

РЕЦЕНЗИЯ

от проф. д-р Мария Василева Тотева, дмн

на дисертационен труд на тема „Методика за оценка на хранителния режим при състезатели в силови спортове с теглови категории”, представен от Николай Любенов Заеков с научен ръководител доц. Албена Александрова, доктор за придобиване на образователната и научна степен „Доктор” по научната специалност „Теория и методика на физическото възпитание и спортната тренировка (вкл.: МЛФ), професионално направление 7.6. Спорт.

Проблемите на храненето са обект на проучвания в различен аспект от широк кръг специалисти – лекари, биохимици, нутриционисти, треньори и т.н. Те имат особена значимост в спортната практика поради факта, че подходящият хранителен режим е един от факторите за успешна реализация на състезателите. Тези въпроси са още по-съществени в спортове с теглови категории, което налага постоянно актуализиране на информацията в посочената насока. В този смисъл изборът на темата има актуален характер.

Дисертацията е разработена в 159 стандартни страници, онагледена с 19 таблици и 26 фигури. Библиографският списък е от 136 заглавия, от които 13 на български език и 123 на латиница. В книжното тяло са включени и 7 стр. приложения.

Уводът е информативен и целенасочено въвежда към обсъжданата проблематика с дефиниране на основните направления на научното изследване.

В стремежа си за всеобхватност докторантът представя твърде подробен литературен преглед от 67 стр. Той е структуриран в 9 раздела като в първите 5 се обсъжда ролята на основните хранителни вещества, хранителния режим и методите за определяне процента телесни мазнини. Част от текста има пропедевтичен характер, но в разделите 1.3.2.; 1.3.3.; 1.3.4. е предоставена целенасочена информация, която е теоретичната основа на част от изследователската програма. Специално

внимание отделям на обзора, свързан с определяне на енергоразхода чрез проследяване на сърдечната честота. Той позволява разширяване на изследователските методи в обсъжданата предметна област. В останалите раздели последователно се коментира спецификата на хранителния режим при спортистите и по-конкретно, практикуващи силови спортове с теглови категории. Библиографският преглед завършва с конкретизиране на посочената проблематика при спортовете борба и бокс.

Докторантът показва отлична литературна информираност, позовавайки се главно на чуждестранни автори. Той демонстрира висока научна компетентност и аналитично мислене.

Въз основа на професионалната си осведоменост Н. Заеков формулира в сравнително кратък текст адекватна работна хипотеза, насочена към оптимизиране на хранителния режим на състезатели от силови спортове с теглови категории.

Целта на изследването отговаря на научните идеи представени в работната хипотеза, а именно да се създаде и апробира методика за оценка на храненето при борци и боксьори с оглед оптимално състезателно тегло. Формулираните 7 основни задачи са конкретни и логично произтичат от целта на разработката.

Контингентът на изследването е достатъчно представителен от 131 д. Те са разделени основно в 2 групи т.е. 51 състезатели (борци и боксьори) и 80 д. студенти по кинезитерапия, които нямат активна тренировъчна дейност.

Използвана е много богата изследователска програма в следните направления:

- Два вида въпросници относно хранителния режим с допълнително изчисляване на основната обмяна; дневния енергоприход и енергоразход, препоръчваните и приемани количества на белтъци, мазнини и въглехидрати.

- Апробиране на web-базиран дистанционен метод на база гореописаните въпросници с оглед обективизиране на получената информация.

- Антропометрични измервания и определяне състава на телесната маса по три методики.

- Кръвни проби за диференциране на 4 биохимични показатели.

- Кардиотелеметрично регистриране на сърдечната честота при физическа активност.

- Определяне на енергоразхода по време на физическата активност на база сърдечната честота.

- Степ тест на Куинс Колидж.

Статистическата обработка на резултатите е извършена с вариационен анализ като достоверността на разликите е установена чрез теста на Стюдънт при $p < 0,05$. Приложен е и корелационен анализ за значимостта на получените зависимости, както и графичен – за разпределение на честотата на отделните признаци.

При обсъждането на резултатите е използван информативен системен подход, който до голяма степен е с нестандартна структура. Тя се изразява в описание на експеримента на всеки отделен показател, представяне на получените резултати и тяхното анализиране.

Анкетното проучване относно хранителния режим на спортуващи и неспортуващи студенти позволява количествена оценка на основните хранителни вещества, съобразени с индивидуалното телесно тегло. Установена е логична разлика в енергоприхода и енергоразхода при индивидите с различна двигателна активност.

Докторантът обективизира получената информация чрез апробиране на дистанционния метод относно индивидуалните хранителни програми при активно спортуващи. Данните са подложени и на корелационен анализ.

