

РЕЦЕНЗИЯ

върху дисертационен труд представен за придобиване на образователната
и научна степен „Доктор”
към катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“
при НСА „Васил Левски“

от проф. Георги Владимиров Игнатов, доктор
СУ „Св. Климент Охридски“, Департамент по спорт,
катедра „Спортни игри и планински спортове”

ТЕМА: „Авторска холистична тренировка във фитнеса”

Автор на дисертационния труд: Владимира Нанд

Научен ръководител: проф. Валентин Панайотов, дн

Проблема с наднорменото тегло и затлъстяването и свързаните последващи заболявания е особено актуален в съвременното общество не само за нашата страна, а и в световен мащаб. Интересът към този проблем е огромен, като хората търсят различни начини за решаването му. Темата е особено актуална предвид нарастващата тенденция на заседналият начин на живот в следствие на пандемията от Covid-19 и огромния интерес за справяне с последиците ѝ. Всичко свързано с предотвратяване на неблагоприятните въздействия върху здравето на хората заслужава одобрение и засилен изследователски интерес. Това е и гледната ми точка, от която ще анализирам и ще дам своята оценка за идеите и резултатите в дисертационния труд на тема „Авторска холистична тренировка във фитнеса”.

Дисертационният труд е оформен в едно книжно тяло с обем от 137 страници, от които 92 основен текст, съдържащ 24 таблици и 29 фигури, 31

страници приложения, както и 14 страници използвана литература. В структурно отношение трудът е построен правилно, като включва увод, три основни глави, изводи и препоръки оформени като четвърта глава, приложения и ползвана литература. Като структура, обем и последователност на изложението предложеният дисертационен труд отговаря на основните изисквания за такъв род разработки.

В увода целенасочено и обосновано е изяснена актуалността на проблематиката на дисертационното изследване.

За подготовката на глава първа в обем от 35 страници са използвани 134 източника, от които 31 на кирилица, 99 на латиница и 4 интернет сайта.

Първа глава се състои от четири под глави. В първа под глава, авторката прави литературен обзор, свързан с проблемите на наднорменото тегло и затлъстяването. Във втора под глава обстойно сме запознати с постановката на проблема, а в трета под глава с факторите на поставения научен проблем. В четвърта под глава Владимир Нанд разкрива структурата на методиката „Холистична революционна система“, в т.ч. физически упражнения и активност, нутриционизма (комбинирана, здравословна диета) и майндфулнес и медитация.

Творчески са изследвани публикациите по темата. Проучването на състоянието на проблема е извършено компетентно и в необходимия научен стил. В края на първа глава, докторантката е разработила кратка и ясна и добре построена работна хипотеза, която формира концепцията на дисертационния труд.

Във втора глава „Цел, задачи, организация и методи на изследването“, в своята логична последователност в обем от 27 страници са представени целта и произтичащите седем основни задачи, формулирани ясно и точно и даващи ясна представа за намеренията на докторантката.

Авторката е описала контингента на своето изследване, а именно 20 жени на възраст от 35 до 65 г., разпределени в две групи – контролна и експериментална, а приложените изследователски методи дават възможност за обективен анализ към постигането на целта и задачите на труда. Подробно е описана организацията на изследването и математико-статистическите методи (вариационен и сравнителен анализ, проучвателна статистика и анализ на ковариациите). В края на тази глава е предложено съдържанието на методиката на холистичната революционна система, включваща физическо натоварване в съответствие на прилаганите тренировъчни занимания, правилно хранене или т. нар. нутриционизъм и mindfulness или т.нар. метод за ментална (психологическа) тренировка.

В структурно отношение, разработването на глава втора е научно обосновано и удовлетворява напълно, а съдържанието и допринася за високата стойност на дисертационния труд.

Трета глава „Резултати и анализ“ е разработена на много добро научно ниво. Тази част от дисертацията, която е в обем от 35 страници дава възможност да се изведат важни за теорията и практиката обобщения. Положен е огромен изследователски и анализаторски труд, който по мащабност напълно задоволява изискванията на една докторска работа. В първа под глава на глава трета изключително обстойно са изложени резултатите от анкетното проучване. Във втора под глава са анализирани резултатите по три показателя в изследването, а именно тегло, индекс на телесната маса и относително количество на телесните мазнини. В трета под глава е представен вариационен анализ на данните за теглото и индекса на телесната маса преди и след приключване на експеримента за двете изследвани групи. В четвърта под глава са представени междугруповите разлики на резултатите в следствие на въздействията от двете изследвани методики, в т.ч. на теглото, индекса на телесната маса и

относителното количество на мастната тъкан. В пета под глава е направена сравнителна характеристика на изследваните методики.

