

## СТАНОВИЩЕ

от ст.н.с. д-р Симеон Тодоров

относно представения от Николай Любенов Заеков

докторант на самостоятелна подготовка

в Катедра по Физиология и Биохимия, Национална спортна академия - София,

дисертационен труд **"Методика за оценка на хранителния режим при състезатели в  
силови спортове с теглови категории"**

за придобиване на образователна и научна степен **"Доктор"**

### СТРУКТУРА НА ДИСЕРТАЦИЯТА

Представеният труд е структуриран правилно и включва 146 стр., от които 3 стр. съдържание, 2 стр. използвани съкращения, 3 стр. увод, 68 стр. литературен обзор, 16 стр. цел, задачи и методи на изследване, 37 стр. анализ, обсъждане и обобщение на резултатите, 2 стр. изводи, приноси и препоръки, 15 стр. литература. В края са включени 3 приложения – 2 оригинални въпросника и информирано съгласие за провеждане на научния експеримент.

### АКТУАЛНОСТ И ЗНАЧИМОСТ НА ПРОБЛЕМА:

Дисертацията е посветена на създаване и прилагане на методика, която би позволила да се преценят хранителния режим и енергоразхода на състезатели по бокс и борба в сравнение с младежи, неспортуващи активно. Очакванията са, че получените резултати ще са предпоставка за коригиране на храненето и теглото на спортистите при посочените 2 спорта с теглови категории. Освен това, данните от проучванията са от полза за здравето на спортистите, тъй като биха помогнали да се избягват вредите за организма, предизвиквани от рязкото намаляване на състезателното тегло.

Проучваният в дисертацията въпрос е важен и актуален не толкова от теоретична, а преди всичко от приложна гледна точка.

### ЛИТЕРАТУРНА ОСВЕДОМЕНОСТ:

Включената в библиографията на дисертационния труд литература обхваща 136 автора, от които 13 на български език. Половината от авторите са след 2000 г., което свидетелства, че Н. Заеков е показал похвално усърдие да следи новите проучвания по темата на своята дисертация. От прегледа на литературата, обосновано са изведени хипотезата, основната цел на дисертацията и задачите, предвидени за нейното решаването.

В сравнение с другите раздели, твърде подробният (на места – ненужно) литературен преглед заема твърде голяма част от дисертационния труд.

### МЕТОДИЧНИ ПОДХОДИ:

За решаване на поставената цел, дисертантът е използвал комплекс от подходи за оценка на хранителния режим на основния контингент изследвани от него лица (състезатели по борба и бокс), адекватни на поставените за решаване в дисертационния труд цел и задачи. Особен интерес буди възможността за непряко определяне на енергоразхода чрез проследяване на промените в сърдечната честота на опитните лица.



За обработка и анализ на получените данни са използвани адекватни статистически методи.

#### РЕЗУЛТАТИ И ОНАГЛЕДЯВАНЕ:

Получените от Н. Заков собствени данни от проведените проучвания са подробно изложени и онагледени в 19 таблици и 26 фигури. Това в значителна степен улеснява възприемането получените резултати.

В този раздел, важен елемент е съпоставянето на данните, получени с различните подходи за събирането им. Това позволява да се подбере подходящия начин за оценка на хранителния прием и енергоразхода при спортисти от различни категории по време на натоварване или на възстановяване. В това отношение, дисертантът отдава предпочитание на изготвения от него въпросник, независимо от възможни субективни (неволни или съзнателни) отклонения.

#### ОБСЪЖДАНЕ НА РЕЗУЛТАТИТЕ:

Получените от дисертанта данни са обсъдени и обобщени с разбираема съдържаност, имайки предвид, че част от тях са получени дистанционно и може в значителна степен да се дължат на субективни преценки. Направените при обсъждането констатации са основани на получените резултати.

#### ОСНОВНИ БЕЛЕЖКИ:

Имам резерви към твърде широкото заглавие на дисертацията, която включва проучвания само при състезатели по бокс и борба, а има и други „силови спортове с теглови категории“ (вдигане на тежести, джудо, самбо, силов трибой, канадска борба, бойни спортове).

Не е ясно какво трябва да се разбира под израза „състав на тялото“, използван на няколко пъти в дисертационния труд (стр. 6, 52, 55).

При методиките, ненужно са разделени в отделни подточки вземането на кръвна проба и изследваните в нея биохимични показатели (т. 2.4.4 и т. 2.4.5), както и проследяването на сърдечната честота и базираното на нея определяне на енергоразхода при физическа активност (т. 2.4.6 и т. 2.4.7).

Дисертантът е могъл да прояви малко повече инициатива и да опрости уравненията за мъже и жени (стр.89-90) за определяне енергоразхода по метода на Keytel L.R. et al. (2005), както е дадено по-горе за метода на Niilloskorpi H.K. et al. (2003).

Посочените по-горе конкретни забележки не са основание за снижаване на общата положителна оценка на получените собствени резултати.

Авторефератът на дисертацията отразява целта и задачите, използваните методични подходи, получените резултати, изводите и приносите.

#### ОБОБЩЕНИЕ:

Представеният от Николай Любенов Заков дисертационен труд с тема „Методика за оценка на хранителния режим при състезатели в силови спортове с теглови категории“ има необходимите качества и отговаря на изискванията на ЗРАСРБ и Правилника за приложението му за придобиване на образователната и научна степен ”Доктор”.

12.05.2016 г.  
София

Подпис:  
/д-р С. Тодоров/