Н. Заеков успешно използва сърдечната честота като обективен маркер за определяне на енергоразхода. С помощта на

кардиотелеметрична система се осъществява непрекъснат запис при тренировъчни условия на състезатели от спортовете бокс и борба. Допълнителни изчисления предоставят необходимата информация за енергийния режим.

При боксьорите тренировката е разделена в пет етапа – разгриване; триминутен степ тест на Куинс – Колидж; три рунда условен и два рунда свободен бой по 3 минути, с почивка от 1 минута; работа на уреди – 2 рунда по 3 минути с почивка 1 минута и заключителна част от 5 мин., включваща стречинг и разпускащи упражнения. Регистрираните стойности на пулсовата честота и максималната кислородна консумация в отделните части на тренировката позволяват да бъде изчислен с голяма достоверност енергоразхода в килокалории на килограм телесна маса.

Втората основна експериментална група е от национални състезатели по борба. Те изпълняват програма, която включва тренировка с еластични въжета, общофизическа подготовка, вдигане на тежести, технико-тактическа подготовка и бягане. Всяка от различните тренировки има специфична методика, при която се регистрират параметрите на сърдечната честота и изчислява енергоразхода при различните видове физическа активност. В този раздел докторантът прави по-подробно обсъждане на резултатите на борците, докато при боксьорите липсва диференциран анализ.

Последният раздел на научния проект представя промените в биохимичните и антропометрични показатели на изследваните лица. Те са разделени в 2 групи т.е. прилагащи собствен хранителен режим и такъв, предложен от докторанта с оглед задачите на научната теза. Установява се, че дневният енергоприем на т.н. контролна група е значително по-нисък, което води до по-значителна редукция на телесното тегло за сметка на активната телесна маса. Това се потвърждава и от намаления процент мускулна маса и мускулна обиколка на бедрото. Детайлното обсъждане на количеството приети белтъци, мазнини и

въглехидрати установява хранителен дисбаланс т.е. повишен прием на мазнини и сравнително нисък на белтъци и въглехидрати, което рефлектира и върху биохимичните показатели.

Контролираното хранене на експерименталната група показва оптималния подход в приема на основните хранителни вещества преди състезания, а именно – ограничени прием на мазнини и оптимален на белтъци и въглехидрати в 55-60%. Антропометричните и биохимични параметри потвърждават тези заключения.

Дисертационният труд завършва със сравнително подробно обобщение на получените резултати. Те са с конкретна информация и в тях проличава научната ерудираност на докторанта.

Въз основа на разработения научен проект са изведени 7 изводи, които дават основните отговори на поставените задачи за проучване. Предложените препоръки имат практическа насоченост.

Достойнствата на извършеното изследване се групират в следните основни приноси.

- Научно-методичната литература по проблема е обогатена с богата информация относно хранителния режим на спортисти от силови спортове.

- Съществен научно-приложен принос е създадената и апробирана изследователска методика за оценка на хранителния режим на състезатели от посочените спортове.

- Успешно са приложени обективни методи за определяне на дневния енергоразход, чрез телеметрична регистрация на сърдечната честота и подходящи биохимични маркери.

- Разработена е програма за предсъстезателен режим на хранене при представители на силови спортове.

- Резултатите могат да бъдат препоръчани и в други спортове със сходна двигателна активност.

Наред с положителните характеристики на труда, следва да бъдат отбелязани и някои слабости като:

- малък брой български автори в литературния обзор;
- сравнително кратка работна хипотеза;
- по-подробен коментар относно биохимичните параметри;
- самооценката за приносите е твърде скромна и ограничено отразява положителните резултати. В тях са включени и заключения от предходни изследвания за културисти, което не е особено уместно.

Забележките ми имат технически характер и не се отразяват на качествата на труда.

Във връзка с него са публикувани 3 статии. Авторефератът отразява основни части на проучването.

Заключение

Дисертацията на Н. Заеков е насочена към актуални въпроси от теорията и практиката на спортната тренировка.

Оценявам много положително качествата на научния труд на тема „Методика за оценка на хранителния режим при състезатели в силови спортове с теглови категории” предвид обогатяване на методиката за хранителните програми при спортистите.

Въз основа на изтъкнатите от мен научни приноси, препоръчвам на Уважаемото научно жури да удостои Николай Любенов Заеков с образователната и научна степен „Доктор” по научната специалност „Теория и методика на физическото възпитание и спортната тренировка (вкл. МЛФ), професионално направление 7.6. Спорт.

Рецензент:



проф. д-р Мария Тотева, дмн