От разширеното научно търсене, направените изследвания и анализи в тази част на дисертацията ми позволяват да посоча следните основни приноси за практиката:

1. Обогатена е теорията по проблема с наднорменото тегло и затлъстяването и свързаните последващи заболявания.
2. Разработена е ефективна и научно-обоснована холистична тренировъчна методика, включваща физически упражнения и активност, нутриционизъм (комбинирана, здравословна диета) и майндфулнес и медитация, която служи за подобряване начина на живот на хора с наднормено тегло.
3. Установено е наличието на значителни положителни промени по отношение на изследваните показатели при лицата от експерименталната група въз основа на приложената холистична тренировъчна методика.

Приносите на дисертационния труд имат както научно, така и научно-приложно значение и допринасят за обогатяване на знанията в областта на наднорменото тегло и затлъстяването и борбата с тях.

В глава четвърта „Изводи и препоръки“, същите кореспондират и се основават на решаването на поставените изследователски задачи и произтичат от направения анализ, като дават отговор на формулираната научна хипотеза.

Докторантката има две публикации, които напълно отразяват научните търсения по темата. Авторефератът отговаря на изискванията.

В **заклучение** ще отбележа, че Владимир Нанд работи дълги години в Англия и Австралия като личен треньор. Тези позиции позволяват на докторантката да разполага не само с подробна информация и цялостен поглед върху състоянието на хора с наднормено тегло от различна възраст, а така също са и дали възможност да планира, управлява и контролира регулацията на телесната им маса прилагайки своята

авторска методика. Всичко това е дало възможност на докторантката да направи изследвания с такъв задълбочен характер.

Рецензията дисертационен труд е разработен на много добро научно ниво, с нужната теоретична и приложна стойност. Представеният дисертационен труд има завършен вид. Предложената холистична тренировъчна методика, установеното наличие на значителни положителни промени по отношение на изследваните показатели при лицата от експерименталната група в следствие от прилагането и, обогатяват неимоверно усъвършенстването на прехода към здравословен режим на хранене, физическа активност и поддържане на адекватно психическо равновесие и повишават професионалната компетентност на спортно-педагогическите кадри работещи в сферата на фитнеса. Всичко това, както и актуалността на избрания за изследване проблем, ми дават основание с убеденост да предложа на уважаемите членове на научното жури при НСА „Васил Левски“ да присъдят образователната и научна степен „ДОКТОР“ на **Владимира Владимирова Нанд** в професионално направление 7.6. Спорт, докторска програма „Теория и методология на спортната наука“.

09.05.2022 г.

Рецензент:

/проф. Георги Игнатов, доктор/

REVIEW

on a dissertation presented for the acquisition of the educational and scientific
degree „PhD”
to the Department of Weight Athletics, Boxing, Fencing and Sport for All at the
National Sports Academy Vasil Levski

by Professor Georgi Vladimirov Ignatov, PhD.

lecturer from the Sport Games and Mountain Sports Division of the
Sports Department of St. Kliment Ohridski Sofia University

TOPIC: Original Academic Research Regarding Holistic Approach to Fitness

Author of the dissertation: Vladimira Nand

Scientific adviser: Prof. Valentin Panayotov, DSc

The problem of overweight and obesity and related subsequent diseases is especially relevant in modern society not only in our country but also worldwide. The interest in this problem is huge, as people are looking for different ways to solve it. The topic is particularly relevant given the growing trend of sedentary lifestyles following the Covid-19 pandemic and the huge interest in dealing with its consequences. Everything related to the prevention of adverse effects on human health deserves approval and increased research interest. This is also my point of view, from which I will analyze and give my assessment of the ideas and results in the dissertation on „Original Academic Research Regarding Holistic Approach to Fitness“.

The dissertation is formed in one book body with a volume of 137 pages, of which 92 main text, containing 24 tables and 29 figures, 31 pages of appendices and 14 pages of references. Structurally, the work is constructed correctly, including an introduction, three main chapters, conclusions and

recommendations formed as a fourth chapter, appendices and references. As a structure, volume and sequence of the exhibition, the proposed dissertation meets the basic requirements for such developments.

The introduction purposefully and justifiably clarifies the relevance of the issues of the dissertation research.

