

СТАНОВИЩЕ

От доц. Мариана Алексиева Борукова, ДН

на дисертационен труд на тема:

**„Годишна динамика в телесния състав при хора с различно ниво на
двигателна активност“**

за присъждане на образователна и научна степен **„Доктор“**

Област на висше образование: 7. Здравеопазване и спорт

Професионално направление: 7.6. „Спорт“

Научна специалност: Теория и методология на спортната наука

автор на дисертационния труд: Пламен Светлозаров Атанасов

Научен ръководител: проф. Валентин Панайтов, доктор

Общо представяне на докторанта

Пламен Светлозаров Атанасов е роден през 1984 г. в гр. Пловдив. Средно образование завършва в ПГСА гр. Пазарджик. През 2010 г. се дипломира в ОКС „Бакалавър“ в Софийски университет „Св. Климент Охридски“ със специалност румънска филология. През 2015 г. завършва магистърска програма „Физическо възпитание и спорт в СОУ“ в НСА „Васил Левски“. Дългогодишен треньор и състезател по культуризъм. От 2019 до момента работи като фитнес инструктор в КПС „Олимпия“, гр. София. Притежава необходимата компютърна грамотност, владее писмено и говоримо немски език.

Данни за докторантурата

Пламен Светлозаров Атанасов се зачислява със заповед ЗП-1623/17.10.2018 г. в докторантура в редовна форма на обучение в област на висшето образование 7. Здравеопазване и спорт, професионално направление 7.6. Спорт, докторска програма „Теория и методология на спортната наука” при НСА „Васил Левски“, катедра „ Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“. Отчислен е с право на защита с ЗП-1568/30.11.2021 г. Не са установени процедурни нарушения или пропуски по докторантурата.

Данни за дисертацията, автореферата и публикациите

Проблемът за дългосрочното проследяване на промените, които настъпват в телесната маса и телесния състав под влияние на вариациите в поведението, свързани с хранене и с физическа активност, е от ключово значение за разработването на ефективни и безопасни стратегии за дългосрочното управление на затлъстяването. В продължение на няколко десетилетия, усилията на многобройни изследователи от различни научни дисциплини са насочени към опознаване на причините за нарастващото разпространение на наднорменото тегло и затлъстяването. Изборът на темата е актуален, с потенциал за широко приложение в медицинската и спортно-педагогическата практика.

Дисертационният труд е в обем от 140 страници и е структуриран според изискванията за такъв вид научни разработки. Съдържа увод, теоретична постановка на проблема, цел, задачи, организация и методика на изследването, резултати и анализи, изводи и препоръки, библиография и приложения. Направен е обстоен и задълбочен теоретичен анализ, насочен основно към основните причини и фактори, които оказват влияние върху промените в телесното тегло и телесния състав.

Библиографската справка обхваща 114 литературни източника, всички на латиница.

На увода са отделени две страници, като е представена връзката между теглото и здравето. В първа глава „Теоретична постановка на проблема”, авторът подробно е разгледал научните мнения и заключения по третираните в дисертацията проблеми, а теоретичното представяне на проблема е извършен компетентно, задълбочено и изчерпателно.

Глава втора има класическа структура. Целта на научната разработка е ясно формулирана, изведените осем задачи, насочват изследователската работа в посока, отговаряща коректно на темата на дисертационния труд. Ясно и прецизно е описано продължителността на изследването, което включва. Използваните методи са добре подбрани, което е предпоставка за изчерпателно разглеждане и изследване на поставения научен проблем и постигането на целта. Приложени са теоретичен анализ и интерпретация на резултатите, за поставяне на субективната оценка на физическата активност е използвана анкета, включваща шест части, които засягат различни тематики, носещи информация за изследването. За нуждите на изследването в част пета на анкетата е включен и Трифакторен въпросник за хранителните навици, който дава информация за оценка на стила на хранене.

Използван е съвременен математико-статистически инструментариум, включващ: дискриптивна статистика, корелационен анализ, еднофакторен дисперсионен анализ и кростабулация. За нуждите на изследването е приложен и задълбочен анализ на телесния състав чрез антропометрични показатели и Биоелектричен импеданс анализ.

Глава трета е с най-голям обем от 47 страници. Последователно са разгледани и описани резултатите от проведената анкета. По отделните айтеми е представена предварителна оценка на целите, хранителните навици

и физическата активност на изследваните лица. Високото относително количество на мастната тъкан представлява мотивационен фактор за преминаване към режим за редукция на телесната маса. Установено е, че редовната физическа активност от ранна възраст е фактор на поддържането на нормални телесна маса и телесен състав в зряла възраст, и превенцията на наднорменото тегло и затлъстяването. Наблюдава се отрицателно корелация на редовната физическа активност с неконтролираното хранене, което и оказва влияние върху контрола на хранителните навици при опитите за постигане на здравословен хранителен режим. Анализирани са емоционалният тип хранене, който заедно с неконтролираното хранене представлява основен фактор за повишаването на телесната маса и количеството на мастната тъкан в дългосрочен план, както и адипозността на тялото.

Теоретичните заключения са подкрепени от графично представяне на изследваните параметри. Дисертацията е онагледена с 16 таблици и 13 фигури, които демонстрират умения от автора при работата със съвременни технически средства, но за по-добра нагледност част от резултатите, също могат да бъдат представени графично.

Изводите и препоръките в края на труда са добре формулирани и обективно произтичат от проведените проучвания.

Докторантът е представил 2 публикации по темата.

Приложеният автореферат точно и изчерпателно отразява разработеното в дисертационния труд.

