

СТАНОВИЩЕ

Относно 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“ по професионално направление 7.6. Спорт, докторска програма „Теория и методика на спортната наука“ на Пламен Светлозаров Атанасов –редовен докторант към катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“.

Научен ръководител: Проф. Валентин Панайотов, ДН

Подаденото заявление е придружено от списък с документи.

Приложен е протокол за проверка на оригиналността на докторантския труд. Приложено е становище за предотвратяване на плагиатство.

Представения дисертационен труд се състои от 134 стандартни машинописни страници, онагледен от 16 таблици, 12 фигури и 2 приложения. Библиографията включва 114 литературни източника на латиница.

Дисертационният труд е структуриран от 5 глави: Увод, Глава 1 - Постановка на проблема, Глава 2 - цел задачи и методика на изследването, Глава 3 - анализ на резултатите, Глава 4 - Ограничения на изследването, Глава 5 - изводи и препоръки.

Така формулираната тема представя един проблем, който стои пред съвременното общество, а именно проблема със затлъстяването и начините за регулиране на телесното тегло. Не познаването на този проблем води до получаването на йо – йо ефекта. Понастоящем затлъстяването, според автора, се определя като хронично заболяване и се счита за хронично състояние. Дисертантът проследява научните публикации на значителен брой чужди автори, промените и рисковете, които настъпват в телесната маса и телесния състав под влияние на храненето и физическата активност.

В Глава 1 теоретична постановка на проблема и неговата актуалност, дисертантът разглежда задълбочено телесната маса и нивата на телесния състав в човешкото тяло и техните промени, методите за оценка на телесната маса с техните предимства и недостатъци, причини и рискови фактори. Чрез направените проучвания Пламен Атанасов разглежда модели и теории и фактори за обяснение, за разпространение и развитие на затлъстяване,

отбелязва ролята на двигателната активност и придружаващите рискове. Като една от причините дисертантът отбелязва храненето заедно с факторите от околната среда. Така стига до хипотезата на своя труд.

В глава 2 Целта е ясно и точно формулирана. За изясняване и постигане на целта са изведени 8 задачи.

Контингент на изследването: Извадката е събрана чрез разпространена в социалните мрежи покана за доброволно участие в научен проект. Отзовават се общо 34 доброволци, от които 27 участват в проекта. От тях 24 завършват участието си до края на проучването. Изследваните лица са 12 мъже и 12 жени, на възраст между 28 години и 46 години, с индекс на телесната маса между 22.4 кг./кв.м. и 46.3 кг./кв.м. Средната възраст на участниците е 36.79 ± 5.6 години. За включване в изследването се изискват определени критерии.

Методи на изследването:

- Теоретичен анализ и интерпретация на данните;
- Входяща анкета, която се попълва от участниците преди началото на изследването, структурирана в шест части, като всяка една от тях засяга различна тематика;
- Оценка на хранителните навици;
- Анкета за ежеседмично проследяване;
- Сравнителен анализ;
- Математико – статистически методи;
- Анализ на телесния състав на мъже и жени;

Организация на изследването: експерименталната част на изследването е проведена по време на пандемията КОВИД 19 от 01.10.2020 г.– 01.10.2021 г. и е осъществена в пет основни етапа.

Глава 3 Анализ на резултатите

От анализът на данните от изследването е установено ясно различие по полов признак. Отражена е предварителна оценка на целите, хранителните навици и физическата активност на участниците и тяхната мотивация съобразно отговорите по отделни части. Установява се корелационна зависимост между масата и състава на тялото и резултатите от проведеното анкетно проучване относно целите на участниците. Представена е корелационна матрица между масата и състава на тялото. Временната динамика на показателите „телесна маса“ и „количеството на телесните

мазнини“ и зависимостите с физическата активност и хранителните навици според нивата на хранене.

Глава 4 обхваща осем извода отразяващи особеностите на изследванията в дисертационния труд, на поставените задачи проведените изследвания и техните компетентни анализи от дисертантът.

Авторът препоръчва редовна физическа активност, засилване на ролята на спортния педагог, въвеждане на програми за дистанционно или онлайн проследяване на храненето и физическата активност.

Във връзка с проведените изследвания са издадени две публикации като една е самостоятелна а другата в съавторство.

Авторефератът отговаря на дисертационния труд.

Заклучение: Като давам своя положителен вот считам, че дисертационния труд на Пламен Андреев на тема „Годишна динамика в телесния състав при хора с различно ниво на двигателна активност“ е сериозен научен основополагащ труд, с предпоставка за бъдещи разработки и с основание може да му се присъди образователна и научна степен „Доктор“ в професионално направление 7.6. Спорт, докторска програма „Теория и методика на спортната наука“, редовен докторант към катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички при НСА „Васил Левски“ .

