

РЕЦЕНЗИЯ

от доц. Нели Янкова Симова, доктор от НСА „Васил Левски”

на дисертационен труд на Владимира Владимирова Нанд

на тема: „Авторска холистична тренировка във фитнеса” за придобиване на образователната и научна степен „доктор” в професионално направление 7.6. Спорт, докторска програма „Теория и методология на спортната наука”

Научен ръководител – проф. Валентин Панайотов, дн

Общо представяне на процедурата

Анализът на документите по процедурата показва, че докторантката Владимира Нанд е представила пълен комплект материали на хартиен носител, които са в съответствие със Закона за висше образование, Закона за развитие на академичния състав на Република България (ЗРАСРБ), Наредбата за придобиване на образователната и научна степен „доктор“ в НСА, както и всички съпътстващи процедурата документи с което са изпълнени изцяло административните изисквания свързани с процедурата.

Представените от кандидатката в конкурса са:

- ✓ Дисертационен труд
- ✓ Автореферат
- ✓ Публикации – 2 броя

Кратки биографични данни за докторантката

Владимира Нанд е родена в гр. София. Средното си образование завършва в спортното училище „Левски“. Тя има изключително богат спортно-състезателен опит като състезателка от национална величина по волейбол и специалист с висока методическа квалификация. Завършила е НСА „Васил Левски” ОКС Бакалавър (Педагогика и Спортен мениджмънт) през 2004 г. и ОКС Магистър през 2017 г. в Нов български университет (Алтернативен туризъм). От 2008 г. работи като личен фитнес треньор в Англия и Австралия, като успоредно с това придобива и 9 следдипломни квалификации. Този дисертационен труд идва като естествено обобщение на дългогодишната и работа в тази област и отразява не само задълбочения и професионален интерес, но и умението да поставя на дневен ред съществени научни проблеми с практическо значение, какъвто е случая с темата на дисертацията.

Данни за дисертацията

Въпросите, свързани с предотвратяване на неблагоприятните въздействия върху здравния статус продължават да бъдат все по-актуални и дискутирани в условията на съвременния живот.

Интересът към проблема с наднорменото тегло, затлъстяването и свързаните заболявания се засилва през годините. Хората започват да се борят, търсейки различни ефективни методики за лечение.

Необходимостта от редуциране и поддържане на теглото е основание за по-задълбочени изследвания, които намират успешно решение в настоящия дисертационен труд.

Структурирана според изискванията за такъв вид научни разработки, дисертацията притежава ясна структура, има обособяване на глави, раздели и подраздели на структурно и съдържателно равнище. Всичко това показва умението на докторантката да систематизира събраната информация.

Следва общоприетия за този вид научни трудове модел и структура която е представена в обем от 137 стандартни страници, построен е съобразно научните изисквания.

Съдържа – увод, изложение в четири глави:

- ✓ Глава първа – Литературен обзор;
- ✓ Глава втора – Цел, задачи, организация и методи на изследването;
- ✓ Глава трета – Получени резултати и анализи;
- ✓ Глава четвърта – Изводи и препоръки;
- ✓ Приложения и литература.

Онагледена е с 29 фигури, 24 таблици и съдържа 4 приложения. Библиографската справка включва 134 литературни източника, от които 31 на кирилица, 99 на латиница и 4 интернет сайта.

Докторантката в увода въвежда проблематиката, която разработва. Обосновава значимостта на темата и необходимостта от разработването на ефективна методика с определени средства и методи за психическо и физическо въздействие за подобряване на здравния статус, физическата дееспособност и менталния статус при хора с наднормено тегло и затлъстяване.

Първа глава „Литературен обзор” включва 4 раздела свързани с темата на дисертацията. В началото са представени кратки исторически данни. Представеният за изследване проблем в теоретичната част е разяснен широко мащабно, където Владимира Нанд разкрива основните

аспекти, като се позовава на редица наши и чужди автори. При анализа на литературните източници тя демонстрира задълбочено познаване на изследваната материя, професионална ерудиция и стремеж да обхване многостранно и компетентно изследваната проблематика. По същество тематиката е насочена към търсенето на нови подходи, методи и средства за профилактика на затлъстяването, който е предмет на многобройни научни изследвания, посочени от дисертантката.

Въз основа на изчерпателния литературен преглед Владимира Нанд е дефинирала хипотезата, която е правилно описана и добре обоснована.