Заключение: Предложеният ми за становище дисертационен труд притежава всички достойнства, изисквани за подобен род разработки. Въз основа на изложеното и предвид актуалността на третираната проблематика с убеденост предлагам на уважаемите членове на научното жури да присъдят на Пламен Светлозаров Атанасов образователно-научната степен “Доктор” в

област на висше образование 7. Здравеопазване и спорт, Професионално направление: 7.6. „Спорт“, Научна специалност: Теория и методология на спортната наука.

02.12.2023 г.

Член на научно жури
/ доц. Мариана Борукова, ДН/

OPINION

by Assoc. Prof. Mariana Aleksieva Borukova, DSc.

About a Dissertation topic:

‘Body Composition Dynamics in People with Different Levels of Motor Activity
for a Year’

For conferring the academic degree ‘**Doctor**’

Field of higher education: 7. Health Care and Sport

Professional field: 7.6. ‘Sport’

Specialty: Theory and Methodology of Sport Training

Author of the dissertation: Plamen Svetlozarov Atanasov

Scientific supervisor: Prof. Valentin Panayotov, Ph.D.

General presentation of the Ph.D. student

Plamen Svetlozarov Atanasov was born in 1984 in Plovdiv. He graduated from the Vocational High School of Construction and Architecture in Pazardzhik. In 2010, he got his Bachelor's degree at Sofia University St. Kliment Ohridski with a major in Romanian Philology. In 2015, he graduated from the master's program in Physical Education and Sport in High School at the NSA ‘Vassil Levski’. He was a bodybuilding coach and competitor for a long time. From 2019 until now, he has worked as a fitness instructor at Olympia Swimming Club, Sofia. He is computer literate and can write and speak German.

Data on the Ph.D. program

Under Ordinance ZP-1623/17.10.2018, Plamen Svetlozarov Atanasov became a full-time Ph.D. student in the field of higher education 7. Healthcare and sport, professional field 7.6. Sport in the Ph.D. program ‘Theory and Methodology of Sports Training’ at the National Sports Academy ‘Vassil Levski’, department ‘Weightlifting, Boxing, Fencing and Sport for All’. He was given the right to dissertation defense with ZP-1568/30.11.2021. No procedure violations or omissions were found in the Ph.D. program.

Data on the dissertation, abstract, and publications

The long-term monitoring of how nutrition and physical activity influence and change body mass and composition is crucial for developing effective and safe strategies for long-term obesity management. For several decades, the efforts of numerous researchers from various scientific fields have been aimed at understanding the reasons for the increasing prevalence of overweight and obesity. The topic is relevant and potentially applicable in medicine and sports pedagogical practice.

The dissertation consists of 140 pages and is structured according to the requirements for this type of scientific work. It has an introduction, theoretical framework, purpose, tasks, methodology, research organization, results and analyses, conclusions, recommendations, references, and appendices. The Ph.D. student has made an extensive theoretical analysis mainly focused on the factors influencing body weight and body composition changes.

The reference covers 114 literary sources, all in Latin.

The introduction consists of two pages and refers to the dependence between weight and health. In the **first chapter**, ‘Theoretical framework of the

researched matter,' the author examines the scientific opinions and conclusions on the issues referred to in the dissertation. The theoretical framework is carried out competently, thoroughly, and comprehensively.

Chapter Two has a classic structure. The purpose of the scientific work is evident. The eight tasks presented correspond correctly to the topic of the dissertation work. The duration of the study included is clearly and precisely described. The methods used are well chosen, a prerequisite for a comprehensive examination and research of the scientific problem and achieving the goal. A theoretical analysis and interpretation of the results are applied. The Ph.D. student set the subjective physical activity assessment using a six-part survey that touches on different topics and gives information for the study. The fifth part includes a Three-factor questionnaire on eating habits for the research needs. It provides data for eating style assessment.

Modern mathematical and statistical tools were used, including descriptive statistics, correlation analysis, one-way ANOVA, and crosstabulation. For the needs of the study, an in-depth analysis of body composition was applied using anthropometric indicators and Bioelectrical Impedance Analysis.

Chapter three is the largest at 47 pages. The results of the conducted survey have been examined and described sequentially. A preliminary assessment of the subjects' goals, eating habits, and physical activity has been presented for the individual items. A high relative amount of adipose tissue is a motivating factor for switching to a weight loss regimen. Regular physical activity from an early age is a factor in maintaining normal body mass and body composition in adulthood and preventing overweight and obesity. A negative correlation exists between regular physical activity and uncontrolled eating, which impacts the control of eating habits when trying to achieve a healthy diet. The emotional type of eating was analyzed, which, together with uncontrolled eating, is a significant factor in the

increase in body mass, the amount of fat tissue in the long term, and body adiposity.

A graphical presentation of the studied parameters supports the theoretical conclusions. The dissertation is illustrated with 16 tables and 13 figures, demonstrating the author's high mastery of modern technical means. However, some results can also be presented graphically for better clarity.

The conclusions and recommendations at the end of the work are well formulated and objectively derived from the research.

The Ph.D. student presented two publications on the topic.

The abstract attached accurately and comprehensively reflects the writing in the dissertation.

CONCLUSION: The dissertation work presented to me for professional opinion has all the merits required for such work. Based on the above-stated and given the topicality of the considered topic, I strongly suggest the venerable Scientific Jury confer on Plamen Svetlozarov Atanasov the academic degree 'Doctor of Science' in the field of higher education 7. Healthcare and Sport, professional field: 7.6. Sport, specialty 'Theory and Methodology of Sports Training'

02.12.2023 г.

Jury member:

/Assoc. Prof. Mariana Borukova, DSc./