

Становище

От проф. Иван Йотов доктор

Относно дисертационен труд на тема: „Авторска холистична тренировка във фитнеса“

Представен от Владимира Владимирова Нанд докторант на самостоятелна подготовка с научен ръководител проф. Валентин Панайотов ДН за придобиване на образователната и научна степен „доктор“ в професионално направление 7.6. Спорт, докторска програма „Теория и методология на спортната наука“ към катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“.

Актуалност на проблема

Научните изследвания през последните години доказаха, че едно от най-негативните явления в живота на човека се дължи на обездвижването в резултат от влиянието на редица обективни и субективни фактори свързани с въздействието на околната среда и индивидуалния начин на живот. Безспорно това се отразява и върху неговия здравен статус .

Едно от глобалните предизвикателства за общественото здраве е проблема с наднорменото тегло, който привлича вниманието на учените още от древни времена с оглед разкриването на рационални подходи за неговото регулиране. В тази връзка докторанта търси съвременни подходи за оптимизацията на физическата активност чрез физически упражнения, здравословни диети и нови начини за регулиране на преживяванията чрез медитация с цел благоприятно въздействие върху здравето на хората.

Структура на дисертационния труд

Дисертационния труд е разработен в обем от 137 страници, включващи библиография 134 литературни източника, от които 31 на кирилица и 106 на латиница. Научната разработка е онагледена с 29 фигури и 24 таблици. Би могло номерирането на таблиците да се прецизира. Оценявам представеното приложение.

Дисертацията е структурирана в съответствие с изискванията- Увод, три глави, изводи и препоръки, четири приложения и литература.

Първа глава включва литературен обзор, в който авторът задълбочено и в детайли е направил критичен анализ относно изследвания проблем на базата на обширна характеристика, в която чрез ретроспективен анализ разкрива причините за наднорменото тегло и затлъстяването от древността

до днес, като разглежда отношението на обществото към проблема и подходите за подобряване на здравния статус на индивида. Обзорът завършва с логично изведена научна хипотеза, която разкрива задълбочените познания и афинитета на докторанта към изследвания проблем.

Втора глава включва цел, задачи, организация и методика на изследването. Целта кореспондира със заглавието на научния труд, като се акцентира върху авторската разработка на методиката „Холистична революционна методика върху редукцията на телесната маса и психичния статус при жени с наднормено тегло и затлъстяване по време на световната пандемия от Ковид-19. Задачите са конкретни с насоченост към успешна реализация на целта.

Организация и методика на изследването.

Контингент на изследването са 20 жени на възраст от 35-65 години с наднормено тегло и ИТМ над 30, разделени на експериментална и контролна групи. Участниците в експерименталната група са подложени на въздействието на специално разработена от автора методика, а тези от контролната на конвенционална методика за редукция на телесната маса част от ХРС.

Висока оценка заслужава предложената методиката от докторанта „Холистична революционна система“ (ХРС), която включва тренировъчни занимания, параметрите на които са точно определени по отношение на структура, дозировка и методи. Представен е подробен хранителен режим. Проведени са две анкетни проучвания за разкриване на психо-социално-поведенческия профил на участниците. Трите основни елемента „физическо натоварване, нутриционизъм и внимателност, осъзнатост, медитация Владимира Нанд определя като „едно интегрирано цяло“, което разкрива същността на методиката. Прави впечатление, че се използват съвременни подходи за комуникация поради епидемията от Ковид 19 и международния характер на експеримента.

Резултати от проведеното изследване.

Авторът е направил изчерпателен анализ върху изследваните показатели чрез прилагането на поредица от статистически методи. Този подход разкрива неговите умения в областта на научно-приложната дейност и реализацията му като изследовател и педагог.

Получените резултати от проведеното изследване показват, че ефектът на експерименталната методика по отношение на намаляването на телесната

маса е по голям в сравнение с този на контролната. Подобни резултати са получени за индекса на телесна маса потвърдени с висока статистическа достоверност. Относно количеството мастна тъкан при използване на първоначалните стойности по методиката на АНКОВА не се установяват статистически значими разлики между въздействието на прилаганите методики.