For the preparation of the first chapter in a volume of 35 pages 134 sources were used, of which 31 in Cyrillic, 99 in Latin and 4 Internet sites.

The first chapter consists of four sub-chapters. In the first chapter, the author makes a literature review related to the problems of overweight and obesity. In the second chapter we are thoroughly acquainted with the formulation of the problem, and in the third chapter with the factors of the scientific problem. In the fourth chapter, Vladimira Nand reveals the structure of the Holistic Revolutionary System methodology, incl. exercise and activity, nutrition (combined, healthy diet) and mindfulness and meditation.

The publications on the topic have been creatively researched. The study of the state of the problem was carried out competently and in the necessary scientific style. At the end of the first chapter, the doctoral student has developed a short and clear and well-constructed working hypothesis, which forms the concept of the dissertation.

The second chapter „Purpose, tasks, organization and methods of research“, in its logical sequence of 27 pages presents the purpose and the resulting seven main tasks, formulated clearly and precisely and giving a clear idea of the intentions of the doctoral student.

The author has described the contingent of her research, namely 20 women aged 35 to 65, divided into two groups – control and experimental, and the applied research methods allow for objective analysis to achieve the goal and objectives of work. The organization of the research and the mathematical-statistical methods (variational and comparative analysis, research statistics and covariance analysis) are described in detail. At the end of this chapter is

proposed the content of the methodology of the holistic revolutionary system, including physical activity in accordance with the applied training activities, proper nutrition or the so-called nutrition and mindfulness or the so-called. method of mental (psychological) training.

Structurally, the development of Chapter Two is scientifically sound and fully satisfactory, and its content contributes to the high value of the dissertation.

The third chapter „Results and Analysis“ has been developed at a very good scientific level. This part of the dissertation, which is 35 pages long, provides an opportunity to derive important summaries for theory and practice. A huge amount of research and analytical work has been done, which on a large scale fully satisfies the requirements of a doctoral thesis. In the first, under chapter three, the results of the survey are presented in great detail. In the second sub-chapter the results of three indicators in the study are analyzed, namely weight, body mass index and relative amount of body fat. In the third subchapter, a variational analysis of the data on weight and body mass index before and after the end of the experiment for the two studied groups is presented. In the fourth sub-chapter the intergroup differences of the results due to the influences of the two studied methodologies are presented, incl. of weight, body mass index and relative amount of adipose tissue. In the fifth sub-chapter a comparative characteristic of the studied methods is made.

From the extended scientific research, the research and analyzes made in this part of the dissertation allow me to point out the following main contributions to the practice:

1. The theory on the problem of overweight and obesity and related subsequent diseases has been enriched.
2. An effective and science-based holistic training methodology has been developed, including exercise and activity, nutrition (combined, healthy diet) and mindfulness and meditation, which serves to improve the lifestyle of overweight people.

3. The presence of significant positive changes in the studied indicators in the persons from the experimental group was established on the basis of the applied holistic training methodology.

The contributions of the dissertation have both scientific and scientific-applied significance and contribute to the enrichment of knowledge in the field of overweight and obesity and the fight against them.

In the fourth chapter „Conclusions and recommendations“, they correspond and are based on the solution of the research tasks and follow from the analysis, giving an answer to the formulated scientific hypothesis.

The doctoral student has two publications that fully reflect the scientific research on the subject. The abstract meets the requirements.

In conclusion, I will note that Vladimira Nand has worked for many years in England and Australia as a personal trainer. These positions allow the doctoral student not only to have detailed information and a comprehensive view of the condition of overweight people of different ages, but also to enable her to plan, manage and control the regulation of their body weight using her own methodology. All this has enabled the doctoral student to do research of such a thorough nature.

The peer-reviewed dissertation is developed at a very good scientific level, with the necessary theoretical and applied value. The presented dissertation has a completed form. The proposed holistic training methodology, the established presence of significant positive changes in the studied indicators in the experimental group as a result of its application, greatly enrich the improvement of the transition to a healthy diet, physical activity and maintaining adequate mental balance and increase professional competence. of sports and pedagogical staff working in the field of fitness. All this, as well as the relevance of the problem chosen for research, give me reason to confidently suggest to the distinguished members of the scientific jury at NSA „Vasil Levski“ to award the educational and scientific degree „PHD“ to Vladimira Vladimirova Nand in

professional field 7.6. Sport, doctoral program „Theory and Methodology of Sports Science“.

May 09, 2022

Reviewer:

/Professor Georgi Ignatov, PhD/