Втора глава на дисертацията „Цел, задачи, организация и методи на изследването” има класическа структура. Целта на изследването е ясна и конкретна, а поставените задачи, общо 7 на брой, са целесъобразни и точно формулирани.

За реализацията на поставените цел и задачи е използвана комплексна и информативна методика на изследване – анкетно проучване, тренировъчна методика – холистична революционна система която включва: физическо натоварване (представена със съответните параметри), правилно хранене (нутриционизъм) и *mindfulness* – метод за ментална (психологическа) тренировка. За определяне на състава и индекса на телесната маса е използван електронен кантар марка Tanita.

Използваните математико-статистически методи (вариационен анализ, сравнителен анализ, проучвателна статистика (Exploratory statistics) и анализ на ковариациите (ANCOVA)) за обработка на получените данни от изследванията освен че повишават качеството на дисертационния труд, показват че докторантката добре познава и ползва тази неразделна страна на научно-изследователската практика.

Изследваният контингент 20 жени на възраст от 35 до 65 г., разпределени в две групи: контролна и експериментална е напълно достатъчен за успешното реализиране на поставените цел и задачи на проучването.

Организацията на изследването е съобразена с изискванията за провеждане на педагогическия експеримент, т.е. създава възможности за набирането на обективна първична информация. Използваната комплексна холистична революционна система: физическо натоварване, правилно хранене (нутриционизъм) и *mindfulness* е с конкретна насоченост и съответства на темата и поставената цел.

Трета глава – „Резултати и анализ“ в нея са интегрирани резултатите и анализите от широкообхватната изследователска и аналитична дейност на докторантката. Тук е показана цялата практическа работа. Представените фигури и таблици дават нагледна информация за получените резултати от проведените проучвания. С голяма стойност определям вътрегруповите и междугруповите разлики на изследваните параметри от приложените и апробирани в практиката методики, които са подробно подложени на сравнителен анализ. След детайлното категоризиране на обработените данни и интерпретирането им следват закономерни методически обобщения и установени ефекти от прилагането на предложените в разработката механизми, което напълно доказва, че разработената методика е ефективна по отношение на прехода към здравословен начин на живот (режим на хранене, физическа активност и ментален стрес).

Всичко представено в научния труд на Владимир Нанд до тук, разкрива възможност за формулиране на **изводи и препоръки** за практиката. Изведените изводи произтичат от получените резултати и дават логичен отговор на поставените задачи. Обособени са ценни и с принос за практиката препоръки.

Като **основни приноси на представения дисертационен труд мога да посоча следните:**

- Разработена е адекватна и ефективна научно-обоснована холистична тренировъчна методика за подобряване начина на живот при хора с проблеми с теглото, хранителните нарушения и високите нива на психически стрес.
- Въз основа на приложената методика по безспорен начин се установява наличието на значителни положителни промени и по-ефективна по отношение на изследваните показатели при лицата от експерименталната група, като се прави детайлна характеристика на всеки отделен признак с достоверни вътрегрупови и междугрупови разлики.
- Разработената холистична революционна методика може да послужи като основа за надграждане тъй като е лесно приложима във всички възрастово полови групи като средство за третиране на затлъстяването в домашни условия, не само по време на пандемия, а и в нормални условия.

Новото, което се откроява тук, е свързано с основните черти на съвременните методи за повишаване ефективността на начина на живот чрез включване на апробирания в практиката модел. Налични са достатъчно основания да се говори за обогатяване на спортната теория и практика. Владимир Нанд е създала работещ модел на оптимизирана холистична тренировъчна програма в тази област.

Преценка на автореферата и публикациите

Авторефератът е структуриран и отразява в резюме съдържанието на дисертацията. Представени са отделните основни части на труда – проучване, цел, задачи, методи на изследване, до същността а именно получени резултати и анализи, формирани изводи, препоръки и научни приноси.

Докторантката е изпълнила изискването за публичност на труда преди официалната защита, като е представила две публикации. Същите отразяват части от резултатите, анализите и изводите на дисертационния труд, което позволява да се изгради обективна начална представа за процеса на неговото създаване.

