

СТАНОВИЩЕ

от доц. Мариела Филипова, д-р

относно дисертационен труд на тема:

**„Въздействие на кинезитерапията върху мускулният дисбаланс при
фехтовачи“**

представен от: Таня Николаева Колева

за присъждане на образователната и научна степен „доктор“

професионално направление 7.4. “Обществено здраве”

с научен ръководител: доц. Любомира Саздова, доктор

Мускулният дисбаланс е една от основните причини за поява на травматизъм в спорта, като се проявява от една страна с повишен тонус и намалена дължина и пластичност, а от друга - с намаляване на тонуса и отслабване на мускулатурата. Полученият порочен кръг на намалена сила на динамичната мускулатура засилва скъсяването на статичната и обратно-скъсяването на статичните мускули намалява силата на динамичните. Това понижава възможностите за натоварване и повишава риска от травми. Със значителното увеличаване на травмите при спортисти се увеличават и изследванията в тази насока.

Предвид всичко това смятам, че темата на представения дисертационен труд е особено актуална и интересна.

Настоящата разработка е правилно структурирана и е изложена в обем от 127 страници. В нея е включена и библиография с 122 литературни източници, от които 19 на кирилица, 86 на латиница и 17 интернет сайта. Авторите са цитирани правилно в библиографията. Трудът е онагледен с 22 таблици, 33 фигури, 27 диаграми и достоверен снимков материал. Налично е 1 приложение.

Литературният обзор е в обем от 53 страници и е разработен в пряка връзка с темата на проучването. Структуриран е правилно, според изискванията за този вид научни разработки. В съдържанието са обособени няколко подраздела, включващи характеристика на травматизма – видове, фактори, механизъм на получаване, превенция на травматизма и др. Подробно е описан Пилатес метода.

Всичко това показва правилния научен подход на авторката към изучавания проблем и подпомага извеждането на работна теза.

Целта и задачите на докторския труд са формулирани ясно и точно, което осигурява систематизиран подход при провеждане на проучването. Организацията на изследването и контингента са добре прецизирани, като в процеса на проучването са формирани две групи (спрямо възрастта). Общият брой на изследваните е 23 пациента, със средна възраст на контингента 16,2 години. Проучването е осъществено за период от 2 години (2017-2019) в София Пилатес студио. Добре описани са използваните тестове за установяване на мускулния дисбаланс, както и методическите указания за извършването им.

В предложената методика на кинезитерапия и в двете възрастови групи фехтовачи са включени мускулно-инхибиторни техники, както и упражнения, които се изпълняват в концентричен и ексцентричен режим на мускулна работа, върху нестабилна платформа, симетрично за двата долни крайника, всяко по 10 повторения, работи се 2 пъти седмично.

Тестовата батерия е достатъчна за осигуряване на данни за проверка на работната хипотеза. Използвани са вариационен и сравнителен анализ.

Получените резултатите са прецизно обработени. Те са онагледени чрез таблици, фигури и диаграми и кореспондират с поставените задачи. Данните са анализирани коректно и детайлно. Въз основа на получените резултати и обсъждането им са направени четири извода, които обективно отразяват представения фактически материал.

Заклучение:

Дисертационният труд показва, че докторантката притежава задълбочени теоретични знания, работи прецизно и проявява способност за провеждане на иновативни научни изследвания.

Представеният дисертационен труд, е оригинална разработка, която отговаря на минималните национални изисквания на ЗРАСРБ (налични над 30 точки от публикации в реферирани списания с научно рецензиране), на Правилника за неговото приложение и на Правилника за развитие на академичния състав на НСА „Васил Левски“. Няма наличие на плагиатство.

Всичко това ми дава основание за положителна оценка на дисертационния труд и призовавам уважаемото научно жури да гласува да бъде присъдена образователната и научна степен “доктор” по професионално направление 7.4. Обществено здраве на докторанта Таня Колева.

05.01.2022 г.

гр. Благоевград

Изготвил рецензията:

(доц. Мариела Филипова, д-р)

STANDPOINT

by Assoc. Prof. Mariela Filipova, Ph.D.

on dissertation on the topic:

"Effect of kinesitherapy on muscle imbalance in fencers"

presented by: Tanya Nikolaeva Koleva

for awarding the educational and scientific degree "Doctor"

professional field 7.4. "Public Health"

with scientific supervisor: Assoc. Prof. Lyubomira Sazdova, Ph.D.

Muscle imbalance is one of the main causes of injuries in sports, manifesting itself on the one hand with increased tone and reduced length and plasticity, and on the other - with decreased tone and weakening of muscles. The resulting vicious circle of reduced strength of dynamic muscles increases the shortening of static and vice versa - shortening of static muscles reduces the strength of dynamic. This reduces the possibility of stress and increases the risk of injury. With the significant increase in injuries in athletes, research in this direction is also increasing.

Given all this, I think that the topic of the presented dissertation is particularly relevant and interesting.

This paper is properly structured and is presented in a volume of 127 pages. It also includes a bibliography with 122 literature sources, of which 19 in Cyrillic, 86 in Latin and 17 on the Internet sites. The authors are cited correctly in the bibliography. The work is illustrated with 22 tables, 33 figures, 27 diagrams and reliable photographs. There is 1 appendix available.

The literature review is 53 pages long and was developed in direct connection with the research topic. It is structured correctly according to the requirements for this type of research. The content includes several subsections,

including characteristics of injuries - types, factors, mechanism of receipt, injury prevention and more. The Pilates method is described in detail.

All this shows the correct scientific approach of the author to the studied problem and helps to bring out a working thesis.

The purpose and tasks of the doctoral thesis are formulated clearly and precisely, which provides a systematic approach to the study. The organization of the study and the contingent are well specified, and in the process of the study two groups were formed (according to age). The total number of subjects was 23 patients, with a mean age of 16.2 years. The study was conducted for a period of 2 years (2017-2019) in Sofia Pilates Studio. The tests used to establish muscle imbalance are well described, as well as the methodological guidelines for their performance.

The proposed method of kinesitherapy in both age groups of fencers includes muscle inhibitory techniques, as well as exercises that are performed in concentric and excentric mode of muscle work, on an unstable platform, symmetrical for both lower limbs, 10 repetitions each, works take 2 times a week.

The test battery is sufficient to provide data to test the working hypothesis. Variation and comparative analysis were used.

The obtained results are precisely processed. They are illustrated by tables, figures and diagrams and correspond to the tasks. The data are analyzed correctly and in detail. Based on the obtained results and their discussion, four conclusions were made, which objectively reflect the presented factual material.

Conclusion:

The dissertation shows that the doctoral student has in-depth theoretical knowledge, works accurately and shows the ability to conducting innovative research.

The presented dissertation is an original development that meets the minimum national requirements to the Law on the Development of the Academic Staff of the Republic of Bulgaria, the Rules for its application and the Rules for the development of the academic staff of NSA "Vasil Levski

(available over 30 points from publications in peer-reviewed journals). There is no plagiarism.

All this gives me grounds for a positive evaluation of the dissertation and I have reason to offer to the esteemed scientific jury to vote to award the educational and scientific degree "Doctor" in professional field 7.4. Public health of the doctoral student Tanya Koleva.

05.01.2022

Prepared the standpoint:

Blagoevgrad

(Assoc. Prof. Mariela Filipova, PhD)