Изготвил:

/Проф. Ангел Крумов, доктор/

OPINION

Regarding the dissertation work on the topic "Annual dynamics in body composition in people with different levels of motor activity" for the award of an educational and scientific degree "Doctor" in a professional direction 7.6. Sport, doctoral program "Theory and Methodology of Sports Science" by Plamen Svetlozarov Atanasov - full-time doctoral student at the "Weightlifting, Boxing, Fencing and Sports for All" department.

Scientific supervisor: Prof. Valentin Panayotov, PhD

The submitted application is accompanied by a list of documents.

A protocol for checking the originality of the doctoral thesis is attached. Plagiarism Prevention Notice attached.

The presented dissertation consists of 134 standard typewritten pages, illustrated by 16 tables, 12 figures and 2 appendices. The bibliography includes 114 literary sources in Latin.

The dissertation is structured by 5 chapters: Introduction, Chapter 1 - Statement of the problem, Chapter 2 - Objectives, tasks and methodology of the research, Chapter 3 - Results analysis, Chapter 4 - Limitations of the study, Chapter 5 - Conclusions and recommendations.

The theme formulated in this way represents a problem facing modern society, namely the problem of obesity and ways to regulate body weight. Not knowing this problem leads to getting the yo-yo effect. Currently, obesity, according to the author, is defined as a chronic disease and is considered chronic condition. The dissertation examines the scientific publications of a significant number of foreign authors, the changes and risks that occur in body mass and body composition under the influence of nutrition and physical activity.

In Chapter 1, a theoretical statement of the problem and its relevance, the dissertation examines in depth the body mass and levels of body composition in the human body and their changes, the methods of assessing body mass with their advantages and disadvantages, causes and risk factors. Through the studies done, Plamen Atanasov examines models and theories and factors to explain the spread and development of obesity, notes the role of motor activity and accompanying risks.

As one of the causes, the dissertation notes nutrition along with environmental factors. Thus he arrives at the hypothesis of his work.

In chapter 2, the objective is clearly and precisely formulated. To clarify and achieve the goal, 8 tasks have been identified.

Study contingent: The sample was collected through an invitation distributed on social networks for voluntary participation in a scientific project. A total of 34 volunteers responded, of which 27 participated in the project. Of these, 24 completed their participation by the end of the study. The subjects were 12 men and 12 women, aged between 28 and 46 years, with a body mass index between 22.4 kg/sq.m. and 46.3 kg/sq.m. The average age of the participants was 36.79 ± 5.6 years. Certain criteria are required for inclusion in the study.

Research methods:

- Theoretical analysis and interpretation of data;
- An entrance survey, which is filled out by the participants before the start of the research, structured in six parts, each of them dealing with a different topic;
- Assessment of eating habits;
- Weekly follow-up survey;
- Comparative analysis;
- Mathematical - statistical methods;
- Body composition analysis of men and women;

Organization of the study: the experimental part of the study was conducted during the COVID-19 pandemic from 01.10.2020 to 01.10.2021 and was carried out in five main stages.

Chapter 3 Analysis of results.

From the analysis of the research data, a clear gender difference was found. A preliminary assessment of the goals, eating habits and physical activity of the participants and their motivation according to the answers in separate parts is reflected. A correlational dependence is established between body mass and composition and the results of the conducted survey regarding the goals of the participants. A correlation matrix between mass and body composition is presented. Temporal dynamics of body mass and body fat indicators and relationships with physical activity and dietary habits according to nutritional levels.

Chapter 4 covers eight conclusions reflecting the peculiarities of the research in the dissertation work, the research conducted on the assigned tasks and their competent analyzes by the dissertation student.

The author recommends regular physical activity, strengthening the role of the sports educator, introducing programs for remote or online tracking of nutrition and physical activity.

In connection with the conducted research, two publications have been published, one is independent and the other is co-authored.

The abstract corresponds to the dissertation work.

Conclusion: By giving my positive vote, I consider that the dissertation work of Plamen Andreev on the topic "Annual dynamics in body composition in people with different levels of motor activity" is a serious scientific foundational work, with a premise for future developments and with reason it can be awarded the educational and scientific degree "Doctor" in a professional direction 7.6. Sport, doctoral program "Theory and Methodology of Sports Science", full-time doctoral student at the department "Weightlifting, Boxing, Fencing and Sports for All" at National Sport Academy "Vasil Levski".

Prepared by:

/Prof. Angel Krumov, PhD/