

## СТАНОВИЩЕ

от доц. Бонка Димитрова, доктор за дисертационен труд на тема:

„Разработване на методика за занимания с фитнес гимнастика Пилатес в Република Турция“ за присъждане на образователната и научна степен „Доктор“ на Йозлем Къранлъ

### **I. Актуалност и значимост на разработвания в дисертационния труд проблем**

Разглежданата тема е актуална и навременна за Република Турция. Установеният заседнал, свързан с манталитета и традициите в южната ни съседка начин на живот при жените, се нуждае от промяна. Пилатесът според докторантката може да играе важна роля за подобряване на качеството на живот и осигуряването на по-пълноценно, изпълнено с движение и положителни емоции ежедневие на жените – домакнини. В дисертационния труд, тя доказва успешно своята теза.

### **II. Обобщена оценка за качествата и приносите на дисертационния труд**

Настоящият труд се базира на проучване и класификация на пилатес движенията прилагани при лица, водещи заседнал начин на живот. Подборът на движенията е съобразен с принципите на пилатеса чрез - Мат уърк (mat work) и Реформер (reformer) упражненията. Част от упражненията се правят с помощта на специализирано за пилатес оборудване.

Задълбоченото проучване дава възможността да бъде изготвена методика, с помощта на която да бъде изследвана разликата в телесните показатели при жени със заседнал начин на живот преди и след провеждането на пилатес упражнения. Като основни положителни моменти бихме посочили следните:

- трудът е структуриран добре и отговаря на изискванията за такъв род разработки;
- методологическите параметри на изследването са дефинирани коректно;
- установено е позитивното влияние на пилатеса за подобряване на равновесието, гъвкавостта и стойката на жени със заседнал живот;
- потвърден е приноса на пилатеса за пълноценния живот на турската съпруга и майка;
- предложени са идеи за изготвяне на стратегическа програма за привличане към „Пилатес“ на жени, водещи заседнал начин на живот;
- разработката е с практико – приложен характер.

### **III. Критични бележки**

Докторантката се е съобразила с всички забележки отправени и по време на вътрешната защита. Останали са някои терминологични неточности, които не намаляват стойността на труда.

### **IV. Заключение**

В заключение като оценявам теоретичната и практико-приложна стойност на дисертационния труд давам своя положителен вот и предлагам на научното жури да присъди на Йозлем Кърандъ образователната и научна степен „доктор“.

9. 03. 2015 г.

Изготвил становището:

