физическо възпитание, докторска програма „Физическото възпитание
в образователната система“

Научен ръководител: проф. д-р Николай Бояджиев, дм

Рецензент: доц. д-р Евелина Милошова, доктор

Ползите от двигателната активности спорта са добре известни, като основно се обръща внимание върху използването на физическите упражнения в комплексната терапия и като профилактика на различните социалнозначими заболявания. Младите хора, които все още са ангажирани със своето образование и в тази възраст като цяло са в добро здраве, могат да използват спортуването за подобряване на външния си вид, а също така да тушират негативното въздействие на ежедневния и свързания с обучението стрес. Ето защо, считам че темата на настоящия дисертационен труд може да се определи като актуална и е с научно-приложна стойност.

Представеният дисертационен труд е в обем от 167 страници, от които 43 – литературен обзор и 72 – резултати и обсъждане. Получените резултати са онагледени с 34 таблици и 3 фигури, а ползваните литературни източници са 277, от които 69 на кирилица и 208 на латиница.

Изложението на дисертацията има традиционна структура, която се състои от въведение; литературен обзор; цел, задачи и методи на изследването; резултати и обсъждане; изводи и препоръки.

Литературният обзор е обширен и подробен. В него ясно са отбелязани положителните промени, които възникват в човешкия организъм, вследствие на заниманията с физически упражнения или спорт. В детайли са проучени също така негативните последици на хиподинамията върху здравето, самочувствието, справянето с различни стресогенни ситуации и менталните и когнитивни способности на човека.

Изведената в края на обзора работна хипотеза удачно представя необходимостта от проучване на взаимовръзката между различните физически натоварвания (по честота, интензивност и обем) и промените, които настъпват от една страна в телесната структура, а от друга – в психическото състояние и познавателните умения при млади хора.

Целта и произтичащите от нея задачи са формулирани точно и ясно. Методиката на проведените изследвания е представена подробно – анкетно проучване, определяне на състава на телесната маса (СТМ) чрез измерване на биоелектричния импеданс, статистически методи.

Изследваният контингент обхваща 322 студента от двата пола (198 жени и 124 мъже), учещи в 4 университета в гр. Пловдив. Средната възраст на изследваните лица е 21 г., като спортуващите мъже са с 20% повече от жените.

Представените резултати са обособени в няколко раздела, като три от тях разглеждат влиянието на заниманията със спорт, неговата кратност и давност върху измерваните соматометрични показатели, а четвъртият е насочен към хиподинамията и отражението ѝ върху когнитивните умения и симптомите на тревожност и депресия. Всеки раздел завършва със сравнителен анализ между получените резултати

и изследвания на други автори, а също така са представени междинни изводи, които улесняват възприемането на изложената информация.

От получените резултати става ясно, че показателите костна маса и активна телесна маса се повлияват значително независимо от честотата и интензивността на тренировъчните занятия, но все пак най-подходящата честота за спортни занимания е три пъти седмично. Увеличаването на интензивността на една тренировка също повлиява положително изследваните соматометрични показатели, но оказва най-малко въздействие върху мастната тъкан.

Докторантът установява, че са необходими най-малко 6 месеца спортуване, 2-3 пъти седмично, с умерена интензивност, за да се проявят настъпилите промени в СТМ.

При сравняването на резултатите при двата пола, количествено, промените в СТМ при мъжете са по-значими, отколкото при жените, но при спортуващите жени тези промени се извяват по-бързо във времето.

Получените резултати, които ни дават представа за влиянието на двигателната активност върху когнитивните способности (памет, концентрация) и реактивността на изследваните лица към стресогени показват ясно няколко факта. Изследваните лица, които спортуват регулярно притежават по-добри познавателни умения, по-висока устойчивост при стресови ситуации и по-редки състояния свързани с тревожност или депресия.

Хиподинамията оказва значително по-негативно въздействие върху паметовите функции при мъжете, докато склонността за изпадане в депресивни състояния е по-ясно изразена при неспортуващите жени.

Представените изводи логично произхождат от направеното изложение и акцентират върху най-съществените резултати. Посочените приноси до голяма степен повтарят изводите, а би било

добре да бъде показано къде в науката и практиката биха намерили приложение получените данни.

Изложението на докторския труд е направено с ясен литературен стил. В окончателния вариант са взети предвид и коригирани някои забележки направени на вътрешното обсъждане.

Отделни части от дисертацията са публикувани в 3 статии.

Към докторанта имам един въпрос: *Как бихте обяснили по-бързите промени в структурата на тялото при жените, които се занимават със спорт, в сравнение с тези при мъжете?*

Заключение

Натрупването на база данни от изследвания, посветени на влиянието на физическите упражнения върху морфологията и психиката, при здрави хора (спортуващи или неспортуващи), както и при пациенти с различни заболявания безспорно е необходимо, ето защо настоящият дисертационен труд е с изразена научна значимост и с неоспорим принос за практиката. Въз основа на изтъкнатите от мен достойнства препоръчвам на Уважаемото научно жури да удостои с образователната и научна степен „Доктор“ Костадин Петков Каналев в професионално направление 1.3. Педагогика на обучение по физическо възпитание, докторска програма „Физическото възпитание в образователната система“.

Рецензент:

(доц. д-р Е. Милошова, доктор)