Специално искам да отбележа големия практически ефект на методиката ХРС при коригирането на цялостния дневен режим при жени с наднормено тегло и затлъстяване, водещи заседнал начин на живот. Принос има и подхода с анкетните проучвания, чрез които са представени доказателства за ефектите на методиката върху прехода към по здравословен начин на живот. Оценявам мнението на докторанта, затова че разработената от него методика ще въздейства положително върху начина на живот и усещането за щастие и удовлетвореност при хора с наднормено тегло, начин на хранене и високи нива на психически стрес.

Изводите и препоръките са обективни и разкриват актуалността на научния труд.

Автореферата и публикуваните статии отговарят на изискванията.

Актуалност на научните и приложни приноси.

В разработения научен труд на Владимира Нанд могат да се изведат редица приносни моменти, които свеждам до следното:

1. Разработена е и доказана в практиката тренировъчна методика на холистична тренировка, която може успешно да се прилага без предварителна подготовка или обучение при хора с минимален тренировъчен стаж в спорта.
2. Чрез апробираната методика се постига желаната здравословна трансформация на телесния състав, като дългосрочно може да се поддържа нивото на постигнатата телесна маса.
3. С методиката ХРС се регулира менталния статус и някои състояния при стрес на хора с наднормено тегло чрез медитация представена на онлайн платформа включително и в условия на пандемия.
4. Разработената методика има дългосрочно въздействие върху физическата активност, режима на хранене и психическото равновесие на хората.
5. Създадената методика може да се прилага успешно при индивиди от различен пол, възраст и квалификация.

Заклучение.

Представеният дисертационен труд е разработен на високо професионално ниво. Създадена е нова методика от докторанта за холистична тренировка, която има универсален характер.

Дисертационния труд на Владимира Нанд е написан в съответствие с изискванията за докторантура и разкрива високото и ниво на подготовка в областта на научно-изследователската работа и теорията и методиката на спортната тренировка. Със своята научна разработка внася определен принос в областта на тренировъчната методика при хора с наднормено тегло.

Всичко това ми дава основание с пълна убеденост в научните и педагогически достойнства на Владимира Нанд - докторант на самостоятелна подготовка към катедра „ Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“ при НСА „ В. Левски“ да предложи на Уважаемите членове на Научното жури да и присъди образователната и научна степен „доктор“ в професионално направление 7.6. Спорт, докторска програма „Теория и методология на спортната наука“.

Изготвил становището:

Проф. Иван Йотов доктор

Opinion

From Prof. Ivan Yotov, PhD.

About the dissertation on the topic: "Original academic research regarding holistic approach to fitness"

Presented by Vladimira Vladimirova Nand, PhD student of independent training with scientific supervisor Prof. Valentin Panayotov PhD, for obtaining the educational and scientific degree "Doctor" in the professional field 7.6. Sports, doctoral program "Theory and Methodology of Sports Science" at the Department of Weightlifting, Boxing, Fencing and Sports for All.

Relevance of the problem

Research in recent years has demonstrated that one of the most negative factors in people's lives is due to immobility, as a result of a number of objective and subjective factors related to the impact of the environment and their personal lifestyles. Undoubtedly, this also affects their health status.

One of the global challenges to public health is the problem of overweight, which has attracted the attention of scientists since ancient times with a view to discovering rational approaches to its regulation in order to improve human health. In this relation, the search for new approaches to optimize physical activity through exercise, healthy diets and new approaches to regulating experiences through meditation would have a beneficial effect on improving human health.

Structure of the dissertation

The dissertation is developed in a document of 137 pages, including a bibliography of 134 literature sources, of which 31 in Cyrillic and 106 in Latin. The scientific development is illustrated with 29 figures and 24 tables. The numbering of the tables could be refined. I appreciate the presented appendix.

The dissertation is structured in accordance with the requirements - Introduction, three chapters, conclusions and recommendations, four appendices and literature.