Заключение

Трудът има завършен вид. Докторантката е показала солидна теоретична подготовка, прецизност и коректност при осъществяване на изследването, умения които позволяват самостоятелна работа в научно-изследователската сфера. Несъмнено трудът е реализиран от авторката и показва компетентност в тази област. Не откривам форми на плагиатство. С професионална и лична убеденост заявявам, че трудът на Владимира Нанд е научна разработка с научни приноси и приложение в спортната теория и практика. Изразявам висока оценка за научната прецизност и добросъвестност в предложеното дисертационно изследване.

Представеният докторски труд отговаря на всички условия и изисквания, което ми позволява с убеденост да предложа на уважаемото научно жури да оцени високо труда на Владимира Нанд и да присъди образователната и научна степен **„Доктор“** по професионално направление - 7.6 Спорт.

Рецензент:

/доц. Нели Янкова Симова, доктор/

REVIEW

by Assoc. Prof. Neli Yankova Simova, PhD from the National Sports Academy "Vassil Levski"

of dissertation by **Vladimira Vladimirova Nand**

on the topic: "Original academic research regarding holistic approach to fitness" for obtaining the educational and scientific degree of PhD in the professional field 7.6. Sport, PhD program Theory and Methodology of Sports Science"

Scientific Supervisor - Prof. Valentin Panayotov, DSc

General presentation of the procedure

The analysis of the documents regarding the procedure demonstrates that Ph.D student Vladimira Nand has presented a comprehensive set of paper materials, which are in compliance with the Higher Education Act, the Act on Development of the Academic Staff in the Republic of Bulgaria (ADASRB), the Ordinance on Obtaining the Educational and Scientific Degree of PhD at the National Sports Academy, as well as all documents having relevance to the procedure, whereby the administrative requirements related to the procedure are fully met.

The ones presented by the candidate in the competition are:

- ✓ Dissertation
- ✓ Autoreferate
- ✓ Publications - 2

Brief biographical data about the doctoral student

Vladimira Nand is born in Sofia. She graduated her secondary education at the Levski Sports School. She has an extremely rich sporting and competitive experience as a national volleyball competitor and a specialist with high methodical qualification. She graduated from the National Sports Academy "V. Levski", Bachelor's education and qualification degree (Speciality: Pedagogy and Sports Management) in 2004 and Master's education and qualification degree in 2017 in New Bulgarian University (Speciality: Alternative Tourism). Since 2008 she has been working as a personal fitness trainer in England and Australia, and in parallel she has acquired 9 postgraduate qualifications. This dissertation comes as a natural summary of her many years of work in this field and reflects not only the deep and professional interest, but also the ability to put

on the agenda significant scientific problems of practical importance, as is the case with the topic of the dissertation.

Dissertation data

Issues related to the prevention of adverse effects on health status continue to be increasingly relevant and discussed in modern life.

Interest in the problem of overweight, obesity and related diseases has increased over the years. People are starting to fight, looking for different effective treatment methods.

The need for weight reduction and maintenance is the basis for more in-depth research, which finds a successful solution in the present dissertation.

Structured according to the requirements for this type of research, the dissertation has a clear structure, there is separation in chapters, sections and subsections at the structural and content level. All this shows the doctoral student's ability to systematize the collected information.

It follows the model and structure generally accepted for this type of scientific works and is presented in a volume of 137 standard pages, built according to scientific requirements.

It contains an introduction, an exposition in four chapters:

- ✓ Chapter one - Literary review;
- ✓ Chapter two - Purpose, tasks, organization, and methods of the research;
- ✓ Chapter three - Results obtained and analyses;
- ✓ Chapter four - Conclusions and recommendations;
- ✓ Applications and literature.

It is illustrated with 29 figures, 24 tables and contains 4 appendices. The bibliographic reference includes 134 literary sources, of which 31 in Cyrillic, 99 in roman characters and 4 Internet sites.

The doctoral student in the introduction introduces the problem she is developing. She justifies the importance of the topic and the need to develop an effective methodology with certain means and methods of mental and physical impact to improve health status, physical capacity and mental status in overweight and obese people.

Chapter one - "Literary Review" includes 4 sections related to the topic of the dissertation. At the beginning, brief historical data are presented. The problem presented for study in the theoretical part is explained widely, where Vladimira Nand reveals the main aspects, referring to a number of Bulgarian and foreign authors. In the analysis of literary sources, she demonstrated an in-depth knowledge of the studied matter, professional erudition and aspiration to

cover multifaceted and competently the issues studied. Essentially, the topic focuses on the search for new approaches, methods and means of preventing obesity, which has been the subject of numerous scientific studies outlined by the dissertator.