The first chapter includes a literature review in which the author has thoroughly and in detail made a critical analysis of the studied problem on the basis of extensive characteristics, which made a retrospective analysis of the causes of

overweight and obesity from antiquity to the present day, while referring to the problem and the approaches for improving the health status of the individual. The review ends with a logically derived scientific hypothesis, which reveals the in-depth knowledge and affinity of the doctoral student to the researched problem.

The second chapter includes the aim, tasks, organization and methodology of the research. The aim corresponds to the title of the scientific work, focusing on the author's development of the methodology "Holistic revolutionary methodology on weight loss and mental status in overweight and obese women during the global pandemic of COVID-19. The tasks are specific with a focus on the successful realization of the goal.

Organization and methodology of the research

The subjects of the study were 20 women aged 35-65 years with overweight and BMI over 30, divided into experimental and control groups. The participants in the experimental group were exposed to the influence of a methodology specially developed by the author, and those from the control to a conventional methodology for weight reduction of part of the Holistic Revolutionary System.

The methodology proposed by the doctoral student "Holistic Revolutionary System" (HRS) deserves high praise, which includes training sessions, the parameters of which are precisely defined in terms of structure, dosage and methods. A detailed diet is presented. Two questionnaires were conducted to reveal the psycho-social-behavioral profile of the participants. Vladimira Nand defines the three main elements of "physical activity, nutrition and mindfulness, awareness, meditation" as "an integrated whole", which reveals the core principles of the methodology. It is noteworthy that modern means of communication are used due to the COVID 19 pandemic and the international nature of the experiment.

Results of the study.

The author has made a comprehensive analysis of the studied indicators by applying a series of statistical methods. This approach reveals her skills in the field of scientific and applied activities and her realization as a researcher and pedagogue.

The results of the study show that the effect of the experimental method in terms of weight loss is greater than that of the control group. Similar results were obtained for the body mass index confirmed with high statistical reliability.

Regarding the amount of adipose tissue when using the initial values ANOVA did not detect statistically significant differences between the impact of the applied methodologies.

In particular, I would like to note the great practical effect of the HRS methodology in adjusting the overall daily routine for overweight and obese women who lead a sedentary lifestyle. Although the recorded results of the surveys have not been fully evaluated statistically, the present study provides evidence of the effects of the methodology on the transition to a healthier lifestyle. I appreciate the opinion of the PhD student that the methodology developed by her will have a positive effect on lifestyle and the feeling of happiness and satisfaction in overweight people, diet and high levels of mental stress.

The conclusions and recommendations are objective and reveal the relevance of scientific work.

The abstract and published articles meet the requirements.

Relevance of scientific and applied contributions.

In the developed scientific work of Vladimira Nand a number of contributing moments can be brought out, which can be summarized to the following:

1. A holistic training methodology has been developed and proven in practice, which can be successfully applied without prior training or education in people with minimal training experience in sports.
2. The HRS methodology reduces body weight and the relative amount of adipose tissue in natural conditions. In this way, the desired healthy transformation of body composition is achieved, which in the long run could facilitate the maintenance of the achieved body weight.
3. The HRS methodology regulates the mental status and some stress states of overweight people through meditation presented on an online platform, including in a pandemic.
4. The developed methodology has a long-term impact on physical activity, diet and mental balance of people.
5. The developed methodology can be successfully applied to individuals of different sex, age and qualification.

Conclusion

The presented dissertation is developed at a high professional level. A new methodology has been created by the PhD student for holistic training, which has a universal character.

The dissertation of the doctoral student Vladimira Nand is written in accordance with the requirements for doctoral studies and reveals the high level of preparation in the field of research and the theory and methodology of sports training. With her scientific development she makes a certain contribution in the field of training methodology for overweight people.

All this gives me reason with full certainty in the scientific and pedagogical merits of Vladimira Nand - PhD student at independent training at the Department of Weightlifting, Boxing, Fencing and Sports for All at NSA "V. Levski" to propose to the Distinguished Members of the Scientific Jury to award her the educational and scientific degree "Doctor" in a professional field 7.6. Sport, doctoral program "Theory and Methodology of Sports Science".

Prepared the opinion:

Prof. Ivan Yotov, PhD