Based on a comprehensive literature review, Vladimira Nand has defined the hypothesis which is properly described and well justified.

Chapter two of the dissertation "Purpose, tasks, organization, and methods of research" has a classical structure. The purpose of the study is clear and concrete, and the set tasks, a total of 7 in number, are appropriate and precisely formulated.

For the realization of the set goals and objectives, a complex and informative research methodology was used – a survey, a training methodology – a holistic revolutionary system that includes: physical exertion (represented by the relevant parameters), proper nutrition (nutritionism) and *mindfulness* – a method for mental (psychological) training. An electronic Tanita scale was used to determine the composition and body mass index.

The mathematical and statistical methods used (variation analysis, comparative analysis, exploratory statistics and analysis of covariations (ANCOVA)) to process the obtained research data, in addition to increasing the quality of the dissertation, show that the doctoral student knows and uses this integral part of the research practice.

The studied contingent of 20 women aged 35 to 65, divided into two groups: control and experimental, is quite sufficient for the successful achievement of the goals and objectives of the study.

The organization of the study is consistent with the requirements for conducting the pedagogical experiment, i.e. it creates opportunities for the collection of objective primary information. The complex holistic revolutionary system used: physical exertion, proper nutrition (nutritionism) and *mindfulness* has a specific focus and corresponds to the topic and the goal set.

Chapter three - "Results and Analysis" integrates the results and analyses of the extensive research and analytical work of the doctoral student. Here all the practical work done by the doctoral student is shown. The figures and tables presented provide a visual indication of the results of the studies carried out. With great value I determine the intragroup and intergroup differences of the studied parameters from the methodologies applied and tested in practice, which are subjected to comparative analysis in detail. After the detailed categorization of the processed data and their interpretation, regular

methodological summaries and identified effects of the application of the mechanisms proposed in the development follow, which fully proves that the developed methodology is effective in terms of the transition to a healthy lifestyle (diet, physical activity and mental stress).

Everything presented in the scientific paper of Vladimira Nand so far reveals the possibility of formulating *conclusions and recommendations* for the practice. The conclusions are derived from the obtained results and give a logical answer to the set tasks. Valuable recommendations that also have contributions to the practice are set out.

As main contributions to the presented dissertation, I can point out the following:

- An adequate and effective scientific-based holistic training methodology has been developed to improve lifestyles in people with weight problems, eating disorders and high levels of mental stress.
- On the basis of the applied methodology, the presence of significant positive changes is established, and it is more effective in terms of the investigated indicators in the subjects of the experimental group are clearly identified, giving a detailed characteristic of each individual trait with reliable intragroup and intergroup differences.
- The developed holistic revolutionary methodology can serve as a basis for upgrading as it is easily applicable in all age and gender groups as a means of treating obesity at home, not only during a pandemic, but also under normal conditions.

The new concept that stands out here is related to the main features of modern methods to increase the effectiveness of lifestyle by including the model tested in practice. There is enough ground to talk about the enrichment of sports theory and practice. Vladimira Nand has created a working model for an optimized holistic training program in this area.

Assessment of the abstract and publications

The abstract is well-structured and summarizes the content of the dissertation. The main separate parts of the work are presented - research, purpose, tasks, research methods, to the essence, namely obtained results and analyses, formed conclusions, recommendations and scientific contributions.

The doctoral student fulfilled the requirement for publications of the work before the official defence by submitting two publications. They reflect parts of the results, analyses, and conclusions of the dissertation, which allows to build an objective initial idea of the process of its creation.

Conclusion

The work has a finished form. The PhD student has shown solid theoretical training, precision, and correctness in carrying out the research, skills that allow independent work in the research field. Undoubtedly, the work was realized by the author and shows competence in this area. I do not find forms of plagiarism. With professional and personal conviction I declare that the work of Vladimira Nand is a scientific development with scientific contributions and application in sports theory and practice. I express high appreciation for the scientific precision and good faith in the proposed dissertation research.

The presented PhD thesis meets all the conditions and requirements, which allows me to confidently offer the esteemed scientific jury to appreciate the work of Vladimira Nand and to award an educational and scientific degree "PhD" in the professional field - 7.6 Sports.

Reviewer:

(Assoc. Prof. Neli Yankova Simova, PhD)